

# חשבון נפש

תקופת החגים היא הזדמנות טובה לעשיית חשבון נפש תעסוקתי. כדאי לכם לענות על עשר השאלות ולבדוק באמצעותן את עצמכם ואת שביעות רצונכם מעבודתכם

מאת שפי שפס

את עשרת ימי תשובה, בין כסה לעשור, מקדישה היהדות לחשבון נפש בין אדם לחברו ובין אדם למקום. טוב יעשה כל אחד אם יוסיף לכך גם חשבון נפש בין אדם לעצמו. בואו ננסה לבדוק את עצמנו בעזרת עשר שאלות, שהתשובות עליהן יכולות לסייע לנו לערוך חשבון נפש תעסוקתי.

## 1. האם אני במקצוע המתאים לי?

גם צעיר בימים וגם "מקצוען ותיק", טוב יעשה אם יעלה את השאלה הזו לדיון מדי פעם. לעתים אנו בוחרים מקצוע בגיל צעיר, שלא בהכרח מתאים לגילנו הנוכחי. לפעמים אנו נשאבים למקצוע מסוים במקרה או בכורח הנסיבות, ולעתים אנו מוגשימים פנטזיה של משהו אחר (הורים, למשל). התשובה "אני כנראה במקצוע המתאים לי, כי אני טוב בו ומצליח", איננה מספקת. תשובה נכונה צריכה לכלול אהבה למקצוע, גם אם תאוות הנעורים נחלשה.

## 2. האם במקצוע שלי אני בתחום המתאים לי?

לעתים נעוצה אי-שביעות הרצון בעבודה לא באי-התאמה למקצוע, אלא משום שהאדם נמצא בתוך המקצוע בתחום שאינו אהוב עליו או שמיצה את עצמו בו. דוגמאות לכך יש בשפע: אדם במקצוע טיפולי, שהעבודה עם חולים שחקה אותו והוא חולם על מחקר; מהנדס תוכנה שעובד כל היום מול צג מחשב, וכמה לבטא את יכולותיו המקצועיות בעבודה מול אנשים; עובד בתחום השיוק, שמיצה עצמו ורוצה לעבור לצד היצרני.

## 3. האם אני אוהב לנהל אנשים?

יש אנשים המגיעים לעמדות ניהול כי הם מנהיגים מטבעם ואוהבים לנהל אחרים. רבים מגיעים לעמדות ניהול משום שקודמו כי היו טובים מקצועית, בגלל הוותק, או כי זו דרך מקובלת להעלות את שכרו של עובד טוב. מנהלים רבים נשארים בעמדות ניהול מתוך אינרציה, בגלל הסטאטוס, בגלל הכסף ובגלל הכבוד. יש לא מעט מנהלים השונאים לנהל אנשים וסובלים מכך. כדאי לבדוק אם יש בארגון שלכם או בארגון אחר תפקיד ניהולי שאינו כרוך בניהול אנשים.

## 4. האם מתאים לי להיות שכיר או עצמאי?

אין כמעט אדם שלא שאל עצמו שאלה זו לפחות פעם אחת בחייו. לשאלה פנים רבות ומורכבות בעיקר מבחינה כלכלית, אך התשובה בסופו של דבר נעוצה בתחושה הפסיכולוגית, בהגדרה העצמית והתעסוקתית של האדם. האם יותר נוח לכם לקבל מרות של בוס/מעסיק, או לקבל מרות של לקוחות? האם אתם חיים טוב יותר עם החשש שמא תפוטרו, או עם אי-הידיעה אם העסק ירוויח או יפסיד כסף ברבעון הבא? חשוב מאוד לבדוק שאנו נמצאים בסטאטוס המתאים לנו מהסיבות הנכונות, וצריך אומץ להודות שטעינו.

## 5. האם אני מתוגמל מספיק מבחינה כספית?

יש אומרים שהאדם אינו חש מתוגמל מספיק כלכלית אף פעם וכי גם עשירים מופלאים חושבים שאין להם מספיק כסף ורוצים עוד. גם אם נסכים לאמירות

לעתים אנו בוחרים מקצוע בגיל צעיר, שלא בהכרח מתאים לגילנו הנוכחי. לפעמים אנו נשאבים למקצוע מסוים במקרה או בכורח הנסיבות, ולעתים אנו מוגשימים פנטזיה של משהו אחר (הורים, למשל). התשובה "אני כנראה במקצוע המתאים לי, כי אני טוב בו ומצליח", איננה מספקת. תשובה נכונה צריכה לכלול אהבה למקצוע, גם אם תאוות הנעורים נחלשה

אלה וגם אם נלך לקצה השני של הרצף נוסח "איזהו עשיר – השמח בחלקו", לא מצאתי הרבה עניים מרודים מאושרים חוץ מאשר במגזר החרדי ובכנות הודיות מסוימות. מעבר לרצון הטבעי לשפר את תנאי החיים, איש על פי הגדרותיו, מן הראוי לבדוק את הנושא בעיקר במצבים בהם חש העובד מצוקה כלכלית, סכנה קיומית או שצרכים מאוד חשובים לו אינם באים על סיפוקם כתוצאה ממחסור בכסף. במקרים אלה, יש לבדוק אפשרויות כמו שיפור ההכשרה המקצועית או החלפת מקום העבודה אצל שכירים, או ייעוץ מקצועי במקרה של עצמאים.

