

Tóth Gábor

KÉZBEN TARTOTT IDŐ

Az életidő- és életerő-gazdálkodás
művészete
a hétköznapi ember életében

Tóth Gábor

Kézben tartott idő

Az életidő- és életerő-gazdálkodás művészete
a hétköznapi ember életében

2. kiadás

Pilis-Vet Életmód Bt.
2015

Figyeld csak meg jól, az élet legnagyobb része elillan, ha rosszul cselekszünk. Nagy része, ha semmit sem cselekszünk, és az egésze, ha mindig mást cselekszünk. Kit tudsz megnevezni, aki az időnek valamelyes értéket tulajdonít, aki megbecsül egyetlen napot, aki feléri ésszel, hogy naponta meghal? Tévedés ugyanis, ha azt hisszük, hogy a halál még távol van tőlünk... Ami életünkből mögöttünk van, az már a halál kezébe került. Cselekedj hát: markolj meg minden órát. Tedd rá kezed a mára, és kevésbé fogsz függeni a holnaptól. Míg késlekedünk, elfut az élet. Minden a másé, csak az idő a miénk. És a halandók oly ostobák, hogy a legcsekélyebb, leghitványabb és bizonyosan pótolható dolgokkal engedik számlájukat megterhelni, ha hozzájutnak, de senki sem tekinti magát a legkevésbé is adósnak, ha időt kap, holott ez az egyetlen, amit még az sem tud visszafizetni, aki hálás érte.

(Seneca: *Erkölcsei levelek*, 1. levél)

A szerző könyvei és előadásainak hangfelvételei
megrendelhetők
a 06-20/772-2220-as telefonszámon

További információ: info@tudomanyeseletmod.hu

Szakmai lektor: Németh Péter közgazdász
Szöveggondozás: M. Környei Éva
Tipográfia, tördelés: Corrigenda Bt.
Borító: Sau.Fair Bt.

Kiadja a Pilis-Vet Életmód Bt.

2085 Pilisvörösvár, Kisfaludy u. 48.

Felelős kiadó: dr. Saufert Gyula

E-mail: pilisvet@invitel.hu

Nyomdai munkák: Kreatíve Marketing Bt., Győr

Felelős vezető: Szenetczei István

ISBN 978-963-86861-6-9

Minden jog fenntartva.

A szerző előzetes engedélye nélkül a mű sem részleteiben,
sem egészében, semmilyen eljárással nem reprodukálható.

Tartalom

Előszó	11
Bevezetés	14
IDŐ ÉS EMBER	19
Egy tévedés következményei	19
Unatkozók, álmodozók és túlterheltek	21
Az élet lépcsőfokain	23
A leghosszabb zsákutca	31
Időhiány és egészségromlás	34
▪ <i>Az élet sodrásában</i>	34
▪ <i>Egy látszatmegoldás: a gyorsétterem</i>	37
▪ <i>Az egészségtudatosság jutalma</i>	39
Az élet hét legfontosabb területe	40
Az idő: barát vagy ellenség?	42
Ajándékba kapott idő	44
A jó időgazdálkodás titka	45
Begyógyíthatja-e az idő a sebeket?	48
A HELYES IDŐGAZDÁLKODÁS ALAPJAI	51
Életmódszervezés	51
Az ember három arca	52
Önfényképezés	54
Feldarabolt idő	56
Az idő tolvajai	61
A jó döntéshozatal	
mint a helyes időgazdálkodás eszköze	79

Az időnyereség titkai	81
Az időtervkészítés mestersége	86
MUNKAHELYI IDŐGAZDÁLKODÁS	91
Munkacsapda	91
Terhek alatt	93
Prioritások	94
Amikor a nem igent jelent	95
Kontraszelekció	96
Megszakítások	99
A hatékonyság csökkenésének okai	100
Az eredményes munka személyi feltételei	103
A munka mint morális és motivációs tényező	104
A munkaterv jelentősége	106
A gyümölcsöző csoportmunka	108
A vezető időgazdálkodása	111
A jó értekezlet ismérvei	114
AZ IDŐ KÉRDÉSKÖRÉNEK ETIKAI VONATKOZÁSAI	118
Kezdetben	118
A természet könyve	120
A természet, az idő és az ember	121
A régmúlt tanulságai	122
A legbölcsebb ember sorai	123
Idő az Újszövetségben	128
Világos gondolatok az időről	135
Az idő magasabb rendű jelentéstartalma	138
Felhasznált irodalom	140
Az idézett gondolkodók	141
Könyvajánló	142

Ajánló

Egészségünk – amint Epikurosz mondja – a hiba felismerésével kezdődik. S hogy rosszul rögzült időgazdálkodási struktúránkat ne csak egy átlag feletti negatív élethelyzet vagy kudarc készítse változásra, többek között ezért íródott e kötet.

Szinte hihetetlen, hogy az időtervezéssel kapcsolatos számos kiváló írás után e témának maradtak olyan fontos aspektusai, ahol még lehet újat hozni. Ez a könyv éppen ilyen. Végre napvilágot látott egy olyan speciálisan megírt kötet, amely időnket nem az utolsó percig kihasználható dologként kezeli, hanem ennél jóval értékesebb szempontból közelíti meg. Segítségével egy valóban bölcs, az anyagi szempontokon túl az embert teljes egészében szemlélő, a tartalmas élet gondolatát szem előtt tartó időbeosztási módszert alakíthatunk ki. Talán nem is gondolnánk, hogy a valóban jó időbeosztás megtervezésében nemcsak a percek és órák számolgatásának van jelentősége, hanem a veszteség-idők feltérképezésétől kezdve a szükséges pihenőidőn át az egészséges táplálkozásig sok más terület is fontos szerepet játszik. Mindezeket figyelembe véve más, jobb minőségű életet élhetünk. Hogy mindezt hogyan érhetjük el bölcsen és okosan, erről ad hírt ez a könyv, melyet a vállalkozását még hatékonyabbá tenni akaró üzletembertől kezdve az időt minél okosabban felhasználni szándékozó átlagpolgárig mindenki, minden korosztályból nagy haszonnal forgathat.

Az összes szakkönyv közül, amely eddig e témában a kezembe került, ez az átfogó és kellő tárgyilagossággal megírt kötet közelíti meg legjobban azt az ideálisnak tekinthető módszert, amelynek alapján értékes időnket – minden fontos szempontot figyelembe véve – a lehető leghatékonyabban oszthatjuk be. Ajánlom elolvasását mindenkinek, aki nyugodtabb, kiegyensúlyozottabb, tartalmas életre vágyik.

Dr. Csiszár Miklós,
„egy elfoglalt sebész”

Ajánlás

Ajánlom ezt a könyvet mindazoknak, akik nyugodtabbá szeretnék tenni az életüket, de nem tudják, hogyan kezdjék el.

Ajánlom továbbá azoknak is, akik nem úgy szeretnék több időhöz jutni, hogy betegágyba kényszerülnek, túlhajszoltságuk miatt.

Végül ajánlom a hosszú távon gondolkodóknak, akik életük végén megnyugvással szeretnék visszatekinteni e földön eltöltött és ajánlékba kapott éveikre.

A szerző

Előszó

A TUDOMÁNY ÉS ÉLETMÓD könyvsorozat ismét újabb résszel gazdagodott. Az *E-számokról őszintén – élelmiszereink árnyoldalai*, az *Allergia- és Candida-kalauz*, a *Génháború – a genetikailag módosított élelmiszerek kockázatai*, valamint a *Ne veszítsd el a csontjaidat!* című könyvek után egy kis kitérőt teszünk az életmód területén. Hiába vásárolunk ugyanis adalékanyag-mentes, alacsonyabb allergénitású vagy nem „génmanipulált” élelmiszereket, ha életmódunk egyéb régióiban olyan hiányosságok vannak, amelyek könnyen zátonyra futtathatják az életünket.

A rohanó életvitel, a kapkodás legalább olyan egészségpusztító tényező, mint a helytelen étrend. Szükséges tehát az életmód más tényezőivel is foglalkozni, amelyek között az egyik legkiemelkedőbb részterület az egyéni időgazdálkodás. Az egészségkutatók szerint az életidőnkkel való sáfarkodás sokkal komolyabb figyelmet érdemlő kérdéskör, mint amilyenek általában gondoljuk.

