



TAKE YOUR TIME ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΕΙΤΕ ΣΟΦΑ ΚΑΙ ΑΠΟΔΟΤΙΚΑ ΤΟ ΧΡΟΝΟΣΑΣ!

ΤΟΥ ΓΙΩΡΓΟΥ ΣΑΛΑΜΑΣ
(gسالamas@yahoo.com)

Πολλοί άνθρωποι στις δυτικές κοινωνίες έχουν όλη μέρα ένα απροσδιόριστο άγχος, και λίγο απ' αυτούς κάνουν κάτι γι' αυτό. Οι περισσότεροι δεν καταλαβαίνουν καν ότι έχουν άγχος, θεωρούν την κακή διάθεσή τους φυσιολογική. Ένας βασικός παράγοντας άγχους είναι η κακή διαχείριση του χρόνου. Για να βελτιώσεις την ποιότητα της ζωής σου, πρέπει να ασχοληθείς με το χρόνο σου – κι αυτό θέλει σχεδιασμό και συνέπεια.

Το ημερήσιο πρόγραμμα

Κάθε βράδυ πρέπει να φτιάχνεις το πρόγραμμα της επομένης, επιστρατεύοντας το ρεαλισμό σου, ώστε να είναι πραγματοποιήσιμο. Έτσι, θα κοιμάσαι πιο ήσυχη.

1. Σημείωσε όλες τις σημαντικές υποχρεώσεις, εκτιμώντας το χρόνο που θα χρειαστείς. 2. Εράζωχσε τις δουλειές ανάλογα

με τη σημασία τους και κατάγραφέ τες στο πρόγραμμα ώρα προς ώρα. 3. Την επομένη, ακολούθησε το πρόγραμμα χρησιμοποιώντας τις μεθόδους «1 δραστηριότητα τη φορά» και «εδώ και τώρα» (βλ. παρακάτω). 4. Το βράδυ βαθμολόγησε την επιτυχία και την ευχαρίστηση που ένιωσες (από 0 ως 10).

1 Δραστηριότητα τη φορά

Μην κάνεις πολλά πράγματα μαζί και μην κάνεις κάτι ενώ σκέφτεσαι το επόμενο. Χάνεις χρόνο κι εκνευρίζεσαι.

Συγκεντρώσου στη δραστηριότητα που κάνεις τη συγκεκριμένη στιγμή. Θα δεις ότι θα σταματήσεις να βιάζεσαι, θα νιώθεις πιο ήρεμη, και τελικά θα γίνουν όλα πολύ πιο γρήγορα.

Βήμα 1: Συνειδητοποίησε τις στιγμές που έχεις την τάση να κάνεις πολλά πράγματα συγχρόνως ή, όταν πραγματοποιείς μια δραστηριότητα, να σκέφτεσαι πολλά πράγματα συγχρόνως. Για να το καταφέρες παρακολούθησε τα συναισθήματά σου: Όταν, δηλαδή, εμφανίζονται ή εντείνονται αισθήματα βιασύνης, επείγουσας κατάστασης ή εκνευρισμού.

Βήμα 2: Εξασκήσου στη συγκεντρώση: Κοίταξε ένα αντικείμενο και συγκεντρώσου μέχρι να γίνει το μοναδικό πράγμα που θα απασχολεί τη σκέψη σου. • Ξανακάνε την ίδια άσκηση στη φροντισία σου, με κλειστά τα μάτια. • Επανάλαβε την άσκηση, τώρα όμως συγκεντρώσου στη δραστηριότητα που πραγματοποιείς τη συγκεκριμένη στιγμή.

Εδώ και τώρα

Μην αναβάλλεις υποχρεώσεις της καθημερινότητας που μπορείς να πραγματοποιήσεις άμεσα. Αυτό σε κάνει να χάνεις χρόνο και να μειώνεις την αποτελεσματικότητά σου και έχει συναισθηματικό κόστος (εκνευρισμό, αποθάρρυνση...).

Αναρωτιήσου

- Υπάρχουν υποχρεώσεις που συχνά αναβάλλω; Από αυτές, ποιες δεν μπορώ ή δεν θέλω να κάνω αμέσως;
- Έχω το χρόνο να κάνω αυτή τη δουλειά αμέσως;
- Μήπως θα χάσω περισσότερο χρόνο αν την αναβάλλω;
- Πώς θα νιώθω αφού θα την έχω ολοκληρώσει;

Η μέθοδος tic-toc

Πγνωστική-συμπεριφοριστική ψυχοθεραπεία μάθει για τις σκέψεις tic και τις σκέψεις toc. Οι σκέψεις tic (task inhibiting cognitions) μας κάνουν να «παράλυσιμε», όπως «βαριέμαι», «θα δούσε αύριο...». Οι σκέψεις toc (task oriented cognitions), αντίθετα, ενθαρρύνουν τη δράση: «Αν το κάνω αυτό αμέσως, θα ξεμπερδέψω». Στόχος σου είναι οι σκέψεις toc!

Παρατήρησε στον εαυτό σου και στους άλλους

Με ποιον τρόπο αναβάλλεις (εσύ ή κάποιος άλλος) κάτι; Ποιες είναι οι σκέψεις tic που κάνεις και οι δικαιολογίες που βρίσκεις; Ποιες είναι οι δουλειές που έχεις την τάση να αναβάλλεις ή τη πραγματοποίησή τους σε αποθαρρύνει; (Η ερώτηση ισχύει και για κάποιον άλλο άτομο). ✖

Διάβασε: Charly Cungi, «Μάθετε να αντιμετωπίζετε το άγχος», μετάφραση Γιώργος Σαλαμάς, Εκδόσεις Πατάκη.