

Hyvinvointi ja kasvu: 6 - 3: Aikasyöpöt ja niiden välttäminen

Aikasyöpöiksi kutsutaan toimintaa, joka vievät enemmän aikaa kuin niiden tulisi tai joihin käytämme enemmän aikaa, kun hyvinvoinnin kannalta on hyväksi. Ne vievät aikaa, jota voisimme käyttää esimerkiksi palautumiseen ja energiaa, jota voisimme käyttää meille mielekkäisiin asioihin. Jos menemme ajattelematta vain tuttujen tapojen ja rutiinien mukaisesti, voimme olla sokeita omille aikasyöpöillemme. Kun kirjaamme ylös, miten paljon aikaa meillä menee mihinkin asiaan, voimme bongata syömäreitä. Saatamme esimerkiksi viettää tuntikausia ruudun edessä, käydä kaupassa monta kertaa viikossa (joka vie aikaa sekä muita resursseja) tai käyttää liian paljon aikaa siivoamiseen, jonka voisimme välttää esimerkiksi uudelleen organisoinnilla.

Ensimmäinen askel vähentää aikasyöpöjä on tiedostaa ne. Mikä vie enemmän aikaa kuin olisi tarpeen? Mitä voisin ja haluaisin vähentää? Mihin haluan aikani laittaa? Voi olla, että olemme esimerkiksi lupautuneet eri vastuutehtäviin, kuten koulun vanhempaintoimintaan, paikallisen yhdistyksen hallitukseen ja muihin vapaaehtoistoihin. On hyvä tehdä tällaista sopivassa määrin, mutta jos huomaa olevansa kymmenessä eri tehtävässä, on aika karsia.

Tiedostamisen jälkeen tulee suunnitelman teko. Mietimme, mitä voisimme tehdä toisin? Jos somessa vierähtää liian kauan aikaa, toimisiko kännykän omat rajoittimet? Jos meillä on kolme eri suoratoistopalvelua, riittäisikö yksi? Jos teemme useita kauppareissuja viikossa, voisimmeko tehdä listan koko viikon tarpeista ja käydä vain kerran?

Suunnitelman jälkeen tulee toiminta. Teemme muutoksia arjessa aikasyöpön nujertamiseksi. Laitamme esimerkiksi rajoittimet päälle, teemme pitkäaikaisempaa suunnitelmaa ruokailuun ja vähennämme automattoja. Toteutamme tekemäämme suunnitelmaa.

Lopuksi on tulosten tarkastelu. Miten hyvin onnistumme seuraamaan suunnitelmaa? Tuliko arkeen enemmän tilaa? Onko meillä paremmin aikaa palauttaville toiminnoille? Tuleeko meidän tehdä vielä lisämuutoksia vai riittääkö tämä?

Aikasyöpöjä voi löytyä niin vapaa-ajasta kuin töistä. Töissä aikasyöpöjen karsiminen säästää energiaa ja voi olla, että mahdollisuuksien mukaan tilaa jää mielekkäimmille työtehtäville. Nämä nostavat mielialaamme ja työnimua. Tämä energia voi myös vaikuttaa positiivisesti kotiin ja vapaa-aikaan.

Aikasyöpöjen karsiminen voi tehdä tilaa joko palautumiselle tai mielekkäimmälle toiminnalle. Aikasyöpöjen karsiminen ei kuitenkaan tarkoita, että täyttäisimme ajan jollain toisella toiminnalla. Tarkoitus ei ole ylitehostaa ja saada kalenterin joka soppea täyteen. Meidän ei tarvitse tehdä kyykkyjä hampaita pestessä tai olla koko ajan liikkeellä.

Ydinajatuks

- Aikasyöpöt ovat asioita, jotka vievät enemmän aikaa ja resursseja kuin on tarve
- Nujerramme aikasyöpöt tiedostamisella, suunnitelmalla, toiminnalla ja tulosten tarkastelulla
- Aikasyöpöt eivät poistu itsestään, vaan meidän tulee muuttaa toimintaamme
- Aikasyöpöjä karsimalla teemme tilaa palautumiselle tai mielekkäälle toiminnalle
- Tarkoitus ei ole ylitehostaa, vaan tehdä tilaa paremmille asioille

Pohdi

- Millaisia aikasyöpöjä sinulla on?
- Mitkä asiat vievät enemmän aikaa kuin haluaisit?

Tähän liittyviä harjoituksia löytyy harjoituskirjasta.