Az idő témakörével összefüggésben számos könyv jelent meg hazánkban és a nyugati országokban. A legtöbb kiadvány azonban a jó időgazdálkodást az üzleti sikeresség alapfeltételeként, a karrier kulcsaként jeleníti meg, mintha a megfelelő időtervezés csak az üzleti szféra résztvevőit érintené komolyabban. Ebből adódóan a vezetői rétegnek, a kommunikációhoz kötődő szakma képviselőinek, az egyre népesebb tábort alkotó menedzsereknek és az elfoglalt üzletembereknek jelentős, specializált tudományos ismereteik vannak az időgazdálkodásról, miközben az „átlagemberek” többsége sok esetben azt sem tudja, hogy léteznek jól definiálható idő-

tervezési alapelvek. A pénzügyi és ipari világ leendő vezetőit az egyetemeken megtanítják a tervezés, szervezés és vezetés lényeges elemeire, azonban az ilyen képzésben nem részesülő tömegek az alapvető ismeretek híjával élnek az életüket. Ezen a helyzeten szeretne javítani kiadványunk.

A *helyes időgazdálkodás* nemcsak a pénzszerzés, hanem ennél jóval fontosabb és nemesebb célok elérésének alapelemét is jelenti. A jó időbeosztás a distressz megelőzésének, a fizikai és lelki egészség megtartásának, a józan ítélet- és döntéshozatali képesség javításának, valamint a rendezett és átlátható életvezetésnek az alappillére.

Szakítani kell tehát a szemlélettel, amely a jó időgazdálkodás elsajátítását csak bizonyos munkaköröket betöltő emberek számára teszi feladattá. A helyes időbeosztást *minden ember* életét döntően meghatározó tényezőként célszerű kezelni, munkakörtől és az elfoglaltság mértékétől függetlenül. Az ezzel kapcsolatos ismereteket senki sem nélkülözheti, aki nyugodt, békés és rendezett életet szeretne élni a mindennapokban.

Fontos hangsúlyozni, hogy a munkaidő- és életidő-gazdálkodás különböző fogalmakat takarnak. Előfordulhat ugyanis, hogy valaki az üzleti életben – jó munkaidő-gazdálkodása és egyéb tényezők révén – jelentős sikereket ér el, a magánélete mégis zsákutcába jut, ami arra mutat, hogy életidő-gazdálkodása nem megfelelő. Ha tehát valaki „jól dolgozik”, még korántsem jelenti azt, hogy „jól is él”.

Miben áll tehát könyvünk újszerűsége? Abban, hogy nem egy külső érdeket szolgáló munkafolyamat racionalizálását, illetve optimalizálását helyezi a középpontba, hanem – érdekek nélkül – magának a „szenvendő alanynak”, a mindennapi hajszából kilépni nem tudó embernek a személyes testi-lelki jólétét. Ezt azonban nem az önmegvalósítás eszméjével,

hanem józan önértékeléssel és az önhibából adódó többletterhek csökkentésével éri el.

Emellett kiadványunk a teljes életidő-gazdálkodás alapelveit fogalmazza meg, így mindenki haszonnal forgathatja, aki takarékoskodni szeretne életterejével, és ésszerűbbé szeretné tenni életvezetését.

Nézőpontunk sok esetben jelentősen eltér azoktól a célkitűzésektől, amelyeket az ún. menedzsertípusú időgazdálkodási rendszerek fogalmaznak meg, emellett az idő fogalmát etikai oldalról is megvilágítjuk az egyes fejezetekben.

A lelki-etikai vonatkozások célja nem az, hogy elvont teológiai síkra tereljék a gondolatot, hanem hogy az idő kérdéskörének nagyon is megfogható erkölcsi oldalát érthető módon tárják fel mindenki számára. Ilyen értelemben a könyv nemcsak a konkrét, mindennapi alapelvek közreadását tűzi ki célul, hanem a helyes, „erkölcsös” időgazdálkodás eléréséhez vezető belső szemlélet kialakításához is támpontokat szeretne nyújtani.

Az időről és időbeosztásról szóló részek tulajdonképpen egyetlen fő célt szolgálnak: hogy rendezettebbé és kiegyensúlyozottabbá tegyék a nap 24 óráját minden ember számára, akinek ebben az „időrabló” világban kell ellátnia fáradságos feladatait, és – bizonyos értelemben – betöltenie küldetését. Mindezek megvalósításához nemcsak a munkahelyhez kapcsolódó tevékenységek, hanem a rendelkezésre álló teljes életidő helyes elosztására van szükség, beleértve az otthonunkban és egyéb helyeken eltöltött időt, és a minőségi pihenés alkalmait is.

Ha ebben a tekintetben képes ez a kiadvány segítséget nyújtani, akkor nem íródott hiába a TUDOMÁNY ÉS ÉLETMÓD könyvsorozat újabb része sem.

A szerző

Bevezetés

Az idővel való jó gazdálkodás évezredek óta foglalkoztatja az emberiséget. Például a Biblia tanúsága szerint *Izráelben* az ószövetségi ünnepkör meghatározott időpontokban tartott ünnepeinek jelentős szerepük volt abban, hogy az emberek már egy évre előre, nagy vonalakban megtervezhessék időrendjüket. Az ószövetség egyik kiemelkedő személyisége, az új-babiloni udvarban magas beosztást betöltő *Dániel* szintén helyes időgazdálkodásának köszönhető, hogy a birodalom irányításával kapcsolatos feladatok mellett naponta háromszor jutott ideje a lelki feltöltődésre.

Nagy Sándort nevelője hasznos időtöltésre és jó időgazdálkodásra nevelte, ami nagy szerepet játszott abban, hogy rövid idő alatt igen jól működő katonai rendszert hozott létre. (Halála után a birodalom részekre szakadt.) A történelmi leírások szerint *Cézárnál*, vagy a jóval később élt *Napóleonnál* sem a véletlenszerűség, hanem a tudás, a tervezés és a céltudatos végrehajtás volt az eredményesség titka.

Az emberi történelem folyamán az időgazdálkodás sajnos egyre inkább a – mások rovására érvényesülő – sikeresség fogalmához kapcsolódott. Mivel azonban Európában a sikert kezdettől fogva az erkölcs ellenségeként tartották számon, így sokáig az időbeosztás kérdéskörét sem tanulmányozták behatóbban.

A *régi korok* mindennapi „robotmunkát” végző embereinek, mivel szoros kapcsolatban voltak a természettel, igen *jó idő-érzékiük* volt, így az átlagember szintjén fel sem merült az időgazdálkodással való tudatos foglalkozás gondolata. Emellett nem volt még általánosan szükség a sokoldalú és többszintű képzettségre (számítástechnikai ismeretek, nyelvtudás, tudo-

mányos alpműveltség stb.), sőt a megállás nélküli sietség sem volt „divatban”, így a régi idők megterhelő fizikai munkáit pszichikailag bizonyára könnyebb volt elviselni. (Jelenleg a fizikai, szellemi és pszichikai terhek egyaránt nagy súllyal nehezedenk ránk, a regenerációs időszakok pedig töredékükre csökkentek.)

A nagy változás az *ipari forradalommal* vette kezdetét a XIX. század végén. A tudományos és technikai fejlődés igen hamar szabad versenyt eredményezett, amivel párhuzamosan az érvényesülés egyre kevésbé etikus módszerei is megjelentek. A *gépesítés* felgyorsította az élettempót, és szükségessé tette a vezetés elkülönítését az egyéb tevékenységektől. Míg az ipari forradalom előtt a tőkés maga volt az egyszemélyes vezető, addig a nagy változások után a tulajdonos és a vezető személye elkülönült egymástól. Az időgazdálkodás kérdésköre is ekkor merült fel komolyabban, és az időt ettől kezdve a *profit-szerzés* szolgálatába állították.³

Bár ebben a könyvben nem a profitcentrikus termelékenység-növeléssel, hanem az egyéni életszervezés módszereivel foglalkozunk, nem kerülhető ki, hogy a mai tudásanyag alapját képező tapasztalati megfigyelésekről és *kísérletekről* említést tegyünk.

Az idő tulajdonságaival és jellemzőivel *Amerikában* kezdtek először foglalkozni, elsősorban a termelékenység fokozása céljából. Egy amerikai mérnök (Taylor) minden munkahelyre a legmegfelelőbb embert választotta ki, és pontosan körülhatárolt feladatokkal látta el. Emellett szélsőséges munkamegosztást is alkalmazott oly módon, hogy mind a végrehajtási, mind a vezetési munkát kis részelemekre bontotta (adott ideje volt minden mozdulatnak). A módszer jelentőségét sokan a gőzgép felfedezéséhez hasonlították – amely több szempontból igaz is –, azonban az alkalmazás során a taylori elvek árnyoldalai is sorra megjelentek. A futószalagmunkát végző

embert ugyanis „gép”-ként kezelte, így a monoton tevékenység és a kapcsolatok hiánya mintegy kétszeres „lélekölő” hatást gyakorolt a dolgozókra. Ekkor derült fény először arra, hogy az optimális időgazdálkodás *sokkal több tényezőtől függ*, és a munkafolyamat racionalizálása önmagában még nem vezet jó eredményre.

