

יחד כאחד – "5Ms" כלי של בקרה עצמית

* הפנייה במסמך זה היא בלשון זכר אך מכוונת לכל המגדרים

זה המודל שישים אותך בפוקוס על העשייה שלך. מודל שיעזור לך לשפר את התוצאות בכל דבר שאתה עושה כבר עכשיו!

כי לא משנה באיזו דרך נבחר ללכת ואיזה פעולות נבחר לבצע, ללא מנגנון של בקרה עצמית לא נוכל לדעת ולהעריך את המצב הנוכחי שלנו ואת היכולת שלנו להמשיך לפעול ולהגיע לתוצאות שאנחנו רוצים. הדגש הוא על יצירת מנגנון של בקרה עצמית. הכוונה היא בהחלט לא לתת לעצמנו עוד ביקורת. כי את זה אנחנו כבר עושים מצוין.

הבקרה העצמית קורית בזמן שאנחנו פועלים. תוך כדי פעולה. כאשר אנחנו מצליחים לשבור את האוטומטים שמנהלים אותנו. בין אם אלו מחשבות, אינסטינקטים או פעולות מודעות, ולהכניס רגע של התבוננות על המצב. יכולת להבין מה הברירות שעומדות בפנינו ולהחליט על הפעולה המתאימה. כזו שתקדם אותנו אל התוצאות שלנו. זוכרים איך למדנו לספור עד 10 כשהיינו קטנים? או קי אז ספרנו. מה עושים עם זה?

"יחד כאחד – 5Ms" הוא מודל הפעולה שילמד אתכם בדיוק את זה!
אלו הן 5 שאלות פשוטות שיעזרו לכם לשפר את התוצאות בכל דבר שאתם עושים.

אז מה ההבדל בין בקרה עצמית לביקורת עצמית?

מנגנון הביקורת עצמית עובד **בדרך-כלל** כך:

התוצאה: לא קרה מה שרציתי.

הפרשנות: שופט את עצמי - אני אשם. עד כדי המחשבה שאני לא שווה כלום.

הרגש: מרגיש רע עם עצמי, כשלון אמיתי, מתוסכל, מבואס לאללה.

הפעולה: מגיב בכעס. כועס על עצמי (ועל כל העולם) לפעמים גם מעניש את עצמי.

לעומתו מנגנון הבקרה העצמית עובד **בדרך-כלל** כך:

התוצאה: לא קרה מה שרציתי.

הפרשנות: נותן לעצמי משוב - פעלתי כנראה בדרך לא טובה. זה הכל. אבל אפשר לשנות את זה!

הרגש: אופטימיות, נחישות, מסוגלות.

הפעולה: חושב איך לתקן, איך כן להצליח, מחליט ופועל אחרת.

אז מה עושים?

איך משנים את המחשבה ועוברים מביקורת עצמית ושיפוטיות לבקרה עצמית והתקדמות?

יחד כאחד – "5Ms" הוא כלי עבודה לאימון המחשבה שפותח בדיוק בכדי לעזור לכם לבצע את ההיפוך הזה ולעבור מחשיבה ביקורתית ושיפוטית כלפי עצמכם לביצוע של בקרה עצמית.

הכלי נועד לשימוש יום יומי. בכל מצב שאתם נמצאים בו, בכל פעולה שאתם עושים. אם תשתמשו בו נכון הוא יעשה שני דברים שהם הכרחיים כדי שתוכלו להגיע ליעדים, למטרות ולתוצאות שלכם בצורה יעילה ומהירה:

1. הוא יעזור לכם לעבור מביקורת עצמית ולפתח הרגל חדש של בקרה עצמית.
 2. הוא גם יעזור לכם להשתחרר מהאוטומטים שלכם, להיות מסוגלים לעצור רגע, להסתכל על הסיטואציה שאתם נמצאים בה ולקבל את ההחלטה הנכונה ביותר לגבי ההמשך.
- כדי שתוכלו לזכור ולהשתמש בכלי בכל רגע שתבחרו, עיצבתי אותו עבורכם כמודל לפעולה. המלצה: שמרו את תמונת המודל בטלפון שלכם או מקום קרוב אחר כדי שתוכלו לגשת אליו במהירות. את התמונה ניתן להוריד מכאן:

https://drive.google.com/file/d/1h06UxvLp9gjl6g3L_Dn8LKcCqHfl-AbG/view?usp=sharing



השימוש במודל הוא קל ופשוט.

כל מה שאתם צריכים לעשות הוא לשאול את עצמכם, בכל מצב שתבחרו, בכל רגע במהלך היום את 5 השאלות הבאות:

1. האם אני כאן?
2. האם אני מוכן?
3. האם אני עושה את ההכי טוב שלי?
4. האם אני משיג תוצאות?
5. והכי חשוב, האם אני נהנה?

