

practic

MARY HARTLEY este scriitoare și instructor în domeniul dezvoltării personale, specialist în abilități sociale și comunicare. A acumulat o experiență considerabilă scriind mult pe aceste teme și ținând cursuri și seminarii despre comportamentul și relațiile interpersonale. Pe lângă contribuțiile din ziare naționale și din diverse reviste pentru femei sau de interes general, a apărut în emisiuni de radio locale și naționale, pentru a aborda subiecte de genul „Controlul mâniei“ și „Rezistența la stres“, și a lucrat pe post de consultant la BBC Learning Zone. Printre cărțile ei se numără *The Good Stress Guide*, *Managing Anger at Work*, *Stress at Work*, *The Assertiveness Handbook* sau *How to Listen so that People Talk*.

MARY HARTLEY

Ghidul femeii ocupate

Traducere din engleză de
ADINA ALEMAN



HUMANITAS
BUCUREȘTI

Redactor: Diana Constantinescu
Coperta: Andrei Gamarț
Tehnoredactor: Manuela Măxineanu
Corector: Iuliana Pop
DTP: Ileana Buzoianu, Dan Dulgheru

Tipărit la „Pro Editură și Tipografie“

Mary Hartley
The Busy Woman's Handbook
© Mary Hartley 2007
First published by Sheldon Press in Great Britain in 2007
All rights reserved

© HUMANITAS, 2009, pentru prezenta versiune românească

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

HARTLEY, MARY

Ghidul femeii ocupate / Mary Hartley; trad.: Adina Aleman. – București:
Humanitas, 2009

Bibliogr.

ISBN 978-973-50-2472-7

I. Aleman, Adina (trad.)

396

EDITURA HUMANITAS

Piața Presei Libere 1, 013701 București, România

tel. 021/408 83 50, fax 021/408 83 51

www.humanitas.ro

Comenzi Carte prin poștă: tel./fax 021/311 23 30

C.P.C.E. – CP 14, București

e-mail: cpp@humanitas.ro

www.libhumanitas.ro

Cuprins

1. Adevărul despre timp	7
2. Umplerea timpului cu lucruri realmente importante	18
3. Planificarea modului de utilizare a timpului	34
4. Faceți-vă viața mai ușoară: obiceiuri care economisesc timp . . .	55
5. Abilități necesare utilizării eficiente a timpului disponibil	75
6. Împărțirea sarcinilor	110
7. Cum să puneți capăt amânărilor	126
8. Strategii și sfaturi pentru tipuri diferite de personalitate	138
9. Tehnologia în slujba dumneavoastră	147
10. Trei reguli de aur pentru a dispune de mai mult timp	156
<i>Referințe bibliografice</i>	164

1. ADEVĂRUL DESPRE TIMP

Undeva în mintea dumneavoastră sau plutindu-vă deasupra unui umăr se află o Superfemeie. Detaliile legate de înfățișarea ei sunt vagi, dar arată pur și simplu perfect, având un machiaj impecabil și o coafură la fel de minuțios aranjată. Hainele ei sunt curate, stilate și combinate cu mult gust. Strălucește de sănătate. Jonglează fără efort cu toate cerințele unei zile aglomerate, făcând față tuturor presiunilor familiei sale ocupate, ale locului de muncă și ale unei vieți sociale pline, reușind să își organizeze și să își mențină sub control programul încărcat, astfel încât să ducă la bun sfârșit absolut tot ceea ce și-a propus, inclusiv să își rezerve o parte din timp sieși și lucrurilor care îi plac. Ea îi dă femeii zilelor noastre un exemplu minunat de bun management al timpului.

Noi însă (cele mai multe dintre noi) nu suntem superfemei. Ne luptăm să facem față unui program aglomerat, suntem mereu ocupate, dar nu reușim să ducem la capăt tot ceea ce ne-am propus. Ajungem la sfârșitul zilei extenuate și nu știm cum au zburat orele așa de repede. Nu ne-am oprit nici măcar un minut, și cu toate astea cel mai adesea simțim că abia am reușit să facem strictul necesar. Multe dintre lucrurile pe care intenționam sau doream să le facem sunt amânate pentru ziua în care „vom avea mai mult timp pentru ele“.