Az Elton Mayo nevével fémjelzett szociológiai időgazdálkodási irányzat már messzebből közelítette az idő kérdéskörét. Az amerikai szociológus az emberi kapcsolatok szerepét vizsgálta a munkavégzés oldaláról nézve. A kutatások megdöbbentő eredménnyel zárultak. Kiderült ugyanis, hogy a kollégák közötti *kapcsolatok*, valamint a főnök-beosztott viszony döntően befolyásolja a munkamorált, a motivációt és a munkavégzés eredményét. A XX. század elején mondták ki először az axiómát, miszerint egy munkahelyi vezetőnek *belső közösségformáló* funkciója is van.

A Mayo-kísérletek után egyre nagyobb hangsúlyt kezdtek helyezni a munkahelyen az ún. *informális kapcsolatokra* (kolleghiális viszony, barátság, érzelmi hatások stb.). Mivel kiderült, hogy a szimpátia a mozgatórugót, az antipátia pedig a visszahúzó erőt jelenti a munkahelyen, így egy idő után ezekre a tényezőkre is elkezdtek felhívni a vezetők figyelmét. Az is bebizonyosodott, hogy a vezető formális eszközökkel (vagyis ráruházott hatalmánál fogva) nem szólhat bele a baráti és egyéb informális kapcsolatrendszerbe. (Az újabb elméletek szerint lehetséges, hogy a vezető a „hangadó” típusú emberekre gyakorol hatást, így közvetve befolyásolhatja az informális kapcsolatokat. A későbbiekben a hangadók közül egyet informális vezetőnek tesz meg, így juthat a szükséges, nem hivatalos információkhoz. Persze ez a megoldás logikus, de nem túl etikus.)³

Az említett kísérletekben az idő elsősorban a hatékony termelés eszközeként jelent meg. (Természetesen más kutatások

is folytak, amelyek például a megvilágítás növelésével, friss levegő beengedésével, testmozgás beiktatásával értek el jó eredményeket.) A későbbiekben azonban az időt egyre inkább technikai tényezőként is számba vették. Így kezdődött el az idő természetének, „viselkedésének” beható kutatása.

A különböző tudományágak fejlődése során az időgazdálkodással kapcsolatos ismeretanyag is bővült. A *pszichológiai kutatások* az emberi magatartásformák megfigyelésén keresztül sok új információt tártak fel az idő és az ember kapcsolatát illetően. A stressz visszaszorításáról szóló tanulmányok szintén számos érdekességet tartogatnak. A rohanó életvitel miatt fizikailag és idegrendszerileg meggyengült embernek visszatekintései, beszámolóai az időgazdálkodás olyan hiányzó láncszemeire mutatnak rá, amelyekre a tudományos vizsgálatok nem helyeztek hangsúlyt.

A kutatók az idő- és munkabeosztás kérdéskörét sokáig kizárólag a gazdasági tevékenységhez kapcsolták. Viszonylag hosszú időnek kellett elteltie ahhoz, hogy a kutatási eredményeket a *mindennapi ember életére* kezdjék alkalmazni. Napjainkban azonban már tudható, hogy az egyéni, mindennapi életidő-gazdálkodás olyan súlyponti kérdéskör, amely alapjaiban határozza meg egy csoport vagy a társadalom jövőjét.

Az idő és az ember közötti kapcsolatot feltáró vizsgálatok forradalmi jellege tulajdonképpen nem is abban rejlik, hogy képesek hatékonyabbá tenni a munkahelyi tevékenységet, hanem hogy az ember egyéni, hétköznapi életében segítik az átláthatóság, a rendezettség és tervezhetőség megvalósulását. A ma élők számára tehát nem voltak hiábavalók a XIX–XX. század megfigyelései, sőt ezek nélkül hiányos ismereteink lennének az időgazdálkodásról és életmódszervezésről.

Azonban a helyes időgazdálkodás belső összefüggéseinek megismeréséhez tulajdonképpen nem is lett volna szükség annyi kísérletre, amennyit elvégeztek. Az emberiség legis-

mertebb könyvében, a Bibliában ugyanis a munka szerepéről, a helyes munkamorál jellemzőiről, a munkát végző emberek közötti horizontális és vertikális kapcsolatok minőségéről, a szervezés és tervezés formáiról bőséges ismeretanyagot találhat a figyelmes olvasó, amelyek komolyanvétele sok fáradságos kísérletet helyettesített volna a múltban. Az orvos- és táplálkozástudomány mellett tehát az időgazdálkodás tudományának újabb eredményei is visszavezetnek bennünket a bibliai elvekhez. (Ezekről bővebben könyvünk utolsó, etikai vonatkozásokról szóló részében lesz szó.)

IDŐ ÉS EMBER

„Csak lenni: még nem élet.”
(Lord Tennyson)

Az időgazdálkodás konkrét alapelveinek áttekintése előtt végig kell gondolnunk az időhöz való különféle *viszonyulási formáinkat*, illetve ezek messze ható *következményeit*. Ha életünket nem pontszerűen, hanem a mindennapok aktuális – és az adott pillanatban legfontosabbnak számító – problémáiból időnként kilépve, egységes folyamatként szemléljük, másként tekintünk az időre.

Az idő fogalmának jobb megértése befolyásolja az élet-szemléletet, az emberi kapcsolatokat, az egészséget és a jellemet. E területen a mélyebb kutatás elmulasztása tehát alig behozható *lemaradást* von maga után mind fizikai, mind lelki értelemben. Ez a lemaradás tulajdonképpen egy súlyos tévedés következménye, amelyre a következő fejezet mutat rá.

Egy tévedés következményei

„Példa nélkül semmit sem lehet helyesen tanítani vagy tanulni.”
(Columella)

Sokszor követjük el azt a hibát, hogy a mindennapi életben általános vagy gyakran előforduló dolgokról, jelenségekről azt gondoljuk, jól ismerjük azokat, csupán azért, mert állandóan találkozunk velük. Ez azonban tévhit. Pusztán azáltal, hogy valamivel gyakran, de felszínesen érintkezésbe kerülünk,

még nem látjuk át mélységében a vele kapcsolatos belső összefüggéseket. A hétköznapiakban – az idő mellett – egy másik fogalom is példaként említhető erre: a *gyermeknevelés*.

A neveléssel kapcsolatban régóta uralkodik az a gondolkodásmód, hogy a gyermek megszületésével párhuzamosan, szinte ösztönszerűen kialakul a szülőkben a „nevelési érzék”, így különösebb utánajárás, tanulás, olvasás nélkül bárki képes értelmes módon felnevelni gyermekét. Azonban ma már tudjuk, hogy ez nem így van. A gyermeknevelés elveit ugyanolyan komolyan (sőt komolyabban) kellene tanulnunk, mint bármilyen szakmát. Az anyaság az élet egyik legkomolyabb hivatása, amelynek mélyebb ismeretével nem születik az ember, legfeljebb ráérez egy-egy ponton a lényegi kérdésekre.

A jó időbeosztás kérdésköre ilyen értelemben hasonló a neveléshez. **Szinte mindenki azt hiszi, hogy ért hozzá, de csak nagyon kevesen tudnak jól gazdálkodni az idejükkel.** Mivel az idővel való bánásmód a mindennapok részét képezi, fel sem merül, hogy általánosan oktatni kellene. Ez azonban nagy tévedés, amelynek látható következményei vannak fiatalabb és idősebb korban egyaránt. (Az időgazdálkodás oktatása a középiskolában még korai lehet. Szinte kizárólag a felsőoktatásban jelenik meg ez a képzési terület, azonban ekkor már a vezetélmélethez és munkaidő-racionalizáláshoz kapcsolódik.)

Az idővel való szükségzerű „együttélés” tehát nem jelenti az idő teljes megismerését. Kizárólag módszeres ismeretszerzéssel és gyakorlati megvalósítással, *tudatos tanulás* eredményeként sajátítható el a jó időgazdálkodás. Aki ezt elmulasztja, sok esetben sajnos csak akkor ismeri fel ennek hiányát, ha testileg-lelkileg elerőtlenedve, vagy betegágyhoz kötve felteszi a kérdést: „Hol hibáztam el?” Többek között ott, hogy nem „számolt” az idővel.