קצת הסבר על השאלות ואיך להשתמש בהן:

שאלה ראשונה - האם אני כאן?

M I Here?

השאלה הזו מכוונת אותכם לבדוק מה מעסיק את המחשבות שלכם ברגע הזה? האם אתם חושבים על מה שאתם עושים כרגע או שהראש שלכם נמצא במקום אחר? האם אתם ממש בעניין או לא?

כשהילד שלכם מדבר איתכם האם אתם באמת מקשיבים לו או שחושבים כבר על המשימה הבאה? כשאתם בעבודה מול המחשב האם אתם חושבים על הפרויקט שלכם או על הבעיות שיש לכם בזוגיות, עם הכסף, עם הבוס? או אולי על החופשה שמתכננים בחו"ל בקיץ?

בשלב הזה אנחנו רוצים לוודא שהראש שלנו והגוף שלנו נמצאים באותו המקום. לפעמים יש מי שמשתמש במושג לבדוק שאני "בכאן ועכשיו" שאומר את אותו הדבר.

שאלה שנייה - האם אני מוכן?

M I Ready?

השאלה הזו מכוונת אותכם לבדוק אם הגעתם מוכנים לבצע את המשימה הזו שאתם כרגע עושים. וזה ברור שאם אנחנו לא מוכנים, אז הסיכוי שנצליח לבצע את הדברים ברמה ובאיכות שאנחנו רוצים היא נמוכה.

מה זה אומר להגיע מוכן?

זה אומר שיש לכם את הידע, המיומנויות והמשאבים הנדרשים לביצוע המשימה. לדוגמה, אם אנחנו מחליטים לצאת לטיול רגלי בטבע עם כל המשפחה, אז כדאי שנלמד את המסלול לפני זה, שנוודא שכל המשפחה בכושר המתאים כדי שאף אחד לא ישבר בדרך ושהבאנו איתנו מספיק מים ואוכל לכולם. בסדר גם חטיפים.

ואם אתם מרגישים לא מוכנים אז לבקש עזרה, להאציל סמכות או לדחות במידת האפשר. זה המקום גם לנהל את הסיכונים הכרוכים בכך, כי המטרה היא להצליח במה שאתם עושים.

שאלה שלישית – האם אני עושה את ההכי טוב שלי?

M I Doing my best?

זה לא מספיק שאני ממש בעניין, מרוכז כמה שאני עושה, ושהגעתי מוכן. חשוב להתבונן על עצמנו ולבדוק איך אנחנו פועלים.

האם אנחנו מנצלים את הזמן שלנו ביעילות? משתמשים בכל המשאבים שיש לנו? עושים את כל הדברים שאנחנו יכולים לעשות כרגע כדי להצליח במשימה שלפינו? או לא?

האם אנחנו מעגלים פינות, מוותרים, מחפפים, מזניחים, מתפשרים או שאנחנו מנסים לפעול בצורה מיטבית? לדוגמה, אם נרשמתי לקורס בתחום הנדל"ן. איך אני פועל בתוך כיתת הלימוד? איפה בחרתי לשבת? האם אני מקשיב? האם אני רושם? האם אני מתעקש להבין? שואל שאלות? כי אם כבר שילמתי על השיעור, והגעתי לכיתה אז חשוב שאני אעשה את ההכי טוב שלי כדי ללמוד ולהצליח בתחום.

נזכור רק שלעשות את ההכי טוב שלנו יכול להשתנות מיום ליום, זה לא משהו קבוע וזה לא תלוי בתוצאות. זה רק אומר שאנחנו צריכים לוודא שאנחנו נמצאים במצב התודעתי (State OF Mind) הנכון כשאנחנו פועלים.

שאלה רביעית – האם אני משיג תוצאות?

M I getting results?

הכי מבעס זה לדעת שמאוד התאמצתי להשיג משהו אבל לא הצלחתי להשיג אותו. באמת באתי מוכן ועשיתי את ההכי טוב שלי אבל לא הצליח לי.

התאמצתי לתלות את המדף בחדר של הבן שלי אבל יצא לי מה זה עקום. התאמצתי מאוד לעבור את הבחינה אבל נראה לי שנכשלתי. השקעתי בתיק המניות הזה אחרי שלמדתי היטב את השוק אבל הלך לי רוב הכסף.

זה הרגע לעבור מחשיבה משימתית לחשיבה תוצאתית. לחשוב לא רק על מה שאני צריך לעשות אלא גם לשאול את השאלה ולבדוק האם אני מקבל את התוצאות שאני באמת רוצה. את התוצאות שלהן התכוונתי אחרי כל העבודה הקשה? או שלא.

אם הייתי ממש בעניין, הגעתי מוכן, עשיתי את ההכי טוב שלי ועדין לא הצליח לי, זה ממש לא אומר שנכשלתי. זה רק אומר שכנראה בחרתי בדרך פעולה לא טובה מספיק. זה הכל. זה אומר שצריך לבדוק איפה פספסתי, מה לא עבד, לתקן תוך כדי פעולה ולהמשיך לפעול.

