

KULTURA

ZA ZAMKNIĘTYMI DRZWIAMI



ODSŁONA 1

Ważne, pilne,
czy atrakcyjne?

AKT 3

Dowiedz się jak wytrwać



FUNDACJA

Projekt finansowany ze środków Fundacji PZU



FUNDACJA AKTYWNI RAZEM
KU JEDNOŚCI

WAŻNE, PILNE, CZY ATRAKCYJNE?

“ - Antoś, dlaczego jeszcze nie nakryłeś do stołu?”

“ - Ale ja nie jestem wcale głodny, mamo!”

“ - Teraz jest pora jedzenia. Odłóż zabawki, umyj ręce i natychmiast przyjdź do stołu.”

“ - Nie cierpię myć rąk, ani jeść obiadu, kiedy nie jestem głodny! Chcę się dalej bawić!”

“ - Skarbie, nie sądzisz, że czas zmienić auto?”

“ - Ale wiesz, mamy teraz inne wydatki. Dentysta, nowa kanapa, wesele Zosi...”

“ - No tak, ale właśnie widziałem znakomitą okazję, wyprzedaż rocznika! Trzeba się spieszyć, do tego jest atrakcyjna oferta serwisu już w cenie ... no i w ogóle to ważne, żebyśmy wreszcie mieli większy, niezawodny samochód.”

“ - No nie jestem przekonana ... Ja bym teraz skupiła się na zupełnie innych rzeczach, nie zauważyłeś, że jest wiele innych pilnych spraw?”

Jak wiele tego typu rozmów prowadzimy każdego dnia – w pracy, w domu, ze znajomymi, a czasem nawet we własnej głowie...! Jeśli coś prowadzi prosto do niemal pewnego konfliktu, to przede wszystkim różnice w tym, co dla nas WAŻNE, PILNE i - dodałabym z własnych obserwacji - ATRAKCYJNE.

Przyjrzyjmy się powyższym sytuacjom. Gdybyśmy mieli powiedzieć, co było pilne, ważne i atrakcyjne dla mamy, to byłoby to pewnie: ważne - nakarmienie domowników; pilne – zjedzenie ciepłego obiadu - dopóki jest ciepły; atrakcyjne – zadowolenie z dobrze wykonanego obowiązku, satysfakcja z dobrze prowadzonego domu i nakarmienia rodziny. Antoś tymczasem miał zupełnie inną listę priorytetów w głowie. Ważne - zaspokajać swoją potrzebę zabawy; pilne - dokończyć rozpoczętą zabawę; atrakcyjne – zabawa sama w sobie. Jeśli więc mama mówi Antosiowi, że zjedzenie obiadu jest ważne, nic dziwnego, że napotyka na niezrozumienie, opór, a nawet bunt. Podobnie byłoby, gdyby to Antoś usiłował wyjaśnić mamie pilność i atrakcyjność jego bieżącego zajęcia. Znowu okazuje się, że tak często mówimy tym samym językiem - np. po polsku – a jednocześnie wypowiedziane słowa mają dla nas zupełnie inne znaczenia, konteksty, wagę i bywają kompletnie niezrozumiałe dla odbiorców. Dlatego niezmiernie ważne jest umieć zdawać sobie sprawę z tego, że:

- To, co jest ważne dla mnie, może być zupełnie nieważne dla Ciebie.
- To, co jest dla mnie pilne, Ty mógłbyś odłożyć na kolejny tydzień lub miesiąc.
- To, co mnie fascynuje, Ciebie może zupełnie nie interesować, nudzić albo irytować.