Számos olyan fizikai tényezője van az életünknek, amely körülvesz bennünket a mindennapokban, ennek ellenére ta-

nulnunk kell a vele való „helyes bánásmódot”. Ilyen például az élelem, a levegő, vagy a pihenés. Naponta többször is étke-zünk, mégis tanítani kell a helyes táplálkozás alapelveit. A levegőre szintén keveset gondolunk, annyira természetes, a jó légzéstechnika mégis döntően hat életünk minőségére. Az alvás az élet „rutinszerű” cselekedete, de ha nem ismerjük meg a nyugtató éjszakai pihenés alapfeltételeit, állandó dekoncentrátság lesz úrrá rajtunk. El kell fogadnunk: a mindennapi életben körülöttünk lévő dolgokat tudatosan meg kell ismernünk. A valódi megismeréshez csak a tanulás segít bennünket. Ez az időgazdálkodás területére is igaz.

Az időbeosztás tárgykörének beható tanulmányozása és ismerete gyakorlatilag létszükséglet. **A helytelen életidő-gazdálkodás ugyanis tönkretelhet egy életet, míg az idővel való helyes sáfárkodás nyugodtabbá és békésebbé tesz, jobb életminőséget eredményezve.** Időgazdálkodásunk bizonyos értelemben meghatározza életünk folyamatát, és nagy hatást gyakorol döntéseinkre, személyiségünkre, viselkedésünkre. **Az idővel való helyes vagy helytelen bánásmód – közvetve – életvezetésünk irányát döntheti el.**

Unatkozók, álmodozók és túlterheltek

„Az idő feladata a tett.”
(Hermann Broch)

Időgazdálkodási szempontból az embereket általában *három fő csoportra* lehet osztani.

Vannak, akiket nem neveltek céltudatos munkavégzésre, mivel gyermekkorukban mindent megkaptak. A „készen kapott” információk miatt nem erősségük a kreatív gondolkodás, az ötletgazdagság, így e személyiség önmagában hordoz-

za a monotóniát, egyhangúságot, és az élet apró örömeinek figyelmen kívül hagyását. Az ilyen emberek kritikusak, egykedvűek és depresszióra hajlamosak. Mivel kevés építő tevékenységet találnak életükben, így gyakran – láthatóan vagy láthatatlanul – az unalom tölti ki idejüket. Ők az *unatkozók*.

A második csoportba azok tartoznak, akiknek hatalmas a kreativitásuk, jobbnál jobb ötleteik és terveik vannak, azonban sohasem kezdik el ezek megvalósítását. Kollégáikkal és barátaikkal megosztják újabb és újabb elképzeléseiket, de mindez értelmetlen, hiszen nem válik cselekedetté életük során. Ezek az emberek egy helyben ülve szövik terveiket, és nemritkán még el is hiszik, hogy elgondolásaik valamikor – szinte önmaguktól – valóra válnak. Igazi gyakorlati odaszánás hiányában azonban csak „szellemi fölényükkel” emelkednek ki kortársaik közül. Ők az *álmodozók*.

A harmadik csoportot a *túlterheltek* alkotják. Ők azok, akik nem unatkoznak és nem ábrándoznak, hanem tettekre váltják gondolataikat. Energiájukat nem kímélve robotolnak egy kitűzött cél elérése érdekében, míg a hőn áhított célhoz éréskor már újabb megvalósítandó feladatok sorakoznak előttük. A túlvállalások miatt a mélyebb gondolkodásra, regenerációra és kikapcsolódásra nincs idejük, így életük folyamatos hajszában telik. Ők azok, akik életük végén szembesülnek azzal, hogy életidejük kifolyt kezeik közül, és gyermekeik szeretet nélkül nőttek fel.

E három csoport képviselői mind rosszul gazdálkodnak az idejükkel, idegi és fizikai energiájukkal. Az unalom és ábrándozás *gyümölcstelen életet*, míg a túlterheltség *egészségromlást* és *korai halált* eredményez.

Csak nagyon kevesen vannak, akik kreativitásukat ésszerű, reális alapokon álló tervek készítésére fordítják, és azokat jó időgazdálkodás mellett, szervezett módon képesek végrehajtani úgy, hogy sem egészségüket, sem emberi kapcsolataikat

nem veszélyeztetik. Ez az, amit a mai világban művészetnek lehet nevezni. Igen, elmondható, hogy az ötleteit, kreativitását bölcsen cselekedetekbe fektető ember: *művész*.

Előállhat az a tragikomikus helyzet is, amikor az említett három embertípus egy adott célért dolgozó csoporton belül, mintegy „rejtve” jelenik meg. A csoporton belüli „unatkozók” a mások által kiérlelt, „kész” információkra várnak. Mások arról álmodoznak, micsoda hatalmas sikereket lehetne felmutatni, ha bizonyos – rajtuk kívül álló – feltételek teljesülnének. A munka oroslánrésze azonban a csoport „túlterhelteire” hárul, akik látják a megvalósítás reális irányait, azonban egymagukban nem képesek elvégezni azt a munkát, elérni azt a célt, amit a csoport maga elé kitűzött. Ez a jelenség hosszabb távon személyes ellentétekhez, a munkatársi kapcsolatok romlásához, végül csoporton belüli megosztásokhoz vezet. Ilyen esetekben a csoportmunka megbénulásának elkerülése érdekében az unatkozókat a kínálkozó munkák felismerésére, az álmodozókat tettekre kell sarkallni, és a túlterheltek vállalásainak egy részét az előbbi két csoport tagjai között célszerű megosztani.

Tekintsük át azokat a fokozatokat, amelyek meghatározzák életcéljainkat, ezáltal időbeosztásunkat is.

Az élet lépcsőfokain

„Nem azt kell megvásárolnunk, ami kell nekünk,
hanem azt, ami nélkül nem lehetünk meg.”

(Vladislav Vančura)

Sokan azt gondolják, hogy egy bizonyos vagyoni és sikereségi szinten minden további nélkül képesek megállni és megelégedéssel visszavonulni. Ez a szemlélet azonban leg-

többször az önismeret hiányosságaiból adódik, és hibás voltára csak akkor derül fény, ha az ember valóságos döntések előtt áll. A szociológiában ma már közismertek azok a *fokozatok*, amelyek valójában „az ember elbukásának lépcsőfokait” jelentik az esetek többségében, legalábbis lelki-erkölcsi és időgazdálkodási vonatkozásokban. Ezek a lépcsők a következők:³

1. A fizikai szükségletek biztosítása

Mindenekelőtt a mindennapi betevő falatot szeretnénk biztosítani önmagunk és családjunk számára, teljesen logikus módon. A komfortérzés első tényezője a „jóllakás”, a megvásárolt *élelmiszerek* változatossága. Bár egyesek olyan mennyiségű pénzt költenek élelmiszerre, hogy más szükségletre alig jut, mégis sokan vannak, akik ezen viszonylag hamar túllépnek a következő lépcsőfokra.

2. A biztonság megteremtése

Miután az élelem biztosítva van, elkezdődhet a *biztonságos családi fészek* kialakítása. Mivel ez a lépcső kulcsfontosságú a családi élet szempontjából, érthető, miért vált korunkban egyfajta értékmérővé és szimbólummá. Legtöbbször **itt kezdődik el a túlhajszoltság, a rendezetlen életvitel, amely már a kezdeteknél könnyen tönkretetheti azt a családi békét, amelynek létrehozására maga az otthonteremtés irányul.**

A kényelmes otthon önmagában nem biztosítja a család nyugalma, csak alapot szolgáltat hozzá. A tapasztalatok azt mutatják, hogy kevésbé biztonságos és komfortos életkörülmények között is lehet kiegyensúlyozottan élni, és fordítva: **jól bebiztosított háttér mellett is felborulhat a családi béke.**

Férjek és feleségek másként képzelik a biztonságot. Az erősebbik nem műszaki és vagyoni értelemben gondolkodik er-

ről a területről, a feleségek számára azonban a biztonság fogalma többet jelent. Számukra a kerítések, a biztonsági záruk és a rendszeres jövedelem csak egy részét képezi a nyugodt életvitelnek. A feleség *lelki és érzelmi biztonságot* is keres, amelyet az idejével jól gazdálkodó, türelmes, figyelmes, apasze-repre alkalmas férfin talál meg. Ez azonban egyre inkább ritkaság, így a családi és házastársi kapcsolatok mind gyakrabban meglazulnak és felbomlanak.⁶

A férfi és női biztonság szemlélet közötti eltérés igen hamar *konfliktusok* forrásává válik. A férj éjt nappallá téve, szétszór-tan, tervezetlenül dolgozik, és fáradtan, nyugtalanul, éhesen tér haza, miközben abban a tudatban él, hogy az otthon biztonságán munkálkodik. Ugyanakkor a feleség ebben a szervezetlen életben egyre inkább *bizonytalanságot*, instabilitást lát. Bár anyagi „biztonsága” növekszik, mégsem érzik magát biztonságban, mivel a tornyosuló házimunkák és a gyermek-neveléssel kapcsolatos problémák megoldásában kevésbé támaszkodhat állandó időhiánnyal küzdő férjére. **Ez a szemléletbeli különbség nem tartható fenn sokáig, mert a család összeomlásához vezet.**

Ilyen esetekben a megoldás általában a férfiak *szemléletváltásában* rejlik. Meg kell érteniük, hogy **az otthon biztonságát egy határon túl a jövedelemszerző tevékenység nem növeli, hanem éppen ellenkezőleg: csökkenti.** Meg kell érteniük azt is, hogy a feleség a lelki biztonságot fontosabbnak tartja, mint az anyagiak túlzott hajszolását. Ilyen értelemben a megfelelően elosztott idő és tevékenység jelentős *biztonságnövelő tényező* lehet egy családban, mivel a rendezetten, szervezeten élő, rövidebb idő alatt hatékonyabb munkát végző férjre *otthon is számítani lehet* a mindennapokban. És egy asz-szonynak erre van a legnagyobb szüksége.

