

C. Szabó Helga



A KEVESEBB NÉHA TÖBB



Időgazdálkodási kalauz
elfoglalt nőknek

TIME TO START

bevezető

Már megint rohanásban voltam. Tulajdonképpen csak a szokásos módon... azaz egész nap. Még csak délelőtt tizenegy volt, de már a harmadik megbeszélésen voltam túl a város különböző pontjain. Ahogy a villamos felé rohantam, azon gondolkodtam, hogyan is lehetett volna ez másképp. Hogy lehet az, hogy erre a napra hat találkozót, megbeszélést, orvosi látogatást szuszakoltam be? Miért nem osztottam el optimálisabban? Ráadásul éreztem, hogy kezd legyűrni egy torokfájós betegség is, amit a múlt héten a gyerekek hoztak haza. Ez az. Hát ezért terheltem túl a hetemet..., mert a múlt hét részben kiesett. Így pedig kénytelen voltam sok dolgot áttolni ide. Sebaj, ezt a napot túléltem, és majd holnap lazítok egy kicsit.

Megérkezett a villamos. Gyorsan felszálltam, és már siettem is előre, mivel a leszállásnál az első ajtó van közelebb ahhoz a zebrához, amin át kell kelnem, így ezzel is nyerhettek vagy tíz másodpercet... vagy semmit, attól függ, hogy piros-e a lámpa... Ahogy lépkedtem előre, az jutott eszembe, hogy ezt mennyire ösztönösen teszem, és tulajdonképpen micsoda marhaság. Így fogtam magam, és ahol voltam, leültem pár percre.

De a szokásaim újra eluralkodtak rajtam. Már nyúltam is a táskámba, hogy elővegyem a telefonomat, és megnézzem, milyen feladatok estek még be, és hogy holnap miket kellene még megcsinálnom. Ajjaj – néztem a naptárra –, elfelejtettem, hogy holnap mégsem tudok lazább napot tartani, mert még oda is tettem egy megbeszélést, még készülni is kell rá, és reggel megígértem a kivitelezőnek, hogy elküldöm a pontos kiállításokat, amihez azonban még meg kell terveznem a konyhát. Úgy tűnik, hosszú lesz az este is...

Felpillantottam, gyorsan átverekedtem magam az embereken, és még időben leugrottam a villamosról. A gondolataimat a holnapi feladataim foglalták le, igyekeztem úgymond előre készülni... Közben megérkeztem a következő megbeszélés helyszínére. Elégedetten beléptem az irodába, mivel volt még két percem. Ez az, egy időmenedzsmentcoachhoz ez illik. Hogy pontosan, időben érkezik.

Odaléptem az asszisztenshez, és jeleztem, hogy itt vagyok, Tamás már biztosan vár. Ő pedig zavarba jött... Tényleg? Itt vár? Biztos, hogy ebben maradtatok? Bocs, mindjárt utána nézek, de Tamás reggel elment, és azt hiszem, nem is jön vissza. Ahogy ezt kimondta, kezdett derengeni, hogy rossz helyre jöttem. A cégnek több irodája is van a városban. Tamás jelezte, hogy reggel lesz egy megbeszélés egy másikban, és ha jó nekem, inkább ott találkozunk. A villamosra felszálláskor még tudtam ezt, de elterelődött a figyelmem, és máshol szálltam le, mint kellett volna.

Te jó ég! Ezt nagyon elszúrtam. Azonnal hívtam Tamást, hogy ez történt, és kb. fél órán belül oda tudok érní. Szerencsére már régóta dolgozunk együtt, így nem okozott nagyobb kellemetlenséget, viszont

jelezte, hogy neki jobb lenne, ha inkább jövő hétre tennénk át a találkozónkat. Nagyon hálás voltam az ötletért.

Kiléptem az épületből, és le voltam sújtva. Ez nagyon gáz, gondoltam. Teljesen szétcsúsztam. Túl sok dolgot vállaltam, ez pedig nem mehet így tovább. A villamoson előrébb megyek, hogy nyerjek néhány másodpercet. Menet közben már a holnapi teendőimen gondolkodom. Időmenedzsmenttel foglalkozom, mégis újra és újra elfelejtem, hogy egy nap mindössze huszonnégy órából áll, és nem jó ötlet mindent munkára fordítani.