## 6. האם אני מרוצה מקצב ההתקדמות המקצועית והניהולית שלי?

התפתחות מקצועית ומוביליות ניהולית מהוות גורמים חשובים במידת הסיפוק התעסוקתי. בדקו עד כמה אתם לומדים ומשפרים את הידע המקצועי שלכם במקום עבודתכם, והאם אתם חשופים לחידושים ולמידע עדכני. אם תשובה לכך ההתקדמות הניהולית, בדקו את מקומכם בהירארכיה בהשוואה לעמיתים ולוונטיים. שימו לב האם ציפיותיכם לקידום הן ריאליות, או שאתם נוגעים בציפיות-יתר הגורמות לתסכול מיותר.

## 7. האם האקלים הארגוני במקום העבודה מתאים לי?

לארגונים נורמות התנהלות היוצרות אקלים ארגוני מסוים שונים. מנקודת מבטו של הפרט בארגון, השאלה היא האם האקלים המסוים במקום עבודתו מתאים לו, והתשובה היא מאוד אישית. יש אנשים שפורחים באקלים ארגוני מניפולטיבי ותחרותי, ואחרים סובלים או קמלים באקלים כזה. בהנחה שאינכם יכולים לשנות את הארגון, בדקו אם אתם יכולים להסתגל, ולא – חפשו ארגון אחר שמתאים לכם יותר.

## 8. האם אני מחלק נכון את הזמן בין העבודה לבין עיסוקי האישיים, המשפחתיים והחברתיים?

חסך בעיסוקים אישיים, תחומי עניין, תחביבים וזמן פנוי באופן כללי יכולים להוות גורם משמעותי לתסכול מתמשך אצל אנשים עובדים. רוב האנשים פוטרם עצמם בתשובה של "אין ברירה", ו"כך המצב גם אצל אחרים". המחיר, לאורך זמן, עלול להיות כבד מבחינה פסיכולוגית וגופנית. יש למצוא פתרונות יצירתיים בנושא. לעתים צריך להילחם על כך עם מקום העבודה (בתנאי שאתם עובדים טובים) ולעתים אין מנוס מפתרון דראסטי של החלפת מקום העבודה. מה שחשוב לזכור – אסור לוותר בעניין זה לאורך זמן. העניין משמעותי עוד יותר כאשר מדובר בחסכים משפחתיים וחברתיים, והמחירים כאן גבוהים עוד יותר. פה מדובר בסכנות של אובדן חברים, התרחקות ממשפחת המקור ופירוק זוגיות ונישואים. במקרים רבים גם ילדי הזוג משלמים את המחיר. אין הכוונה לרמוז שקשיי זוגיות נעוצים בעיקר בתחום התעסוקתי, אך פעמים רבות יש לכך תרומה משמעותית.

## 9. האם אני בכלל רוצה לעבוד?

יש אנשים שלא רוצים לעבוד, אלא למלא את הזמן שלהם בדברים אחרים הגורמים להם סיפוק. יש אנשים שעבדו שנים רבות ואין להם האומץ להפסיק לעבוד, גם כאשר יש להם היכולת הכלכלית לכך. אין לראות בשאלה זו הצעה או הזמנה לא לעבוד. לעבודה משמעותית חשובות ביותר בחיי אדם, מעבר לסיפוק צרכים כלכליים. ובכל זאת, יש אנשים שלא מתאים להם לעבוד בכלל, או בשלב שבו הם נמצאים בחיים.

## 10. האם אני סובל במקום העבודה שלי מסיבה שאינה ברורה לי?

ייתכן מצב שבו עברתם על כל השאלות, וגם אם מצאתם פה ושם סיבות שתורמות לתחושת הסבל שלכם בתחום התעסוקתי, לא מצאתם תשובה ברורה לתחושה הרעה הפוקדת אתכם. כאן המקום לבדוק האם אינכם משליכים על תחום העיסוק או על מקום העבודה בעיות אישיות, הנובעות ממקורות אחרים. יש אנשים עם בעיות בלתי פתורות כלפי סמכות, שאינן נובעות מאופיו ומהתנהלותו של הבוס, כשם שאחרים סובלים לעתים מדיכאון הנובע מסיבות שונות ונוח להם להטיל את האשמה על העבודה. אם המצב נמשך, כדאי להיוועץ עם איש מקצוע בתחום מדעי ההתנהגות.

ולסיום, אם השאלות האלה מעצבנות אתכם כי אתם חיים בהכחשה ולא מעוניינים לשאול את עצמכם שאלות בתחום חשוב זה, או שאתם עסוקים מדי בריצת האמוק התעסוקתית שלכם ואין לכם זמן מיותר "לבזבז" על שאלות פסיכולוגיות – חבל, כי אתם פוגעים בעצמכם. כדאי שתעצרו לפסק זמן של חשבון נפש תעסוקתי. תקופה זו של השנה מתאימה לכך במיוחד [■]

הכותב הוא מומחה בכיר בפסיכולוגיה קלינית וארגונית. sheffysh@netvision.net