De a családi konfliktusok kialakulásában nemcsak a férj-nek, hanem a feleségnek is kulcsszerepe lehet. Gyakran elő-

fordul, hogy a férj elegendőnek tartja az elért jövedelemszintet és a megszerzett javakat a biztonságos és nyugodt életvitelhez, azonban a feleség mégis „motiválja”, sokszor szinte észrevétlenül behajszolja férjét a túlmunkába. Ennek okai lehetnek a feleség túlzott igényei, a másokkal való rivalizálás gondolata, vagy a költekező életvitel. Ilyenkor természetesen a feleség szemléletváltozása mentheti meg a házastársi kapcsolatot az összeomlástól.

Az előbbiekből következik, hogy a fizikai és lelki biztonság megteremtésében nagy szerepet játszik a házastársak egységes értékrendje, hasonló szemléletmódja. Amennyiben jelentős eltérés mutatkozik az igények, a pénzhez való viszony, a biztonságról alkotott kép tekintetében, a nézetkülönbségek idővel alig gyógyítható sebeket hagyhatnak az érzékenyebb „félben”.

3. Az emberi kapcsolatok nagyobb megbecsülése

Sajnos az emberi kapcsolatok ápolására sokan csak saját vagyoni háttérük és biztonságuk megteremtése után kezdenek komolyabban gondolni, jóllehet e kapcsolatok *kezdetől fogva fontosak*.

Az emberi kapcsolatok kialakítását több tényező is *nehezíti* korunkban:

a) A betörések, az ügynökök, a manipulatív tevékenységek, az emberek miatti csalódások és egyéb tényezők miatt növekvő bizalmatlanság tapasztalható széles körben, amely sokszor *ellehetetleníti* az új emberi kapcsolatok megszületését. A külső „ajtó” fokozatos bezárásával párhuzamosan belső családi és rokoni konfliktusok is megjelennek, és a családtagok illetve rokonok elhidegülnek egymástól. Ennek következtében az ember gyakorlatilag *magára marad* a problémáival, és egyre jobban elveszíti kezdeményezőképességét az emberi kapcsolatok terén.

b) Az oktatási és nevelési hiányosságokból adódóan a **felnővekvő generációk egyre kevésbé értékelik a minőségi emberi kapcsolatokat**, ehelyett megelégszenek a felszínes ismeretségekkel. A baráti beszélgetések és társasági összejövetelek „bulivá” alakultak. Az emberi kapcsolatok napjainkban tapasztalható devalválódása azzal a veszéllyel fenyeget, hogy **még helyes időgazdálkodás mellett is egyre kevésbé leszünk alkalmasak mélyebb baráti, rokoni és házastársi kapcsolat kiépítésére, s így jó időbeosztással megnyert időnket saját kedvteléseinkre, és értelmetlen, öncélú hobbikra pazaroljuk el.**

c) Mivel az emberi kapcsolatok ápolásának gondolata legtöbbször az egyéni szükségletek betöltése után következik, így előfordulhat, hogy az ember ekkorra már olyannyira a saját igényei körül „forog”, hogy alig képes más problémával érdemben foglalkozni. Ilyenkor a kapcsolatok – a kölcsönös gyakorlati segítségnyújtáson alapuló kontaktus helyett – protokollárisá alakulnak, és egy idő után nem marad több a nagyobb ünnepek idején elküldött, szokványos sorokat tartalmazó üdvözlőlaponknál. A lelkiismeret felébredésekor pedig az „elég teher van rajtam, nem tudok mindenki problémájával egymagam foglalkozni” magyarázattal csendesítjük le vívódó gondolatainkat.

Előfordulhat az is, hogy biztonságos életberendezkedésünket követően szinte kizárólag azokkal tartjuk fenn a jó kapcsolatot, akik valamilyen módon segítettek előrejutásunkat. Egyfajta erkölcsi tartozás lefizetése ez, amely azzal a kockázattal járhat, hogy a többi kapcsolat háttérbe szorul. Mindezek ismeretében célszerű elővigyázatosnak lenni, nehogy az idő előrehaladtával társasági kapcsolatainkat az érdekeink szerinti személyválogatás uralja. Azokkal az ismerősökkel, barátokkal, akiktől nem kaptunk kézzelfogható segítséget, ugyanolyan minőségű kapcsolatot lehet kiépíteni, mint azokkal, akiknek a segítőképességét már megtapasztaltuk.

Tény, hogy a minőségi emberi kapcsolatok kialakítása és ápolása több tényezőtől is függ, azonban ezek között legelső a családdal, barátainkkal, rokonainkkal és az embertársainkkal fenntartott kapcsolatokra elkülönített idő *tudatos tervezése*.

Sokszor előfordul, hogy meg is tervezzük a látogatásokat, azonban váratlan események miatt ezek rendre elmaradnak. A minőségi emberi kapcsolatok azonban egy idő után ezeket a „kimaradásokat” nem képesek elhordozni, szakítószilárdságuk gyengül. Ilyenkor történik meg, hogy a régi jó barátok találkozásakor a kapcsolat már nem olyan, mint a múltban, és a kínos csendekkel, majd felszínes, erőltetett tréfákkal tarkított beszélgetések éreztetik az idő vasfogának erejét.

Pedig az emberi kapcsolatok ápolása kulcsfontosságú a házassággal teli hétköznapijainkban. Figyelnünk kell azonban arra, hogy ne csak akkor értékeljük ezeket, amikor életünk már megnyugtatóan sínre került, hanem minden időben, az alapvető szükségletek megteremtésével és az otthonteremtéssel párhuzamosan is. Ha csak saját háttérünk bebiztosítása után foglalkozunk célzottan baráti és rokoni kötelekeinkkel, akkor arról teszünk tanúbizonyságot, hogy egyéni boldogulásunkat fontosabbnak tartjuk a szereteten és barátságon alapuló kapcsolatainknál.

4. Elismertségre törekvés

Nagyon kevesen képesek megállni az első három életvezetési lépcső után, az utolsó két „karrierlépcső” előtt. Nem elégednek meg a fizikai szükségletek betöltésével (pontosabban a bőséggel), a biztonsággal és az emberi kapcsolatokkal, hanem ki akarnak emelkedni a többiek közül. Ilyenkor lépnek fel az elismertségre való törekvés lépcsőjére.

Sokszor dolgozik bennünk a *bizonyítási vágy*, és egyre sürgetőbb igényként merül fel, hogy munkánkat, szorgalmun-

kat, eredményeinket és képességeinket mind többen megismerjék. Az elismertségre törekvés először a családban, majd a munkahelyen és a baráti összejöveteleken mutatkozik meg, később – ha alkalom kínálkozik rá – *kilép a szűkebb mederből*. Ilyenkor az ember gyakran elfeledkezik arról, honnan is indult, s maga mögött hagyva értékes kapcsolatait és a család melegét, olyan kényszerpályára kerülhet, amelynek szomorú végét még nem látja előre. Idejét és erejét ezek után az elismertség elérésének szolgálatába állítja. A sikeresség növekedésével párhuzamosan gondolatai sokkal inkább egyéni céljai körül forognak, míg fellép a következő fokra, ahol egyéni kiteljesedését reméli.

5. Az önmegvalósítás vágya

Az utóbbi időben egyre népszerűbb fogalom lett az önmegvalósítás. A „Légy végre önmagad!” és hasonló jelszavak sokakat magukkal ragadtak.