Szívesen mondanám, hogy évekkal ezelőtt jött ez a felismerés, és most már irtó rendezett és fegyelmezett vagyok, de ez nem lenne igaz. Azért foglalkozom időmenedzsmenttel, hogy jobb legyek benne, hogy ne kövessem el újra és újra ugyanazokat a hibákat – csak másokat. :) Nem tudok csak egy dologgal foglalkozni. Nem vagyok mindig produktív, nem vagyok mindig pontos, nem mindig sikerül nemet mondanom, és sokszor arra használom a hatékonyság növelését, hogy újabb feladatokat szuszakoljak bele a felszabadult időbe.

Amikor az egyik mentorom évekkal ezelőtt felvetette az ötletet, hogy – ha már ennyire beleástam magam a témába – írnom kellene egy könyvet, az első gondolatom az volt: na, az teljességgel kizárt! Hogyan is lehetnék hiteles, ha folyamatosan túlvállalom magam, ha nem találok a munkám és a magánéletem között az egyensúlyt (azóta már tudom, hogy ez csak hiú ábránd), ha állandóan az lebeg a szemem előtt, hogy mi nincs meg, és nem az, hogy mivel vagyok készen.

– Pont azért! – válaszolta ő akkor. – Pont azért lennél hiteles, mert nem vagy tökéletes. Mert magad is küzdesz, mert kipróbálsz dolgokat, és azok vagy bejönnek, vagy nem, és ezt beismered. És ne feledd,

hogy csak te látod magad sokszor ennyire elesettnek. Mások azt látják, hogy van három gyereked, egy férjed, foglalkozol időmenedzsmenttel és enteriőrtervezéssel, tartasz tréningeket, és közben még élvezed is, amit csinálsz. Biztosan vannak olyan módszerek, taktikák, trükkök, amiket használsz, és amik másoknak is segíthetnének.

Na jó, oké, tegyük fel, hogy felvállalom az esetlenségemet ország-világ előtt, és megosztok néhány ötletet. Egy könyv akkor is vagy 200 oldal, azaz ket-tő-száz. Az szerintem nagyon sok. Úgy gondolom, ahhoz, hogy az ember ilyen sokat tudjon írni...

- Kell egy szuper téma, amiről végtelen mennyiséget tud beszélni. Végül is ez pipa. Bárki megkérdezheti a férjemet vagy az ügyfeleimet vagy az ismerőseimet..., tényleg igen sokat tudok róla dumálni.
- Kell hozzá anyag. Sok anyag. Tulajdonképpen ez is pipa, a könyvtáram felét az Agatha Christie-k és Harry Potterek mellett az időmenedzsmentkönyvek teszik ki. Na, meg ott vannak a cikkek, amiket lementettem, hogy tuti elolvasom hamarosan, legalább most már tényleg elolvasnám mindet.
- Kell hozzá struktúra. A sok anyagot gatyába kell rázni. Hiszen szuper, ha van többtonnányi irodalmam a témában, de ha nincsenek struktúrába rendezve, akkor oda az egész. Több ezer oldalnyi időmenedzsmenttel/hatékonyssággal összefüggő cikket/könyvet/tanulmányt olvastam az utóbbi években, amik között voltak zseniálisak és voltak kevésbé jók. És sokszor bizony nem azért volt valamelyik rosszabb, mint a másik, mert nem mon-

