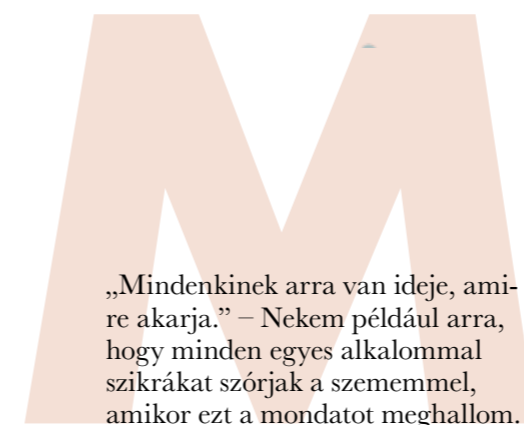




A PRIORIZÁLÁS KÉPESSÉGE

MEG KELLE PUCOLNI KARÁCSONYRA AZ ABLAKOT? (NEM)

Egy ideális világban soha nem kellene fontossági sorrendet felállítanunk, mert mindenre volna kapacitásunk. Napközben szépen elvégeznénk a munkát, délután kedélyesen játszanánk a gyerekekkel, este jóízűt beszélgetnénk a társunkkal, hétvégén kirándulnánk, és mindezzel párhuzamosan könnyedén tartanánk tüchtig rendet magunk körül. Mivel nem tündérmesében élünk, már csak azt vesszük észre, hogy az idegösszeomlás határán egyensúlyozunk. Különösen igaz ez karácsony előtt.



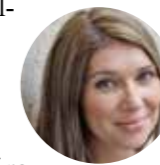
„Mindenkinek arra van ideje, amire akarja.” – Nekem például arra, hogy minden egyes alkalommal szikrákat szórjak a szememmel, amikor ezt a mondatot meghallom. Mert rengeteg olyan nőt látok, aki nem azért hanyagolja a színházat, a rendszeres testedzést vagy a ráérős kávézást a barátnőjével, mert naphosszat sorozatokat bámul meg Facebookot pörget. Azért nem jut ideje magára vagy a szórakozásra, mert éjszakába nyúlóan dolgozik, a gyerekeiről gondoskodik, a háztartást vezeti, az idős szüleit ápolja. Megecsik, hogy a kiemelten fontos feladatok között is rangsorolni kell. Szerencsére ez a képesség tanulható.

EGYENSÚLYBAN

Figyelem egy ideje a környezetemben az embereket, és azt látom, hogy néhányan nagyon jól tudnak priorizálni. Persze nekik is vannak kimerítőbb időszakok az életükben, de sosem panaszkodnak, hogy valamit másképp csináltak volna. Sokáig azt hittem, hogy ez pusztán fegyelmesség és kötelességtudat kérdése, de rájöttem, hogy ennyi nem elég, mert e két erő kombinációja sokszor vezet megfelelő kényszerhez. Akik valóban a műfaj mesterei, azok magukra is szánnak időt, tudják, mikor van szükségük pihenésre, társaságra, egyedüllétre, és valahogy sikerül is mindezt megolda-

niuk. De vajon honnan ered ez a magabiztosság? Otthonról hozták? A személyiségükből fakad, vagy az évek során megtanulták?

– Ezek mind összeadódnak – mondja Falucska Henriett klinikai szakpszichológus. – Ha a személyiséget nézzük, nagyon fontos beszélünk a kontroll-funkciókról. Akinél ezek rosszul működnek, az nem lesz képes megfelelő ütemtervet, a maga számára kielégítő fontossági sorrendet felállítani. Azt gondolhatjuk, hogy ezt alapvetően otthonról hozzuk, de sokszor látjuk, hogy a nagyon precíz, rendszerető közegben felnőtt emberek mégsem így élik az életüket, mert telítődnek. Ahogy olyan is előfordul, hogy valaki a munkahelyén kifejezetten megbízható, minden határidőt tart, otthon viszont kienged. A lakásában, a családjában körében káosz van, de tudja uralni, és kifejezetten bosszantaná, ha ott is minden elvágólagos lenne, órarendhez igazodna.



„Sokszor robotpilóta módjára menedzseljük a hétköznapokat.”

A pszichológus tapasztalata szerint a priorizálás képességének hiánya gyakori probléma. Nem ezzel fordulnak szakemberhez, de hamar kibújik a szög a zsákból, amikor felismerik, hogy az elvárt dolgoknak a fogukat összeszorítva képesek megfelelni, de maguknak

már nem. Ilyenkor segítene, ha eszünkbe vennénk a Beatrice slágerének szövegét: nyolc óra munka, nyolc óra pihenés, nyolc óra szórakozás. Ez tökéletes lenne, mert a munka mellett jutna idő a testi és a lelki kikapcsolódásra, ám ez csak akkor megvalósítható, ha valakinek az adóbevallás, a szülői értekezletre járás vagy a vécépucolás szórakozást jelent. Ugyanakkor ne söpörjük félre ezt a refrént, mert jó figyelmeztetés, hogy magunkra is szánjunk időt, mert ha nem teszünk, úgy előbb-utóbb jön egy betegség vagy a kiegészítés, és akkor teljesen mindegy, hogy mi volt azon a listán, nem tudunk megcsinálni semmit.

ÚJRATERVEZÉS

Sokszor robotpilóta módjára menedzseljük a hétköznapokat, nem gondolkodunk, miért pont úgy csináljuk a dolgunkat, ahogy, csak követjük a rutint. Ilyenkor kell néha behúzni a féket.