Az önmegvalósítást az individuum, az egyéniség mélyebb önkifejezésének tartják. Egyfajta fejlődést látnak benne, amely a képességek kibontakozását, a személyiség végső formába öntését, a művészi hajlamok kiélését teszi lehetővé. A tapasztalatok azonban alátámasztják, hogy az „önmegvalósítás” szó első két betűje végzetes irányba tolhatja a folyamatot. Az „énszeretet” egyre magasabbra törekvése egy idő után homályossá teszi az erkölcsi látást, így végül az ember észre sem veszi, hogy az elismertséget és az önmegvalósítást esetenként etikátlan utakon és egocentrikus módon érte el. Bár népszerű és látszólag kiteljesedett életű ember lett, valójában azonban egyedül maradt. Érdekkapcsolatai, „protokollbarátai”, a felszínes társasági összejövetelek hosszú távon nem adnak örömet, és a „kiteljesedett én” magányossá válik. Fény derül az önmegvalósítás céltalanságára, és a hőn áhított kiteljesedés elérésekor az élet

hamarosan szinte kártyavárként omlik össze. „Aki meg akarja tartani az életét, elveszíti azt” – mondja a tanulságos bibliai idézet.

Az önmegvalósítás vágya sok időt és energiát követel az embertől, és sok esetben be is nyújtja a számlát a későbbiekben. Szinte nem is látni olyanokat, akik ezáltal elérték volna boldogságukat.

A hétköznapi emberek többsége, mivel nem tud kiemelkedni kortársai közül, *munkahelyén* próbálja érvényesíteni az elismertséget és önmegvalósítást. Ennek következménye a túlterheltség, sőt *munkamániá*, amely felborítja a magánéletet. Ezt a tendenciát erősíti az is, hogy a **családi konfliktusokból és otthoni személyes kudarcokból sokan a munkába menekülnek, ahol nemritkán elismertté és sikeresse is válnak.** Ezt egyfajta elégtételként fogják fel, azonban az ilyenfajta pótcselekvések nem képesek begyógyítani a családi sebeket, legfeljebb egy ideig ellensúlyozzák a belső kudarcérzést.

Az elismertségre és önkifejezésre törekvés erkölcsi értelemben elvesztegetett időnek számít, mivel alapvetően öncélú. (Sokak számára az öncélú cselekedetekre fordított idő nem veszteség, mivel saját hasznukat szolgálja. Hosszabb távon azonban láthatóan előnytelen hatásokkal lehet számolni a megfigyelések szerint.)

Fontos azt is hangsúlyozni, hogy ezekre a lépcsőfokokra nemcsak a politikusok, színészek, zenészek és más híressé vált emberek lépnek fel, hanem szinte mindenki dédelget ilyen vágyakat a szívében, sőt – tudva vagy tudatlanul – rengeteg hasznos időt eltékozolva dolgozik is a megvalósításon. Az ilyenfajta felfelé jutásnak azonban az esetek többségében súlyos ára van, amely legfőképpen az életidővel való nem megfelelő gazdálkodásban mutatkozik meg.

Mindezek után tekintsünk be az élet leghosszabb zsákutcájába.

A leghosszabb zsákutca

„Senki sem szerezheti meg mindazt, amit csak akar, de azt megteheti, hogy ne kívánjon olyat, amije nincs.”
(Seneca)

A modern élet egyik legnagyobb ellensége a **túlterheltség**. A felmérések szerint a legtöbb túlterhelt ember nem szeretne egész életén keresztül túlvállalásokban élni.³ A túlterheltséget *ideiglenes állapotnak tartják*, és abban a reményben dolgoznak, hogy egyszer eljön az ideje a teljes szabadságnak, és a gazdagságot hintaszékből élvezhetik. **Ez az emberi élet leghosszabb zsákutcája, amelynek a végére érve már nincs idő újratekinteni.** Sokan túl nagy árat fizetnek az ilyen szemléletmódért, miközben mind önmaguk, mind családjuk egész életén át nélkülözi a valódi nyugalmat és boldogságot.

Aki azért „hajszolja a pénzt”, hogy évek-évtizedek múlva legyen ideje szeretteire, legtöbbször nem éri el tervei megvalósulását. Az ilyen típusú gondolkodás ugyanis – az esetek döntő részében – **három eredményre** vezethet:

1. Amennyiben az elindított vállalkozás prosperálni kezd, és az anyagi javak felhalmozódnak, az ember *nem képes lemondani* a tőkenövekedésben rejlő újabb lehetőségekről, és egyre nagyobb szabású üzleti terveket készít. Nem tudja abbahagyni a pénzszerzést, és egyre távolabb tolja a tervezett „családra fordítandó szabadidőt”. Az üzlet irányításában és szervezésében is folyamatosan részt akar venni, így *egyre távolabb kerül* azoktól, akikért elkezdte a munkát. Ellentmondásos viselkedését önmaga egy idő után fel sem ismeri, és mindenki ellenséggé válik, aki az üzleti tevékenység abbahagyását vagy az abból való kivonulást tanácsolja. Az anyagi javak növekedésével a családjából hiányzó békét és szeretetet nagyobb

pénzösszegekkel, drága ajándékokkal próbálja pótolni, egy idő után azonban a *családi katasztrófa* elkerülhetetlen, és az otthoni fészek darabokra hullik. A magára maradt ember ezután vagy egocentrikussá válik és felszínes kapcsolatokba menekül, vagy lelkiileg önmaga is összeomlik. (Az előbbi akkor történik, ha nem látja be hibáját, az utóbbi akkor, ha belátja, de nem tudja „feldolgozni” önmagában.)

2. Az üzleti vállalkozás vagy a munkahelyi túlvállalás a vártnál lassabban jár anyagi előnyökkel, azonban a dolgozó hisz abban, hogy a pénzszerzés sebessége tovább növelhető. Abban a *hamis reménységben* él, hogy belátható idő belül sokkal szabadabb életvitelre válthat, azonban nem számol az idő múlásával. Mire a terveiben elhatározott vagyonra szert tesz, már maga mögött hagyta legszebb éveit és az otthonteremtés szempontjából döntő fontosságú időszakot, s a megkeresett pénzre gyakorlatilag már *nincs szükségük* a saját lábukra álló fiataloknak, akik időközben, szinte észrevétlenül érett felnőtté „cseperedtek”. Ekkor ismeri fel az ember, hogy az elmulasztott idő sokkal nagyobb kárral járt, mint amennyi előnyt a fáradságos túlórázással megkeresett pénz jelentett. Újrakezdési lehetőség persze itt sincs.

3. A prosperáló üzleti vállalkozás vagy a túlórázás belátható időn belül az anyagiak növekedését eredményezi, és a sikeres ember – korábbi célkitűzéseinek megfelelően – háttérbe vonul, nem törekszik további meggazdagodásra. Megelégszik a megkeresett javakkal, és az otthonteremtés után szabadabb életvitelre rendezkedik be. Első látásra tehát a tervek valóra váltak, azonban ez *mégsem hoz megnyugtató megoldást* a családnak. Az emberek ugyanis a hirtelen „rájuk szakadó” szabadidővel nem tudnak jól gazdálkodni. Megjelennek a haszontalan, értelmetlen és drága *szórakozások*, amelyek a család fiatalabb tagjait is magukkal ragadják. A családban egyre több konfliktus adódik a gyakoribb találkozásokból adódóan,

amelyeket egyre kevésbé képesek megfelelő mederben tartani. Végül a túlzott szabadság „átmegy” féktelen pótcselekvésekbe, pénzrabló hobbitevékenységbe és egyéb költségekbe, amelyek lelki sivárságot, a családi konfliktusok mélyülését és az élet céltalanságát, hedonikus élvezetét eredményezik. *A családi béke felborul*, és a házastársak – az egymással való együttélés lehetetlenségére hivatkozva – szétköltöznek. A tehetősebb fiatalok ezután megkezdik önálló, de felelősségérzetet nélkülöző életpályájukat, amely gyakran a szülőkéhez hasonló eredményre vezet.

Az említett három „végkifejlet” természetesen nem légből kapott hipotézis, hanem a fejlett és fejlődő országokban élő családok *általános helyzetképe*.

Az esetekből levonható első tanulság az, hogy **az otthon melegsége és légköre nagyban a keresőképes szülők időbeosztásától függ**. Hasonlóan fontos konzekvencia az is, hogy a házastársak közötti, valamint **a szülő-gyermek kapcsolatok nem a pénz mennyiségétől függenek**. Hangsúlyozni kell azt is, hogy **a túl sok szabadidő sem kedvez a jó kapcsolatnak**, mivel egy idő után értelmetlen „veszteségidőbe”, kényelmes-ségbe, lelki és fizikai restségbe csap át a túlzott jólét. (A túlvállalás okozta időhiányt a haszontalan szórakozások vesztesége ideje váltja fel. Az eredmény tehát minőségileg változatlan.)