Wiek, osobowość, temperament, zainteresowania, stany emocjonalne, presja czasu, ambicja, wizja celu, wartości, wpływ środowiska, przyjemność, uczucia – to wszystko to tylko niektóre zmienne, wpływające na to, jak ważne, pilne i atrakcyjne są dla nas różne bieżące sprawy. Kto by się w tym odnalazł i za nami nadążył, gdy pewnie sami niewiele wagi przywiązujemy do myślenia o naszej codzienności w tego typu kategoriach, a cóż dopiero o wyjaśnianiu tego naszym rozmówcom, współpracownikom i rodzinie. Rzadko spotkamy żonę, która tłumaczy swojemu mężowi: “Kochanie, rozumiem, że zakup tego auta jest dla Ciebie czymś pilnym, bo jest wyprzedaż rocznika, ważnym, bo zrealizujesz różnego typu cele kupując to auto oraz atrakcyjnym, bo wiem, jak bardzo ten samochód Ci się podoba i ile będziesz miał radości z posiadania go.” “No tak, kochanie – nie odpowiada raczej nigdy mąż - zauważyłem, że Ty masz zupełnie inne priorytety - dla Ciebie ważne jest zadbać o bieżące potrzeby rodziny, zwłaszcza, że uważasz je za pilne, a wtedy poczujesz się dobrze wiedząc, że świetnie się spisałaś jako troskliwa mama i żona, czyli jest to dla Ciebie dużo bardziej atrakcyjne, niż samochód, o którym marzę...”. I faktycznie, taki dialog mógłby brzmieć bardzo nienaturalnie – ale gdybyśmy za to potrafili odebrać go w naszej głowie, zanim zareagujemy impulsywnie, zanim posłużymy się krytyką, ocenimy kogoś nazywając go “głupim, nierozsądnym, lekkomyślnym, upartym, egoistą” i zadali sobie sami pytanie o możliwe priorytety i motywacje drugiej osoby, starając się uzasadnić jej stanowisko jej innym pojęciem tego, co ważne, pilne i atrakcyjne, moglibyśmy wielokrotnie pohamować nasze generujące konflikt reakcje. Jednocześnie zauważylibyśmy, jak trudno drugiej osobie zrozumieć to, co jest priorytetowe dla nas. Nie każdego interesuje przecież to, co dla nas jest ważne, stąd u innych zerowa motywacja do tego, co jest naszą pasją czy hobby... Nie dla każdego to samo jest ważne i pilne i zdecydowanie trudno jest spotkać ludzi, dla których te same sprawy są tak samo zbędne lub niezbędne, ciekawe lub nieciekawe... A jeśli nawet połączy nas z kimś wspólna pasja – np. Podróżowania - to zwykle szybko okaże się, jak wiele mimo to innych rzeczy potrafi nas różnić i dzielić. Mogę tak jak Ty kochać podróże, ale ja jestem chaotycznym bałaganiarzem, a Ty jesteś perfekcjonistą, który ma pod kontrolą każdy najdrobniejszy szczegół. Możemy uwielbiać rozmawiać do świtu, ale potem

przez kilka kolejnych dni będziesz pracował i nie zwracał na mnie zbyt wiele uwagi, za to Ty staniesz się dla mnie kimś priorytetowym, o kogo pragnę się troszczyć każdego dnia. Mogę nie cierpieć dentysty, ale chętnie spędzę tam kilka godzin, byle tylko pozbyć się uporczywego bólu i nagle znalezienie dobrego stomatologa stanie się priorytetem na liście moich krótkoterminowych marzeń. Mogę potrzebować przytulenia i wsparcia tak bardzo, że zaniedbam inne obowiązki, albo zacznę szukać tego w niewłaściwy sposób... Mogę też przedkładać obowiązki ponad wszystko, bo wierzę, że rodzina będzie zadowolona wtedy, kiedy stworzę wszystkim komfortowe warunki i zaspokoję materialne potrzeby wszystkich – wtedy sam będę czuł się spełniony i wartościowy, bo w moim przekonaniu osiągnę ważny, pilny i atrakcyjny dla mnie cel.

Tak łatwo nam przychodzi nie rozumieć, że każda osoba to zupełnie odrębny wszechświat - marzeń, pragnień, doświadczeń i lęków. Każdy stawia sobie za cel dążenie do czegoś, co wydaje się dla niego atrakcyjne do zdobycia, ważne i przez to związane z tym działania stają się - w sposób często niezrozumiały dla innych - pilne. Te cele mogą się zmieniać, mogą ulegać modyfikacjom, bo - jak ktoś kiedyś całkiem słusznie zauważył - jedyna pewna i stała rzecz, to ZMIANA. Jak więc dogadać się z innymi - i z samym sobą oraz rozpoznać te obszary, które poznać warto, aby samemu nie przyczyniać się do powstawania konfliktów i nieporozumień?