Oricum, toate avem ceva în comun cu Supermanagera timpului: tuturor ne este pus la dispoziție la fel de mult timp pe parcursul unei zile. Avem 24 de ore, adică 1 440 de minute sau

86 400 de secunde. Acesta este numărul de ore, de minute și de secunde la care are acces oricine. Nimeni nu se bucură de nedreptul avantaj al câștigării câtorva ore în plus; nici măcar cea mai bogată persoană de pe pământ nu poate cumpăra așa ceva. Timpul nu poate fi nici cumpărat, nici împrumutat. Unii dintre noi sunt mereu în întârziere, alții, mereu punctuali; unii dintre noi au răgaz să păstreze legătura cu prieteni sau rude îndepărtate, alții nu găsesc nici un moment să îi sune sau să le scrie; unii dintre noi sunt mereu „prea ocupați“, alții își fac întotdeauna timp – și totuși, absolut fiecare dispune de exact același număr de ore pe zi. Nimeni nu are timp liber, pentru simplul motiv că timpul liber nu există.

Desigur, vorbim despre timp liber, despre ceea ce facem cu el și despre ceea ce ne-ar plăcea să facem cu el. Vorbim despre el de parcă ar fi o realitate tangibilă, un lucru pe care din când în când îl putem atașa unei zile normale. Dar așa ceva nu se va întâmpla niciodată – efectiv nu există timp liber. Nu putem face să se ivească ca prin farmec o oră suplimentară, tot așa cum nu putem bate din palme ca să creăm o altă cameră în locuința noastră. Ceea ce tindem să numim „timp liber“ reprezintă de fapt o pauză în activitatea cotidiană, adesea apărută pe neașteptate. Și, de regulă, o irosim, fiindcă nu avem nici o idee clară despre felul în care am putea s-o folosim, sau pentru că ne simțim atât de ușurate că ne putem opri, încât pur și simplu ne prăbușim – iar mai târziu regretăm că nu am profitat de timpul câștigat.

Imaginați-vă că, dintr-odată, am dispune de mai multe ore. Imaginați-vă o zi de, să zicem, 30 de ore. Asta ar duce oare la o schimbare semnificativă – sau am descoperi că totul decurge la fel, că orele suplimentare se umplu exact ca înainte, cu aceleași listă nesfârșită de sarcini ce trebuie duse la bun sfârșit, cu același nivel de frustrare și insatisfacție?

Caracterizăm timpul ca fiind ceva de nestăvilat, ceva pe care nu ne putem bizui, care ne fură, cu care trebuie să luptăm pentru a-l ține sub control. Ce-ar fi să-l priviți, în schimb, ca pe un dar?

Un cadou prețios, care ar trebui folosit cu grijă și considerație. Timpul este o oportunitate, unica oportunitate ce ni se dă ca să facem lucruri cu adevărat importante pentru noi și ca să ne trăim viața exact cum dorim. Prea des ajungem să irosim momente prețioase cu lucruri importante pentru alții sau lucruri pe care ne simțim datorate să le facem, în locul celor care ne-ar atrage cu adevărat. Rezultatul este că ajungem să trăim viața altcuiva în loc să ne urmăm propriul drum. Suntem influențate de mesajele adesea contradictorii și cu care ne bombardează societatea și presa legat de ceea ce ar trebui să facă femeile și cum ar trebui ele să înfrunte solicitările tot mai complexe și mai presante ce le mănâncă timpul. Devenim temătoare în alegerile pe care le facem, suntem considerate vinovate că petrecem prea mult sau prea puțin timp în compania partenerului, a familiei, a copiilor, că dedicăm prea mult sau prea puțin timp serviciului și carierei noastre, vinovate că ne consumăm timpul cu propriile nevoi și dorințe sau, dimpotrivă, că n-o facem.