Felmerül tehát a bibliai kérdés: „Mit ér az ember, ha az egész világot megnyeri is, de lelkében kárt vall?” (Máté evangéliuma 16,26) A válasz egyértelmű: a pénz mellé békétlenséget, viszálykodást, és a kapcsolatok romlását. Ez azonban nem nyereség, hanem óriási *veszteség*.

Hangsúlyozni kell, hogy az időgazdálkodás kulcsfontosságú területe az életünknek, de ha nem párosul „minőségi szabadidő-kihhasználással”, nem jelenthet sok előnyt számunkra. A családi és baráti kapcsolatokat önmagában a jó időbeosztás nem javítja. (A szabadidőt egyéni célokra is el lehet tölteni.)

Az időbeosztás előnye abban rejlik, hogy megadja az esélyét annak, hogy a mindennapi rutintevékenységek és a munka mellett másra is jusson időnk. **A jó időkihasználáshoz nemcsak szabadidő, hanem megfelelő szemléletmód, sőt komoly erkölcsiség is tartozik, amelyek együttesen mennyiségi és minőségi időkihasználást tesznek lehetővé.** Ha valaki elsajátítja ezt a szemléletet, olyan családi, baráti kapcsolatokat és lelki nyugalmat mondhat magáénak, amelyek teljesen függetlenek a „pénz adta békesség” zsákutcáitól. Jól tesszük tehát, ha nem hajtunk nagy sebességgel azok után, akik ezekbe az utcákba betévednek, sőt másokat is figyelmeztetünk ennek veszélyeire.

Természetesen a mindennapi jövedelemszerző tevékenység etikai szinten nem negatív fogalom, sőt a nagyobb üzleti vállalkozások sem jelentenek „leve” zsákutcákat. A pénzszerezésre irányuló cselekedetek indítékai azonban minden esetben alaposan meggondolandók, mivel a célként kitűzött szabadság és boldog élet lehetősége sokszor csak délibábként halad előttünk az élet „kiszáradt” ösvényein – ugyanakkor egyre nyomasztóbb fizikai és lelki tünetek bukkannak fel. Ezzel a kérdéskörrel foglalkozik a következő rész.

Időhiány és egészségromlás

„Az egészség a hiba felismerésével kezdődik.”
(Epikurosz)

Az élet sodrásában

Az időhiány részben ok, részben okozat. Közvetve oka a betegségnek és eredménye a helytelen életvezetésnek. Mindebből adódóan életünk helyes megszervezése nemcsak az állandó időzavart szünteti meg, hanem egyszersmind a korunk-

ban járványszerűen terjedő *civilizációs ártalmak elkerülését* is szolgálja. A komolyabb előtervezés nélküli, túlvállalásokkal tarkított életvitel számos fontos teendő feltorlódását, és az azokra fordítandó minőségi idő hiányát vonja maga után. Az ilyenfajta időhiány erősödő *restanciaérzést* vált ki, mivel folyamatosan elmaradásban vagyunk önmagunkhoz képest. Cselekedeteink egyre nagyobb fáziskéséssel követik kötelezettségeinket, s ez szinte állandósuló belső szorongást, aggodalmat, esetenként „harctéri idegességként” emlegetett dühkitöréseket és pszichoszomatikus tüneteket válthat ki. Megjelennek a szellemi-lelki fáradtság tünetei: a tűrőképesség csökkenése, fásultság, kedvetlenség, mások hibáztatása stb. Ehhez az idők során testi tünetek is társulhatnak, amelyek eleinte kimutatható kórkép nélkül („gyomorideg, szívideg” stb.), majd konkrét betegség képében öltenek testet.

Az említett tünetek a negatív krónikus stressz kérdésköréhez kapcsolhatók, vagyis hosszabb időn keresztül alattomosan emésztik fel életerő-tartalékaink különböző régióit. Az embernek ugyanis vannak feltölthető és nem feltölthető stresszraktárai. A hónapokon és éveken át meglévő, viszonylag kis intenzitású stresszhatások először a feltölthető raktárakat merítik ki, majd – második lépésként – szinte észrevétlenül megkezdik a nem feltölthető raktárak kiürítését. Ez utóbbi folyamat igen kockázatos, mivel ilyenkor maradandóan sérülhet az emberi szervezet mind fizikai, mind idegi-lelki szinten. A nem feltölthető raktárak kimerülésekor következik be a napjainkban egyre gyakrabban előforduló idegrendszeri egyensúlyvesztés, ismertebb nevén idegösszeomlás. A helytelen egyéni időgazdálkodás gyorsíthatja a kimerülési folyamatot, így szerepe van a „stresszes” élet fenntartásában, annak minden velejárójával együtt.

Sajnos hazánkban legtöbbször csak a „látványos traumák” – a szívinfarktus, agyvérzés, emésztőrendszeri betegségek és

daganatok – képesek megálljt parancsolni a túlvállalásnak, az esetek egy részében *végzetes* módon. Mindez azonban bölcs tervezéssel, helyes időgazdálkodással elkerülhető lenne.

Az idejével rosszul gazdálkodó ember tehát nemcsak családjával, barátaival és ismerőseivel tesz rosszat, hanem saját egészségét is veszélybe sodorja. Bár van, aki jobban túri, és van, aki kevésbé, egy azonban biztosan állítható: **kizárólag idő kérdése, hogy a szakadatlan időhiányban szenvedő ember mikor betegszik meg fizikailag és lelkileg.**

Az időgazdálkodás kérdésköre tehát jóval túlmutat a szervezettség és átláthatóság fogalmain, és mélyen érinti a *betegségmegelőzés* régióit. Ma már több szakember is ki mondja, hogy életminőségünk és egészségi állapotunk jó részét időgazdálkodásunktól és életerőnk ésszerű beosztásától függ.^{3,5} Hasznos tehát, ha úgy szervezzük meg az életünket, hogy egy fő kockázati tényezővel kevesebb kelljen szembenéznünk.

Az idő és az egészségi állapot közötti összefüggések ellentétes irányban is felfedezhetők. Nemcsak az időgazdálkodás hat az egészségre, hanem a testi-lelki egészség is *visszahat* időnk felhasználására. Sokan önhibájukból szenvednek szív- és érrendszeri, mozgásszervi, emésztőrendszeri betegségekben, vagy jelentős túlsúlyuk van, amelyek visszahúzzák őket a hatékony tevékenységektől mind fizikai, mind mentális értelemben. A beteg ember gondolatai egyre inkább saját problémái köré csoportosulnak, lefoglalva idegrendszeri erejének egy részét, és gyengítve a mindennapi élet teendőinek objektív átlátását. Az adott betegséggel járó fizikai korlátok is jelentősen fékezhetik a hatékony munkavégzést, mivel másokat kell megbízni azzal a feladattal, amit egészségesen mi is játszunk könnyedséggel el tudnánk végezni. (Növekszik a kiszolgáltatottság, amelynek időgazdálkodási vonzatai is vannak.)

Megállapítható tehát, hogy a helytelen mindennapi időbe-

osztás az évek során növeli egyes megbetegedések kockázatát, a kialakult betegség pedig újabb réseket üt időgazdálkodási rendszerünkön. Ördögi körforgás ez, amely kivétel nélkül mindenkit mélybe húz, aki az élet erős sodrásában nem kellő óvatossággal halad előre.

Egy látszatzmegoldás: a gyorsétterem

Egyes pénzorientált élelmiszer-ipari érdekeltségek gyorsan felfedezik az emberek „szükségleteit”, és hatalmas vállalkozásokat építenek az „éhes” polgár kiszolgáltatottságára. Ahogy a gyógyszeripar az életmód okozta számtalan betegséget gyógyszeres úton, és nem egészségvédő, preventív életvitellel orvosolja, úgy az élelmiszer- és vendéglátóipar sem javasolja a kapkodó étkezés elkerülését. Ehelyett inkább létrehívta a stresszes, túlvállalások alatt roskadozó, időzavarral küzdő emberek rendszeres találkozóhelyét: a **gyorséttermeket és gyorsbüféket**. Felmerül azonban a kérdés: képesek-e érdemi módon megoldani az egyéni életben előállt időzavart a gyorsétkezdék?

Első látásra úgy tűnik, az ilyen helyekre betérők kétszeresen is örülhetnek, mivel egyrészt munkamegbeszélést tarthatnak, másrészt – ezzel egy időben – gyomruk is megtölthetik jóízű falatokkal és édességekkel. E látszatzvilág örömeiért azonban a későbbiekben sokan súlyos árat fizetnek. A hamburgerek, hot-dogok, finomított pékáruk, édességek, fagylatok, lángosok és egyéb, a főétkezés helyére „betolakodó” ételek ugyanis nem mozdítják elő a jó fizikai és szellemi erőnlétet, az alacsony szabályozó-, fitoaktív- és ballasztanyag-tartalmuk, továbbá igen magas energiatartalmuk miatt. Így az előző részben említett egészségromlás az idő előrehaladtával nem tartóztatható fel. Az ilyenfajta életvitel mellett kialakuló életminőség-romlás vagy megbetegedés az önhibából eredő veszteségidőt növeli.

