

A Hallgatói Karrierközpont által szervezett Karrierkalauz című előadás-sorozat indító témája az idő volt. Dr. Héjja-Nagy Katalin, a Pszichológiai Intézet adjunktusa három aspektust mutatott be: az időmenedzsment módszerét, az időperspektívákat, és azt is elmagyarázta, mit takar pontosan a ma egyre divatosabb „mindfulness” fogalma.

Megtudtuk, hogy az időmenedzsmentet leginkább akkor érdemes használni, amikor sok a feladatunk, és úgy érezzük, hogy „elúszunk” az idővel. Sokan úgy gondolják, hogy a tervezés túl sok időt vesz igénybe, és ezért meg sem próbálkoznak azzal. Az időmenedzsment azonban alapvető része a sikeres önrányításnak, és ha tudatosan gazdálkodunk az időnkkel, az végül mindenképpen megtérül. Az időmenedzsment elemei közé tartozik a célkitűzés, a feladatlisták állítása, a tevékenységek prioritizálása, a tervezés, napirend készítése, a zavaró tényezők kiiktatása és a halogatás elkerülése. Elhangzott, hogy a teendők összeírásához ugyanolyan jó a papír és a ceruza, mint egy okostelefonos applikáció – ehhez mindenkinek meg kell találnia a számára legalkalmasabb módot. A feladatok rangsorolásánál az előadó ismertette az Eisenhower-módszert, amely szerint érdemes először a sürgős és fontos feladatokat elvégezni, és az is kiderült, hogy a nehezebb feladatokkal célszerű kezdeni.

Ahhoz, hogy kiderítsük, „mivel ment el az egész nap”, érdemes időanalízist végezni. Aki tanul, annak például jó lemérnie, mennyi idő alatt olvas el egy oldalt. Jó, ha azt is megnézzük, milyen ún. időablók vannak az életünkben, mint például egy váratlan telefonhívás. A szakember ezután bemutatta a Pomodoro-módszert, amely egy komplett időmenedzsment technika, alapja, hogy 25 perces munkaciklusokra és 5 perces szünetekre oszthatjuk tudatosan a munkára szánt időnket.

Az időperspektívákkal kapcsolatban megtudtuk, hogy a múlthoz, a jelenhez és a jövőhöz való viszonyunkat érdemes megvizsgálnunk, mert ez meghatározza a viselkedésünket és a döntéseinket. A múltról gondolkodhatunk pozitívan vagy negatívan, fontos a múltbeli élményekből táplálkoznunk, rágódni azonban az elmúlt eseményeken nem szabad. A jövőt illetően a transzcendentálisan orientáltak abban hisznek, hogy a test halála után is folytatódik az élet, a racionálisak pedig tudatosan terveznek, célokat tűznek ki. A jelenhedonisták nem foglalkoznak azzal, hogy az „itt és most”-ban megélt kellemes élmények következménye rossz vagy jó lesz nekik, a jelenfatalisták úgy gondolják, hogy semmit nem tudnak befolyásolni, ami történik az életünkben. A hallgatók egy gyors tesztet is kitölthettek, hogy megtudják, milyen a viszonyuk az idősíkokkal. Az ideális az, ha valakinek magas a múltpozitív, közepes a jelenhedonista és közepes a jövőorientált beállítódási szintje, a többi perspektíva pedig alacsony szinten van jelen. Nagyon kevés ember pedig arra is képes, hogy egyszerre legyen jelen a három idősíkbán, ez például nagyon jellemző a buddhista meditáció magas szintjein.

A mindfulness tudatos jelenlétet takar, amikor a figyelmünket tudatosan és teljes egészében a jelen pillanatra irányítjuk. Az autogén tréning és a meditáció nagyban segíti ezt a jelenben levést, ilyenkor minden érzékszervünkkel benne vagyunk egy tevékenységben, elhatároljuk önmagunkat a pillanatnyi érzelmektől. Az előadó ezzel kapcsolatban tisztázta a flow fogalmát is: a magyarul „áramlat”-nak fordítható flow azt jelenti, amikor tökéletesen bevonódunk egy tevékenységbe, eközben megváltozik az időérzésünk is, és megfeledekezünk minden másról, boldogságot érzünk. Ezt gyakorlatilag mindennapi tevékenységek közben is megélhetjük, egy fogmosás vagy fűnyírás közben is. Zárásképpen a pszichológus azt a tanácsot adta, hogy tartsunk olyan órákat és napokat az életünkben, mikor tudatosan megpróbálunk a pillanatban maradni, a jelenben lenni, az „itt és most” élményeket átélni. Ez ugyanis abban is segít, hogy megküzdjünk a mindennapokban gyakran előforduló stresszel.