

שלום לך,

אנו שמחים להגיש לך סקירה נוספת בסדרת **Managing By The Book**.

כתמיד, כדאי לנצל גם את הקישורים המופיעים מטה למידע מעשיר נוסף.

קריאה מהנה ומועילה, עידן בכור

דחיינות / ד"ר פירז סטיל

איך להפסיק לדחות למחר את מה שאנחנו יכולים לעשות היום

סקירה זו נכתבת בשעת לילה מאוחרת... למה זה שוב ושוב קורה לי?

תופעת הדחיינות (**Procrastination**) אינה חדשה לנו, אך זוכה בשנים האחרונות לעניין גובר והולך בעולם המחקרי-אקדמי ובעולם הניהול הפרקטי גם יחד. ספרו של פרופי סטיל מציג לנו התבוננות המשלבת את שני העולמות: הבנת התופעה ומקורותיה השונים, ולצידה הצעה של דרכי פעולה אפקטיביות להקטנתה וביטולה.

בין דחיינה לדחיינות – חשוב להבחין בין דחיינה מודעת ושקולה של פעולות לבין דחיינות המוגדרת כפעולה "לא רציונאלית" הנוגדת לכאורה את האינטרסים שלנו, ולעיתים רבות אף הופכת להתמכרות בלתי נשלטת הגורמת לנו נזקים ממשיים. מחקרים עדכניים מראים כי היקף תופעת הדחיינות "הקשה" מגיע לקרוב ל-25% מהאוכלוסייה ומתבטא באובדן של כרבע משעות העבודה שלנו בכל יום.

משוואת הדחיינות – עיקר החידוש בספר הינו בהמשגת כלל הגורמים המשפיעים על אופי התנהלותנו בפועל, במשוואה הבאה: **המוטיבציה = הערך X הציפייה / העיכוב האימפולסיבי** וההערכה שזה אכן יתממש, לבין הזמן הצפוי עד שזה יקרה וההסחות שבודך.

מהמוח הקדום ועד הסמארטפון – פרקים 3+4 של הספר מנתחים את הסיבות לתופעת הדחיינות: החל מ"טבע האדם" הנאבק מאז ומעולם בין ההיגיון לתשוקה, המשך בפער בין תגובת "המוח הקדום" שהיא פעמים רבות מהירה והחזקה יותר מזו של "המוח החדש" ההגיוני והשקול (דניאל כהנמן "**לחשוב מהר, לחשוב לאט**") ועד שפע הסחות הדעת אותם מספקים לנו הסמארטפון ויתר המכשירים המקוונים.

המחירים: האישי, המשפחתי, הארגוני והשלטוני – פרקים 5+6 פורשים את המחירים הכבדים, הכלכליים והאחרים, אותם גובה מאיתנו הדחיינות בהיבטים האישיים והמשפחתיים (בתחומי הבריאות, ניהול קריירה, התפתחות אישית ועוד), הארגוניים (אובדן שעות עבודה, עיכוב פרויקטים, מיקוד בטווח הקצר על חשבון הטווח הארוך) והשלטוניים (עיכוב וייקור הביצוע של פרויקטים גדולים, קבלת החלטות "פופולאריות" וקושי בניהול רפורמות ואסטרטגיות פעולה ארוכות טווח).

הפתרונות: מודעות + טיפול בכלל גורמי המשוואה – בפרקים 7,8,9 מציג סטיל מגוון רחב של תפיסות, שיטות פעולה ודוגמאות לטיפול בכלל "גורמי המשוואה": המחשה ברורה של הערך העתידי, מינוף הצלחות ויצירת "אופטימיות ריאלית" באשר לוודאות המימוש, הפיכת יעד הזמן הארוך ("העיכוב") למספר יעדים קצרים, וגיבוש כלים ואסטרטגיות ליצירת הרגלים אפקטיביים והקטנת גורמי ההסחות.

**** **השורה התחתונה**: ספר מומלץ לכל מי שמוזהים את תופעת הדחיינות כמרכיב הפוגע באופן יום-יומי בפרודוקטיביות של עצמם, של עמיתיהם או של עובדיהם, ומעוניינים להבין את התופעה ולסייע לעצמם ולאחרים להתגבר עליה.

הרחבות מומלצות (קישורים ישירים לסרטונים, אתרים ומאמרים בנושא הספר)

פרופ' פירז סטיל מתאר את הרקע והגורמים המרכזיים לדחיינות - וידאו 2:29 דקות

בריאן ג'והנסון סוקר את חמשת הרעיונות המרכזיים של הספר - וידאו 16:00 דקות

הסטנדאפיסטית אלן דג'נרס בקטע מבריק על דחיינות בזמן אמת... וידאו 3:58 דק'

"עוד חמש דקות": כתבה (מרתקת!) על תופעת הדחיינות - "כלכליסט" 11.11.10

רשימה של ספרים מומלצים נוספים בנושאי דחיינות וניהול עצמי - מתוך אתר אמזון

לרכישה מקוונת של הספר: הוצ' מטר, סטימצקי, צומת ספרים, amazon.com

© כל הזכויות שמורות | הפקה והפצה מקוונת: **Managing By The Book**
למידע נוסף על שירותי מנוי לארגונים: info@managingbythebook.com



המהדורה העברית:

מטר (הדפסה חמישית), 2015

כריכה רכה, 296 עמודים

The Procrastination Equation: How to Stop Putting Things Off and Start Getting Stuff Done

Piers Steel, 2012



Prof. Piers Steel

מכהן כפרופסור למשאבי אנוש והתנהגות ארגונית בביה"ס למנהל עסקים של אוניברסיטת קולג' ארה"ב. מומחה עולמי בנושאי מוטיבציה ודחיינות, שמחקריו ומאמריו זכו לפרסום בכתבי עת יוקרתיים כמו J.O.P. ו-T.O.P. והניו-יורק טיימס.

[מידע נוסף כאן](#)

"דחיינות היא הזעפן של ההתנהגות האנושית, שכן אפילו כמות מזערית ממנה יכולה להרוס את הכוונות הטובות ביותר. בספר מאיר עיניים זה מגלה לנו פירז סטיל את סודות הדחיינות, כיצד היא משפיעה עלינו וכיצד נוכל, יום אחד, לגבור עליה."

פרופ' דן אריאלי



Managing By the Book
www.managingbythebook.com