



Zarządzanie czasem jest umiejętnością, która dotyczy osób w każdym wieku. Polega ono na uruchomieniu takiej umiejętności, która pozwoli efektywnie wykorzystać przeznaczony na daną czynność czas, bez nadmiernego jego przeciągania, przy najmniejszym wysiłku i maksymalnej satysfakcji osiągniętej z włożonej pracy. W przypadku kobiet 50+ jest to wyjątkowo ważny atut do zadowolenia z życia, czerpania z niego satysfakcji, poczucia sprawstwa i własnej wartości.

Zarządzanie czasem w przypadku kobiet 50+

W jednym z poprzednich odcinków wspomniałam już o ważności czasu dla osób w wieku 50+. W tym okresie życia nabiera znaczenia i widoczności upływ czasu, jego

uciekanie i presja nadążania za nim, aby zdążyć coś zrealizować, być znaczącą w życiu innych, zaznaczyć swój ślad. Anonimowość przestaje mieć znaczenie, na pierwszy plan wysuwa się „moja” wartość, sens tego co robię ja, widoczność mnie, odciskanie śladu siebie, swego życia w innych. Jest to ważne dla każdego człowieka, ale szczególnie kobiety, które zawsze były aktywne w życiu, dedykowane wielu sprawom i rodzinie czują, jak bardzo dla nich jest ważne docenienie ich wkładu. Ten czas w tym okresie życia zaczyna wydawać się krótki – jak krótka kołdra. Trzeba go sztukować, wkładać coraz więcej w ten sam czas, który wydaje się, że ucieka. Im więcej obowiązków kobieta stara się włożyć w jakiś odcinek czasu, tym czuje coraz silniejszą presję wewnętrzną i napięcia w ciele, że nie zdąży, więc stara się przyspieszyć, stąd ilość zaplanowanych czynności zaczyna przeważać nad ich jakością i precyzją wykonania. Zaczyna robić jedną czynność, odkłada ją na rzecz drugiej i kolejnej, a potem stara się wrócić do poprzedniej, wytwarzając przy tym zewnętrzny bałagan. Np. wstawia obiad w kuchni, jednocześnie zajmując się praniem i zaraz zaczyna sprzątanie, a w trakcie czuje, że przypala się coś na kuchni. Szybko biegnie, aby ratować obiad, a tymczasem woda przelała się w łazience z umywalki. Im więcej stara się przyspieszyć, tym czuje większą presję czasu, a tymczasem wykonanie czynności spowalnia się, umysł, ręce i całe ciało stają się mniej skoordynowane, przedmioty zaczynają wypadać z rąk, powstaje chaos w myślach. Mówi się często: złośliwość przedmiotów martwych, a tak naprawdę to przywołując kolejne przysłowie: „co nagle to po diable”.

Tak więc sprawa nie rusza z miejsca, a wręcz jest przyhamowana lub nawet popsuta (przypalone kotlety), gdyż uwaga osoby jest rozproszona, a im bardziej rozczłonkowana – tym mniejsza na jednej czynności. Ten chaos wywołany na zewnątrz jest przeniesieniem wewnętrznego bałaganu myśli, potrzeby zrobienia wiele w tym samym momencie, emocji towarzyszącym pośpiechowi. Nie posuwa to więc sprawy do przodu, a raczej ją spowalnia, lub wręcz eliminuje, nakazując zrobić ją powtórnie, płacąc dodatkowe koszty materiałowe i emocjonalne.

Zarządzanie czasem w wieku 50+ wymaga nauczenia się zasadniczych umiejętności, które tak naprawdę powinny być uczone w szkole od najmłodszego wieku: koncentracji uwagi. Zaniedbania więc poprzednich okresów życia (niezależnie od obwiniania kogokolwiek) mają wpływ na każdy moment życia, a szczególnie w okresie tak ważnym dla jego sensowności – jak okres powyżej 50 lat.

Koncentracja uwagi pozwala na dedykowanie się jednej czynności w jednym czasie, uwolnienia myślenia o czymś innym, bycia w „tu i teraz”. Umożliwia to

dedykowanie czasu i jego optymalizację dla jednej sprawy: jej przemyślenia, zaplanowania działań i jej realizacji. Im więcej uwagi temu poświęcimy, tym większa efektywność danego dzieła i sprawność wykonania danego działania, a czas jemu poświęcony staje się krótszy. Właśnie skupienie uwagi, koncentracja jej na tym, co w danej chwili ważne, otwiera wiele możliwości, usprawnia gotowość mięśni i przyłożenie siły dokładnie do tego, co ma zaistnieć. Mówi się o tym, że jest to „jednopunktowe” przyłożenie wektora siły.

Nie pozwólmy, aby czas i ktokolwiek decydujący za nas o naszym czasie nami rządzą. Weźmy czas w swoje ręce i zarządzajmy nim właściwie, dla naszego dobra i zdrowego samopoczucia. Dedykujmy swą uwagę temu, co potrzebujemy zrobić, jakości tego, jak chcielibyśmy, aby to wyglądało, czerpiąc z tego co robimy radość i czując spełnienie w tym, czemu się dedykujemy