Jak zwykle najlepiej jest zacząć od samego siebie. Najlepsze rozwiązania to takie, które pozwalają nam lepiej poznać siebie, aby poprzez to coraz lepiej rozumieć innych i mieć dla nich coraz więcej wyrozumiałości, cierpliwości i miłości.

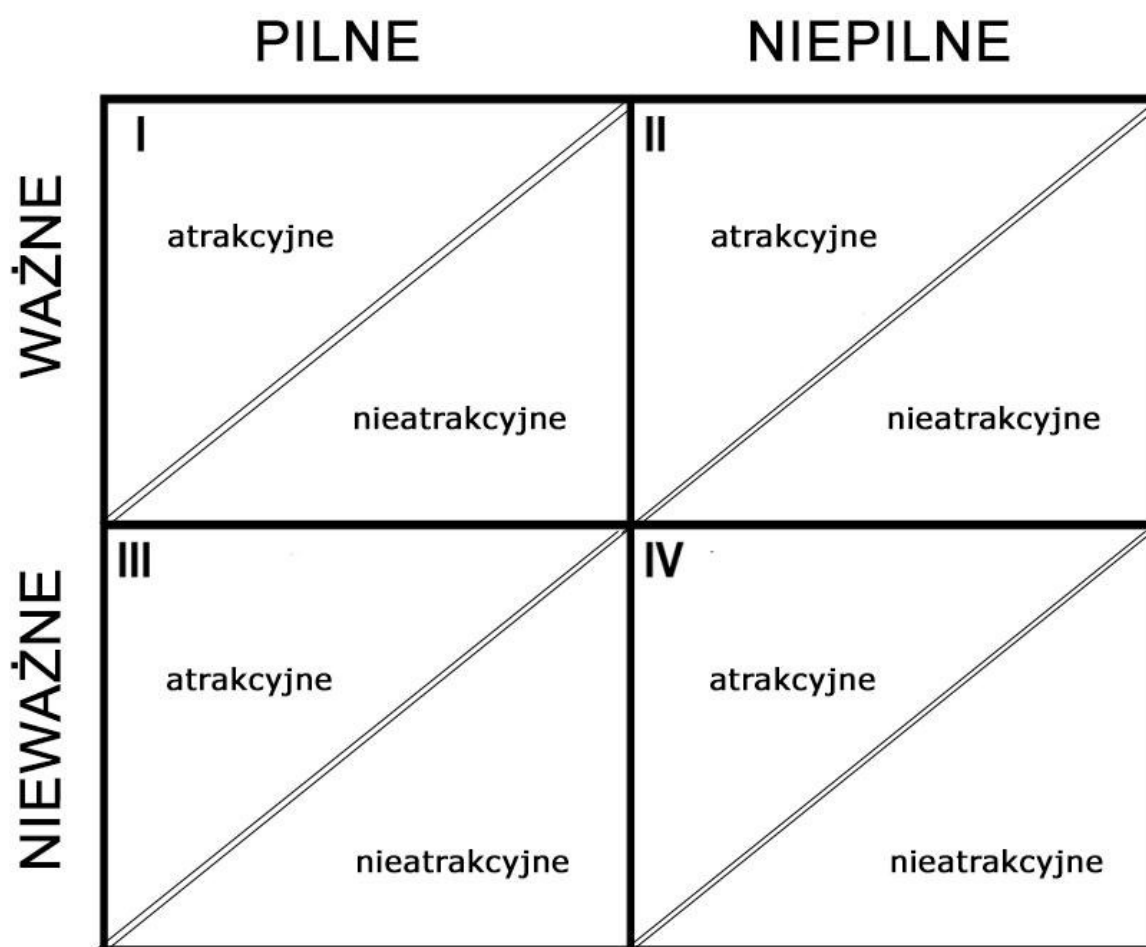
Na początek przyjrzyjmy się tabelce, prezentującej podział tego, czemu poświęcamy czas, na ważne - nieważne, pilne - niepilne. Twórcą tego spojrzenia na zarządzanie czasem był Dwight David Eisenhower, dowódca amerykańskiego wojska i 34-ty prezydent USA. Zauważył on, że aby skutecznie wykonywać swoje obowiązki i umieć odróżnić te, które są priorytetowe od mniej istotnych, potrzebne jest wynalezienie szybkiego "narzędzia diagnostycznego", które opracował najpierw na własny użytek, a następnie, dzięki swojej uniwersalności, stało się ono tak popularne, że o tzw. "matrycy zarządzania czasem Eisenhowera" uczą się dziś na całym świecie biznesmeni i ludzie doskonalący się w szeroko pojętym rozwoju osobistym.