Sentimentul de vinovăție

Delicte comise împotriva timpului care ne fac să ne simțim vinovate

„Irosim“ timpul.

Ne petrecem timpul departe de copii.

Nu-i ajutăm pe copii cu activitățile școlare.

Nu facem destul exercițiu fizic.

Nu alocăm destul timp întâlnirilor cu părinții sau rezolvării problemelor acestora.

Nu alocăm destul timp întâlnirilor cu alți membri ai familiei sau rezolvării problemelor acestora.

Ne neglijăm prietenii.

Ne petrecem prea mult timp în compania prietenilor.

Uităm să-i sunăm pe cei apropiați.

10 / Ghidul femeii ocupate

Uităm să trimitem felicitări cu ocazia zilelor de naștere, a trecerii unor examene etc.

Ne petrecem prea mult timp la telefon.

Nu facem destul/nimic în scopuri caritabile.

Nu facem destul/nimic pentru mediul înconjurător.

Petrecem prea mult timp cu îngrijirea personală.

Nu petrecem destul timp cu îngrijirea personală.

Desfășurăm prea multe activități sociale.

Ne neglijăm viața socială.

Mergem la muncă doar pentru că avem nevoie de bani.

Mergem la muncă din pură plăcere.

Stăm acasă pentru a avea grijă de copii.

Nu ne angajăm pentru că nu avem nevoie de bani.

Ratăm termenele-limită.

Intrăm în concediu din cauza problemelor ridicate de copii.

Nu putem lua parte la activitățile organizate după orele de program pentru că suntem prinse cu treburile familiale.

Adăugați sugestii personale: _____

De unde provine sentimentul de vinovăție?

Mare parte din vina resimțită provine din nesiguranță, din lipsa de încredere în rolurile pe care le jucăm și în modul în care le jucăm. Suntem împinse de gândul că ar trebui să fim bune la toate, să avem reușite în orice domeniu al vieții și că, dacă nu izbutim, cel puțin din punctul nostru de vedere, ajungem niște ratate.

La ce ne așteptăm de la noi

Ideea că femeile sunt ideale pentru creșterea copiilor și îngrijirea celor din jur stă la baza multor alegeri pe care le facem în viață cu privire la modul în care trăim și ne petrecem timpul. Credința profund înrădăcinată că rolul nostru primordial este

acela de a-i susține pe alții și de a ne îngriji de nevoile celor din jur ne face să ne simțim vinovate și necorespunzătoare, indifereent de cum am alege să ne interpretăm acest aspect al scopului vieții. Așa s-ar putea explica de ce orice activități legate de nevoile personale sunt lăsate pe ultimele locuri ale listei de priorități: efectiv, simțim că nu avem dreptul să le acordăm o importanță mai mare. Timpul petrecut pentru îngrijirea propriei persoane este denumit adesea „timpul meu“ sau „perioada mea de răsfăț“, de parcă ar reprezenta un lux ieșit din comun sau o favoare deosebită.

În realitate, faptul că vă preocupă propriile nevoi nu înseamnă că sunteți prea indulgentă cu dumneavoastră. Acest lucru nu este echivalent cu a fi egoistă – foarte puține dintre noi ar vrea sau ar putea să ducă o viață complet egocentrică, lipsită de orice îndatoriri sau obligații. Dar, dacă aveți credința sau dacă acționați de parcă ați avea credința că nu contează decât nevoile celorlalți și ideile lor legate de modul în care ar trebui să vă petreceți timpul, atunci neglijați exact persoana aflată în centrul tuturor activităților pe care le desfășurați, și anume pe dumneavoastră.

La bordul unui avion, atunci când se face instructajul de siguranță, ni se spune că, dacă avem nevoie de mai mult oxigen, trebuie să ne ajustăm propriile măști înainte de a acorda ajutor altora – principiu demn de reținut. Este esențial să aveți grijă de dumneavoastră, tocmai acest lucru făcându-vă capabilă nu numai să vă îngrijiți de cei din jur, dar și să vă puneți planurile în aplicare.