dott semmi újat – néha azért is, de ha azt olvastam volna elsőnek, biztos mondott volna :) –, hanem azért, mert nem voltak megfelelően rendszerezve. Lehet, hogy az eszközök érdekesek voltak, de egyszerűen nem láttam át, hogy hogyan lehetne kipróbálni őket, vagy ha még az is megvolt, nem sikerült megfelelően beépítenem a mindennapjaimba, mert nem volt meg az igazi helyük. Ahhoz, hogy jobban tudjuk beosztani az időnket, hogy jobban menedzseljük a feladatainkat, fontos, hogy a dolgok rendszerbe legyenek foglalva. Fontos, hogy minden apró időmenedzsmenttippnek, minden szokásnak, amelyen változtatni szeretnénk, meglegyen a helye egy jól kialakított rendszerben. Nem biztos, hogy érdemes nekiugrani például a nap-tárunk újragondolásának, amíg össze nem szedtük, hogy mire mennyi időt szeretnénk szánni, és hol vannak azok a keretek, amikkel számolnunk kell. A struktúrába rendezést mindig is imádtam, szóval ez is menni fog.

- Azután kell még hozzá egy szerkesztő, anélkül tuti nem vágnék bele, hiszen valakinek kontrollálnia kell az én barokkos körmondataimat, ha már én nem tudom. Éljen, őt is megtaláltam, köszi, Éva. :)
- Egy könyv megírásához kell még önfegyelem. Sok-sok önfegyelem. A számtalan időmenedzsmentkönyvből ez is fehérenfeketén kirajzolódott..., hogy bizony az írók többsége igencsak szigorú napi rutint tartott-tart fenn azért, hogy el tudjanak kezdeni és be is tudjanak fejezni egy könyvet. Szóval, ha még nem is leszek John Grisham, aki évente ontja a 300-400 oldalas könyveket, akkor is keményen bele kell állnom, hogy ez ne csak

futó ábránd maradjon. Sajnos azonban sokszor híján vagyok az önfegyelemnek, úgyhogy itt az idő fejlesztennem. Ha megírok 200 oldalt, akkor én is az lehetek, aki megírt 200 oldalt. Az pedig az én olvasatomban nem is olyan rossz. :)

„A fegyelem, amelyre egy kreatív munka befejezésével szert teszel, olyasmi, amire büszke lehetsz. Valakiből, aki talán megcsinálja vagy próbálkozik, olyan emberré váltál, aki már MEGCSINÁLTA.” (J. K. Rowling)

- Azután ott van még a komfortzónám is (igen, arról sem szabad megfeledkezni) mint akadályozó tényező, hiszen egy könyv megírása már jóval, jóval a kereteken túl van... Tudom, én is ismerem a mondást, hogy ott történik a csoda (mármint a komfortzónán túl). De nem lehet, hogy az csak más emberek esetében van így...? Hogy az enyémen túl egy nagy adag kétség, bizonytalanság, még rosszabb esetben kudarc van? Végül arra jutottam, hogy ezt csak úgy tudhatom meg, ha kipróbálom. Azaz megírom a könyvet.

„A bátorság nem a kritikával szembeni immunitást jelent, hanem azt, hogy el merjük mesélni a történetünket.” (Brené Brown)

Néhány év után – igen, ennyi idő telt el a *„Helga, nem akarsz írni egy könyvet az időmenedzsmentről, nőknek, vállalkozóknak, anyukáknak?”* kérdés elhangzásától – végre döntöttem, megírom. Lesz, ami lesz, én ezt most megcsinálom!

Na, rögtön jött a súlyos kérdés. Pontosan miről is akarok írni? És kinek?

Az időmenedzsment igencsak tág fogalom... Lehet írni a szokásokról, a célokról, a napirendekről, a hatékonyságnövelő technikákról, a produktivitást segítő eszközökről, a fókuszról, az időrablókról, a nemet mondásról vagy annak hiányáról, a mobilunkhoz fűződő olykor káros-kóros viszonyunkról, a tervezésről... Ahogy szedtem össze a témákat, kezdett kikristályosodni bennem a dolog. Az elsődleges kérdés nem a miről, hanem a kinek. Az, hogy olyan dolgokat kell ebbe a könyvbe beleírni, ami a fent említett nőknek, vállalkozóknak, anyukáknak a hasznára válhat. Hiszen ezt szeretném... Szeretném, ha végre születne egy könyv, ami nemcsak a munkaidő hatékony eltöltésére ad javaslatokat, hanem abban is segít, hogy mi, nők hogyan tudjuk összeegyeztetni ezernyi feladatunkat és szerepeinket. Ezért ez lett a vezérelv.