Na poniższym przykładzie, przyjrzyjmy się tym, co jest faktycznie wartościowe, a co może okradać nas z czasu, sił i energii do zajęcia się tym, czym zająć się warto...

| | PILNE | NIEPILNE |
|----------|--|--|
| WAŻNE | <p>I</p> <p>codzienne obowiązki praca rachunki zajmowanie się dziećmi organizacja posiłków niezbędne zakupy</p> | <p>II</p> <p>wartościowe rozmowy wspólne hobby planowanie przypicie wspólna modlitwa wspólne wakacje , randki warsztaty, szkolenia dla par budowanie dobrych relacji z mądrymi wspólnymi przyjaciółmi</p> |
| NIEWAŻNE | <p>III</p> <p>zajmowanie się sprawami innych (nadmierne) obowiązki wykonywane z przyzwyczajenia, które wcale nie są konieczne pracoholizm - również ten w domu, perfekcjonizm</p> | <p>IV</p> <p>spędzanie czasu „razem ale osobno” oglądanie TV zamiast budowania więzi organizowanie czasu tak, aby go nie mieć dla siebie „pożeracze czasu” - media społecznościowe itp.</p> |

Często zdarza się, że rzeczy, które nie są istotne, są dla nas po prostu... atrakcyjne! Zastanówmy się, z czego to wynika? Dlaczego np. angażujemy się w pewne projekty albo pomoc ludziom, mimo że obiektywnie rzecz biorąc działa to na naszą niekorzyść i czasem po prostu wspieramy coś, co wcale nie jest warte ani poparcia, ani naszego zaangażowania? Z tego typu pytaniami powinniśmy mierzyć się na co dzień. Może robimy coś tylko dlatego, że nie przemyśleliśmy, jak bardziej pożytecznie spędzić wolny czas, a może brak nam w życiu wizji i celu, a może ulegamy presji znajomych, współpracowników i oczekiwaniom wielu osób wobec nas, przez co nasze życie staje się pełne frustracji, niespełnienia i samopotępienia, albo zwyczajnie "przecieka nam między palcami"? Z tymi pytaniami zostawiam Was, pozwalając, abyście sami uzupełnili Waszą osobistą życiową matrycę zarządzania czasem - segregując przy tym wszystkie czynności na atrakcyjne i nieatrakcyjne dla Was... Używając terminu "atrakcyjne" mam na myśli: inspirujące, wyzwajające w Was dodatkowe pokłady energii do działania, porywające Was, sprawiające, że chce Wam się żyć i dawać z siebie jak najwięcej w tym właśnie obszarze. Dla jednych mogą to być podróże, dla innych oglądanie ulubionego serialu lub częste wyjście na pizzę ze znajomymi, ktoś inny może uważać za fascynujące pogłębianie wiedzy i edukację, inni uwielbiają sport, są też tacy,

których fascynuje chodzenie na zakupy, gotowanie a może uprawianie ogródka... Pod tym względem to nie logika udziela odpowiedzi, ale nasze emocje i serce. Kiedy już sami uzupełnimy matrycę zarządzania czasem o własne pomysły i własne



zadania, pozwoli nam to zaklasyfikować i lepiej zrozumieć sposób, w jaki gospodarujemy czasem, czemu oddajemy naszą energię i w co wkładamy nasze serce. Następnie przeanalizujemy pułapki i szanse kryjące się w każdym z 4 obszarów. Dodatkowy podział na atrakcyjne i nieatrakcyjne pozwoli nam lepiej zrozumieć własną motywację lub jej brak do wykonywania działań z każdego obszaru.