La ce se așteaptă ceilalți din partea noastră și la ce credem noi că s-ar aștepta ei

Suntem înconjurate de oameni care, atât în realitate, cât și în imaginația noastră, au anumite idei legate de modul în care ar trebui sau nu ar trebui să ne petrecem timpul. Adesea suntem doar vag conștiente de faptul că recepționăm astfel de mesaje și că ne lăsăm influențate de ele.

Unele dintre mesajele la care reacționăm provin din vremuri îndepărtate, din ideile și opiniile pe care le-am absorbit conștient sau inconștient din mediul nostru familial. E posibil să vă simțiți vinovată atunci când faceți ceva ce mama dumneavoastră nu ar fi făcut niciodată, cum ar fi să nu lăsați totul în ordine înainte de a ieși în oraș sau să urmăriți un program de televiziune în timpul zilei. Mamele din cercul dumneavoastră de prieteni sau dintre rudele apropiate ar putea să vă transmită și ele mesaje care să vă inducă sentimente de vinovăție, atunci când comparați felul în care își cresc copiii și timpul petrecut alături de aceștia cu modul în care vă comportați dumneavoastră în familie. Putem fi incredibil de susceptibile la sugestii privitoare la stilul nostru de viață. Chiar dacă avem impresia că nici nu remarcăm articole de revistă sau programe de televiziune ce tratează subiectul îmbunătățirii condițiilor locative și al aspectului personal, ele ni se pot strecura în conștiință, făcându-ne să ne simțim vinovate și inadecvate din cauza faptului că locuința noastră seamănă cu unul dintre negativele exemple „înainte“ din cadrul unui program de transformare a casei sau din cauză că nu am reușit să scăpăm de cele câteva kilograme în plus depuse cu două concedii în urmă.

Eliberați-vă din capcană

Modul de combatere a sindromului vinovăției și de eliberare din capcana unui ciclu de activitate mult prea intens și prelungit implică, în primul rând, punerea sub semnul întrebării a presupunerilor privitoare la rolurile dumneavoastră și la modul în care le jucați, indiferent dacă aceste presupuneri le aparțin altora sau dumneavoastră înșivă (vezi Exercițiul 1.1).

Atâta vreme cât nimeni nu este prejudiciat cu adevărat de alegerile și preferințele dumneavoastră, nu e nevoie să vă simțiți vinovată din cauza lor sau să credeți că „ar trebui“ ori că „nu ar trebui“ să vă folosiți timpul într-un anumit mod. Multe dintre

Exercițiul 1.1: Cum vă este influențată de alți oameni impresia despre utilizarea propriului timp disponibil?

<i>Persoana</i>	<i>Mesaje pe care le transmite</i>
Mama	_____
Tatăl	_____
Soțul/partenerul	_____
Membrii familiei	_____
Prieteni	_____
Redactorii revistelor și ziarelor	_____
Colegii de serviciu	_____
Prezentatorii programelor de televiziune	_____
<i>Adăugați sugestii personale:</i>	_____

așteptările pe care le avem de la noi înșine sunt nerealiste și necesită alinierea la realitățile de zi cu zi ale vieților noastre și la modul în care vrem să le trăim.

Identificați-vă propriile nevoi și priorități

Priviți obiectiv și analizați-vă nevoile individuale și tipul de viață pe care ați vrea să-l duceți. Asta presupune stabilirea unor priorități personale, a acelor lucruri care se potrivesc numai nevoilor dumneavoastră și circumstanțelor particulare în care vă aflați. Clarificând prioritățile, nu vă veți înhâma la mai mult decât trebuie și nici nu vă veți mai face griji din cauza unor presupuse nerealizări.

Ce ați face dacă ați avea mai mult timp (vezi Exercițiul 1.2)? Odată ce vă veți organiza timpul în vederea atingerii unui scop precis, veți reuși să faceți rost de minute, ore și chiar zile întregi, anterior irosite cu activități frenetice care, de fapt, nu vă ofereau ceea ce doreați să obțineți.