– Vannak vágyaim és kötelességeim, és ezeket nagyon fontos különválasztani – magyarázza Falucska Henriett. – Az egyik belőlem fakad, a másikat a társadalom, a környezetem, a családom közvetíti felém. Érdemes végiggondolni, hogy mi az, amit azért teszek, mert elvárják tőlem, vagy amiről azt hiszem, hogy elvárás. Nagyon sokszor senki nem ragaszkodik hozzá, csak mivel nem beszélünk róla, évek óta ugyanúgy megy, és tulajdonképpen senkinek nem jó. Ki mondta, hogy karácsonyra muszáj ablakot pucolni? Ki nézi? Hát sötét van, egyébként sem látjuk! Ideje elengedni, hogy „így szokás, így ➔



A tökéletes ajándék

A szaglás az érzelmek kulcsa. Az illat megnyugtató, és szép emlékeket idéz fel.



Minőségi illatos gyertyák, ajándékok a szeretteinkkel töltött különleges pillanatokhoz.



YANKEE CANDLE®

CSILLAGSZÓRÁS GESZTI

KONCERT-EST



VENDÉG:
DÉSI LÁSZLÓ

2022.12.11.
16:00

Budapest
Kongresszusi Központ

Jegyek kaphatók a jegy.hu oldalon.

RÁADÁS KONCERT!

Lélek

illik”. Fogalmazzuk meg, hogy mi a legfontosabb. Mondjuk ki, gondolkodjunk rajta, ha kell, írjuk le. Ezzel néha magunkat is vigasztalhatjuk, mert előbb-utóbb belátjuk, hogy nincs mindenre időnk. Ha este tízkor még a gyerekek segíték makettet csinálni a másnapi rajzóra, akkor nem lesz időm csillagóra varázsolni a lakást, de nem baj, mert az én listámon a gyerek előrébb van, mint a rend. Hátba is veregethetem magam, hogy nincs baj, mert ma már egyébként is jól teljesítettem. Ez a korral egyre rutinosabban megy, de sokat segít, ha jóban vagyok magammal. Így megengedhető, hogy ne legyek tökéletes, mert úgysem tudok az lenni. Ha folyamatosan azt nézem, hogy mire nem jutott időm, mit nem sikerült elvégezni, akkor ostromozom magam, egyre lejjebb kerülök, és ez egy csapda. El kell fogadnom, hogy nem fog minden beleférni egy napba. Nem velem van a baj, hanem túl sok az elvárás, túl sok szerepben kell megfelelni. Azért érdemes rangsorolni, hogy néha elégedetten tudjak lefeküdni a kaosz közepén, mert az összes többi fronton helytálltam. És lássuk be, sajnós a rendetlenség megvár, senki más nem fogja helyettünk megcsinálni.

FONTOS, FONTOSABB, LEGFONTOSABB

Egy betegség vagy családi tragédia szinte felpofozza az embert, nem hagyja halogatni a sorrend újratervelését, abban a pillanatban felborul a régi rend. Ugyanígy minden változás arra kényszerít bennünket, hogy újra átgondoljuk a rangsort. Ez lehet egy munkahelyváltás, a gyerek iskolakezdése, költözés, nyugdíjba vonulás. De miért kellene ezeket a kríziseket megvárni? Szükséges az önbizalom, hogy ki tudjam jelenteni: drága az időm ahhoz, hogy ezzel meg ezzel foglalkozzam, mert szabadidőből egyre kevesebb van, és

legalább azzal gazdálkodjak tudatosan. Nem biztos, hogy a gyerek minden zsúrján négy órát ott kell töltenem a félig idegen anyukákkal, és ha mégis muszáj, akkor utána megjutalmazhatom magam. Nem kell mindenre kapásból igent mondani, szabad egy kicsit gondolkodni, mérlegelni. A pszicho-

„*Lássuk be, a rendetlenség megvár, senki nem fogja helyettünk megcsinálni.*”

lógus arra biztat bennünket, hogy tényleg írjunk listát, hogy mik azok a területek, amik fontosak, és ezt kérdéses helyzetben szem előtt tudjuk tartani. Legalább magunknak valljuk be, hogyan követik egymást a személyek, feladatok. És vegyük fel magunkat a listára! Mert minél stresszesebb az élet, annál inkább a saját időnkől veszünk el, lemondjuk a masszázst, a barátnős találkozót, a kirándulást. Ugyanakkor nem szabad elhanyagolnunk azokat a feladatokat, amelyekhez nincs kedvünk, de magunk miatt mégis fontosak; ilyen a szűrővizsgálat, a lakás- és balesetbiztosítás megkötése vagy a gyógytorna.

Az advent remek alkalom, hogy végiggondoljuk a saját fontossági sorrendünket. Ebben a pár hétben mindannyian zsonglórkodunk; legyen több-bödönnyi mézeskalács, a fa alá egyénre szabott, csodás álmajándékok kerüljenek, tökéletes legyen az otthoni dekoráció, de közben jusson idő a férjjel kettesben forralt borozni, meg a gyerekekkel karácsonyi meséket olvasni minden nap. Hogyan ne bolonduljunk ebbe bele? Ugy, hogy őszintén átbeszéljük a családtagokkal, távolabbi rokonokkal, hogy mitől fogjuk valóban jól érezni magunkat, és mindannyian megpróbálunk kompromisszumokra törekedni.

JÓNAP RITA

ILLUSZTRÁCIÓ: GETTY IMAGES