Według twórcy ww. matrycy najbardziej wartościowy czas spędzamy koncentrując się na czynnościach z II ćwiartki - czyli "ważne - niepilne". Trudno się z tym nie zgodzić. To właśnie w tym obszarze **INWESTUJEMY** – w naszą przyszłość, w naszą rodzinę i relacje, w nasz własny rozwój, w nasze zdrowie, w poprawę jakości naszego życia. To, czym zajmujemy się długoterminowo w celu podniesienia kwalifikacji, poprawy naszego życia, relacji i budowania czegoś, co wyda owoce, gdy dojrzeje – to najważniejszy obszar, w którym warto spędzać wiele czasu każdego dnia. Dla osób, które nie wkładają zbyt wiele refleksji w to, jak żyją i jakie to

generuje skutki, obszar ten może wydawać się niemal nieznanym...za to inne ćwiartki mogą okazać się całkiem dobrze wypełnione. "Zabijanie czasu" w ćwiartce IV, spełnianie oczekiwań innych, kosztem swojego życia - w ćwiartce III oraz pełne frustracji gaszenie pożarów (bo się im nie zapobiegało odpowiednio wcześniej) w ćwiartce I. Spędzając jak najwięcej czasu w II ćwiartce eliminujemy większość "pożarów" z naszego życia i zajmujemy się rzeczami bardziej istotnymi niż "zabijanie czasu" lub bycie "chłopcem na posyłki" dla osób, które lubią się kimś innym wyręczać. Oczywiście to duże uproszczenie i z pewnością nawet najbardziej świadomie żyjący ludzie mają swoje ulubione "odmóżdżacze", które są po prostu przyjemnym zresetowaniem umysłu oraz chętnie pomagają innym, gdy taka pomoc faktycznie jest uzasadniona, a także "gaszą pożary", ponieważ nawet inwestując w prewencyjne działania, nie wszystko da się w życiu przewidzieć. Chodzi oczywiście o świadomość działań, które podejmujemy i o właściwe proporcje w wybieraniu ważnych zadań, aby to, co robimy z własnym życiem, faktycznie działało na naszą korzyść i wydawało dobre owoce dla nas i dla innych. Im lepiej poznamy samych siebie, tym lepiej zarządzimy sobą i tym łatwiej będzie nam zrozumieć innych oraz komunikować się z nimi, uwzględniając ich własne potrzeby, pragnienia, motywacje oraz spojrzenie na to, co w życiu ważne.

Zapraszam Was też do wydrukowania lub przerysowania matryc i uzupełniania ich co tydzień, aż w końcu zaczniemy to robić odruchowo, na bieżąco, w pamięci. Analizując nasze cotygodniowe matryce, które mogą być do siebie czasem bardzo podobne, przyglądamy się temu, co dzieje się w naszym życiu i w naszym sercu, z uwzględnieniem obszarów, w których najbardziej koncentrują się nasze emocje i przeanalizowaniem tego, jak wpływają na nasze gospodarowanie czasem. Zastanówmy się też, jakie są owoce naszych wyborów. Czy coś zrobilibyśmy inaczej, patrząc na poprzedni tydzień? Czy gdyby nie emocje, to, jak spędzamy czas wyglądałoby zupełnie inaczej? Być może potrzebujemy popracować nad niektórymi obszarami nas samych, a może poprosić kogoś o pomoc w lepszym spojrzeniu na siebie "z sufitu"? Może dobrym pomysłem byłoby zachęcić wszystkich członków rodziny do napisania własnych matryc i w ten sposób - do poznania lepiej samych siebie?

Mieście dobry czas!

*Opracowała
Anna Tomczyk*