שאלה חמישית – האם אני נהנה?

M I having fun?

טוב, טוב. אני כבר שומע אתכם. נכון, לא נהנים מכל דבר שעושים וגם באמת יש דברים שלא כייף לעשות אותם.

זו שאלה שבוחנת את הצד הרגשי, החווייתי של הפעולות שלנו. בלעדיו לא נוכל להתמיד לאורך זמן ולעשות את מה שאנחנו רוצים. אם זה לא מרגיש לנו טוב ונכון, בסוף אנחנו נוותר, נזניח, נתעלם.

השאלה הזו מבקשת מכם גם להתבונן קצת יותר מגבוה על התמונה הרחבה ולשאול את עצמכם האם אתם נהנים בגדול מהפרויקט? מהאתגר? ובעיקר מהדרך?
לדוגמה, זה שבחרתי להתאמן לרוץ מרתון זה לא אומר שכל אימון יהיה תענוג גדול. יהיו אימונים קשים, לפעמים גם כואבים. אבל מגבוה אני מאוד נהנה מהדרך שאני עושה, מהכושר שעולה, מהחברים שמסביב, מקבוצת הריצה ומהתחושה שאני מתקדם ומשתפר כל הזמן.
בדיוק אותו הדבר במקום העבודה. יכולים להיות ימים קשים, יכולות להיות מריבות וחיכוכים, אבל עדיין אני אוהב את מה שאני עושה, מאוד מסופק ומרגיש משמעותי.
ועדיין, גם פוקוס על הרגע הזה. אם אני לא נהנה מהדבר שאני עושה ממש עכשיו, מה אני יכול לעשות כדי לשפר את החוויה שלי. עצם המחשבה על "איך כן יעבוד" במקום על "מה לא עובד" היא זו שעושה את השינוי בחוויה.

תכלס, איך הופכים את התשובות לשאלות האלה לבקרה עצמית?

הסוד הוא בכך שאנחנו יכולים לתקן תוך כדי פעולה כל אחד מהגורמים אפילו במעט, כאשר אנחנו מבינים שאנחנו לא מספיק מדויקים.

אם אנחנו לא בדיוק בפוקוס – לזהות את זה ולחזור לפוקוס.
אם אנחנו לא בדיוק מוכנים – להבין את זה ולראות במי אפשר להיעזר.
אם אנחנו פועלים בחצי גז – כדאי שנתאפס על עצמנו ונראה איך לפעול טוב יותר כרגע.
אם התוצאות הן לא כפי שציפינו – לשאול את עצמנו למה ציפינו ומה לא קורה ולשנות את מה שנדרש.
אם זה לא מרגיש לי נכון וטוב – לחשוב מה כן יכול לשפר את ההרגשה שלי עכשיו.
חמשת השאלות שאנחנו שואלים את עצמנו מאפשרות לנו לעשות את התיקונים הנדרשים. ככל שנשאל את השאלות ביותר מצבים במהלך היום, כך נשפר את התוצאות שלנו.
וחשוב מכך, ככל שישתפרו התוצאות כך תשתפר התחושה שלנו והחוויה שלנו. כך נטפח את הרגשת השליטה, ההצלחה והמסוגלות שלנו לאורך זמן.

מודל יחד כאחד – "MI6" המודל השלם

מודל יחד כאחד – "5Ms" מציע גם שאלת בונוס שהופכת אותו למודל השלם של הבקרה העצמית. בעוד שחמשת השאלות הראשונות מכוונות פנימה, כאשר התכלית שלהן היא שיפור התוצאות שלנו, החוויה שלנו וההצלחה שלנו, השאלה השישית פונה החוצה.

האם אני מביא ערך?

M I bring value?

השאלה עוסקת במשמעות הפעולות שלנו כלפי הסובבים אותנו. האם אנחנו מביאים ערך גם לאחרים בזמן שאנחנו פועלים ועושים למען עצמנו. ערך בשביל המשפחה שלנו, העסק שלנו, הקהילה שלנו, המדינה שלנו, ואפילו לעולם?

השאלה הזו מכוונת למשמעות העשייה שלנו מתוך למידה וידיעה שככל שנהיה יותר בפוקוס על עזרה לאחרים, ככל שנעשה יותר עבור אחרים, כך נבין ונדייק את משמעות החיים שלנו, נהפוך לאנשים טובים יותר ומאושרים יותר.

המודל השלם נראה כך:
את התמונה ניתן להוריד מכאן:

<https://drive.google.com/file/d/1h0SqojY3maREi0x2-4vkdjNXhk3UWj8-/view?usp=sharing>



ניתן לפנות אלי ישירות בכל שאלה הקשורה בנושא, אשמח לעזור.