Megvizsgáltam, miért is lettünk ennyire elfoglaltak. Hogy miért és hogyan mosódtak el a határok a munka és a magánélet között? Hogy miért akarunk egyszerre mindent? Miért akarunk egy év alatt tízéves feladatot sűríteni a mindennapjainkba? Hogy miért van még mindig akkora teher a nőkön, az anyukákon? Hogy miért akarunk a legtöbben mindenkinek, mindenben megfelelni? Jó anyák, jó feleségek, ügyes háziasszonyok, kiváló munkaerők lenni, akik mindeközben persze mindig szupercsinosak és fittek. Hogy miért mondunk olyan nehezen nemet? Hogy sok esetben miért mi vagyunk még mindig az utolsók a prioritási listánkon?

A tervem az volt, hogy ne csak egy elméleti könyv szülessen, amelyben felvetem a problémát, majd megjegyzem, hogy igen, az élet

nehéz, az idő meg kevés, hanem egy olyan, amelyben erre megoldási javaslatokat, ötleteket is megfogalmazok. Ezért írtam a célokról, a tervezésről, a prioritásokról, a fókuszcímről, a halogatásról, és igyekeztem górcső alá venni néhány hatékony módszert és technikát is, amelyek segíthetnek abban, hogy több időnk maradjon olyan dolgokra, amelyekre szeretnénk. Magunkra. A családra. Vagy ha akarjátok, akkor a munkára. :)

Igyekeztem azt is megnézni, hogy szerintem hogyan lehetne elindítani az egyre sürgetőbb változást az arányosabb családi munkamegosztás, a kevésbé elfoglalt élet felé, és arra jutottam, hogy ez rajtunk múlik. Mindannyiunkon, minden egyes emberen.

Ha az itt olvasottak közül csak egyetlen tanácsot is megfogadtok, akár csak egyetlen ötletet, technikát is sikerül meghonosítanotok, már megérte. Megérte nekem, hogy megírtam ezt a könyvet, és megérte nektek, mert az első lépést már megtettétek! A többi már jön magától – na jó, azért tenni sem árt! :)



„Már amikor megismertem Helgát, tudtam, hogy sokakat fog inspirálni, és alig vártam, hogy írásban is láthassam a gondolatait. Ő egy igazi, mai hús-vér nő, háromgyermekes édesanya, feleség, vállalkozó, háztartást vezet, baráti összejöveteleket szervez, blogokat ír és szerkeszt, és még sorolhatnám, mi minden mást is csinál. Roppant szórakoztató könyvében könnyed stílusban osztja meg a kutatásai során a hazai és a nemzetközi szakirodalomból merített rengeteg lexikális tudását, igazi értékét azonban azok a gyakorlati praktikák, tanácsok és testre szabható módszerek adják, amelyek segítenek és utat mutatnak az időnk menedzseléséhez, a tervezéshez, a fókuszkereséshez. Életének hétköznapi példáival, valamint más anyukák, nők, vállalkozónők gyakorlatával színesítve szemlélteti, hogy milyen sokunknak okozhat gondot az időnk beosztása, szerteágazó tevékenységeink szervezése, a feladatok delegálása, a nemet mondás vagy az „énidő” megélése.

Ajánlom azoknak:

- akik maximalisták,
- akik úgy érzik, mindig csak másoknak felelnek meg,
- akik halogatnak,
- akik tervezgetnek, de nem valósítják meg a terveiket,
- akik sok mindent csinálnak, de elégedetlenek magukkal,
- akik azt mondják, nincs idejük,
- akik még nem tudnak nemet mondani,
- akik szeretnének többet tudni arról, hogyan lehetne jobban, könnyebben, élvezhetőbben élni az életüket.

Jó olvasást! Time to Start!”

Potápi Rita vállalkozói mentor



9 786150 046624