A gyorséttermek és gyorsbüfék látszólag csökkentik az időhiányt, hosszabb távon azonban életidő-veszteséget eredményeznek, és közvetett úton lehetetlenné teszik a kitűzött célok megvalósítását, az elhízás, 2-es típusú cukorbetegség, szívbetegség és egyéb kórképek megjelenése miatt.

Sokan idővesztésnek tartják az otthoni ételkészítést a hétköznapiakon, azonban az orvosi tapasztalatok azt mutatják, hogy az egészséges ételek otthoni, gondos elkészítésére fordított idő és energia sokszorosan megtérül az évtizedek folyamán, az életminőség javulása és a hosszabb életidő révén. Az egészséges táplálkozás alapelveinek elsajátítása ilyen értelemben nem időkiesést, hanem időnyereséget eredményez hosszabb távon, nem beszélve a gyógyszerre fordítandó kiadások csökkenéséről.

A gyorsétterembe járás szokásának rutinszerűvé válásakor sokszor előfordul, hogy az étkezés idejét még kevésbé tervezük be az időrendünkbe, így az időzavar tulajdonképpen *nem oldódik meg*. Másrészt a gyorsétkezdek ízeit olyannyira megkedveljük, hogy egy idő után szinte *ételfüggőséget* eredményezhetnek. (Minden jellegzetes étteremhálózatnak önálló, a fogyasztói preferenciák vizsgálatai nyomán kialakított, jogilag levédett ízharmóniái és ízkarakterei vannak.)

Ebből adódóan **az ilyen helyekre járás egy határon túl már nem az „elcsúszott idő” visszanyerését szolgálja, hanem egyfajta gasztronómiai programmá lesz.** Egyre gyakrabban látogatjuk a gyorsétkezdeket, ami önálló időveszteségi tényezővé lép elő, mivel az ízek és a hangulat miatt észrevétlenül is egyre többet időzünk ezeken a helyeken. (Valójában ezen a ponton éri el célját az étteremhálózatot létrehívó üzletember illetve gazdasági társulás.) Ilyen értelemben a látványos kezdeti időnyereség az egészség romlásán túlmenően időrablóvá is változik.

Az egészség tudatosság jutalma

Az idő kérdésköréről eddig az egészségromlás összefüggésében szóltunk, azonban fontos az idő és az egészség kapcsolatának *pozitív megközelítése* is. Az egészségvédő életvitel ugyanis „időnyereséget” eredményezhet.

A helyes testtartással ülő, oxigéndús levegőt belélegző gépirónó például kevesebb hibával dolgozik a számítógépén, mint dohányzó kollégája a másik szobában. A helyes alapelvek szerint táplálkozó, fitoaktív anyagokban gazdag, nyers növényi élelmeket és bőséges folyadékot fogyasztó ember – mérhetően frissebb szellemi képességeivel – nagyobb eséllyel tud rövidebb idő alatt jó döntéseket hozni. Emellett a rendszeres testmozgás által nyert „friss vér”, az éjfél előtti alvás által biztosított regeneráció, a napfényen eltöltött idő és a mérték-tartó életvitel is kimutathatóan javítja mind a munkamorált, mind a munkahatékonyságot az előnyös biokémiai folyamatok serkentése révén. Az egészséges életvitel *nyolc alappillére* – helyes táplálkozás, tiszta víz és levegő, rendszeres testmozgás, napfény, minőségi pihenés, önuralom és lelki nyugalom – ilyen értelemben nem nélkülözhető azok számára, akik nem szeretnék helytelen szokásaik és romló egészségi állapotuk miatt órákat, sőt hosszabb távon éveket veszíteni.

Az egészség tudatosság által megnyert vitalitás biztosítja a munkavégzéshez szükséges fizikai életerőt, energikusságot és mentális frissességet, amelyek hasznossága az életidő- és életerő-gazdálkodás terén is megmutatkozik. (Persze az egészséges életvitel kialakítása feltételez egyfajta előzetes időegyensúlyt, hiszen az egészséges élelmiszerek beszerzésére, a rendszeres testmozgásra, pihentető alvásra is időt kell szánni. Ezek hosszú távon természetesen nem számítanak „kiesett” időnek.)

Az idő és az egészség kapcsolata után gondoljuk át életünk legfontosabb területeit.

Az élet hét legfontosabb területe

Az emberi életben **hét, pontosan körülhatárolt terület** létezik, amelyek fontosságát ki-ki szubjektív módon értékeli. Ezek a következők:⁵

1. *Belső értékek*

Ebbe a csoportba sorolhatók az egészségi állapot, a műveltség, a tudás és a létfontosságú lelki tulajdonságok.

2. *Család*

A szűk családi körrel és a rokonokkal való kapcsolattartást foglalja magában.

3. *Barátok*

A baráti kapcsolatok a szűk családi kötelékeken és a rokonságon felüli, minőségileg magas szintű emberi kapcsolatok.

4. *Munka*

A munkavégzés az általános nézet szerint a pénzkeresés és a szakmai előmenetel céljából folytatott céltudatos és rendszeres tevékenység.

5. *Pénz*

A pénz a jövedelemszintnek, az élet fizikai minőségének és egyfajta társadalmi státusnak a meghatározója.

6. *Tárgyak*

Az életünk során megvásárolt tárgyak az anyagi lehetőségekhez (pénz) kapcsolódnak, és az egyéni szemléletet illetve társadalmi státust is fémjelzik (pl. ajándéktárgyak, számítógép, autó, ház stb.).

7. *Közösség*

A közösség meghatározott, hasonló szemléletű emberek együvé tartozásának kifejeződése.

Az említett hét különböző területhez való viszonyulásunk döntően meghatározza időbeosztásunkat. „Arra van időd, amire akarsz, hogy legyen” – szól az ismert mondás, és ez sok esetben így is van. **Akinek valamire még hosszabb távon sincs ideje, az általában egyszerűen nem akar foglalkozni a folyton elhalasztott dologgal.** Korunkban az időhiányra hivatkozás egyfajta udvariassági gesztussá is alakult olyan esetekben, amikor valaki a „nem akarását” szeretné diplomatikusan kifejezésre juttatni.

A XX. században a pénzben kevésbé vagy egyáltalán nem mérhető értékek jelentősen devalválódtak. A fontossági sorrend ma általában a következőképpen alakul: pénz, munka, család, tárgyak, barátok, közösség, belső értékek. Bár sokan be sem vallják, de életükben a pénzé és a munkáé az elsőbbség, sőt előfordul az is, hogy a pénzszeretet a családcentrikuság hamis illúziójával összefüggésben jelenik meg („Évek óta értetek hajtom magam!”).

A családdal való foglalkozás általában a sürgető munkák közötti pihenőidőben jelenik meg, rendszerint nem előre tervezett időbeosztás szerint. („Ahogy kész leszek ezzel a fontos munkával, indulok haza!” – mondjuk a telefonba.)

A hön áhított lakás, ház, „extrákkal felszerelt” autó, számítógép, háztartási gépek megvásárlása és folyamatos „még szebbre” cserélése a pénzszerzés mellett megállás nélkül tervezés alatt vagy a megvalósítás fázisában van, s önmagában is jókora időt és energiát köt le. (A bizonyos tárgyakhoz való kötődés közvetve sok időt vesz el tőlünk.) Csak a sikerlépcsők „meghódítása” után következnek a társasági kapcsolatok, míg sok esetben a legutolsó helyen „kullog” a belső értékekre való tudatos és módszeres törekvés.

A belső értékekkel kapcsolatban él az a tévhit, hogy életünk folyamán, idő múltával, az életkor előrehaladtával kialakulnak. Ez a műveltség és tudás tekintetében igaz lehet, azonban

a jellemformálódás döntően nem az ismeretektől függ. Az idő önmagában nem alakít ki nemes jellemet, csak az élettapasztalatok révén megadja az alapot az „életbölcesség” kialakulásához. **A nemes jellem minden esetben tudatos, hosszú időn át folyó, kitartó személyes törekvés eredményeként születik meg, és nem az idő haladásának „véletlen” eredménye.**

A helyes időgazdálkodási szemléletmódban a hét területet külön kell választani. Az *egyik fő csoportba* a családi, baráti, közösségi kapcsolatok és a belső értékek sorolhatók – mint olyan tényezők, amelyek védelmére az időgazdálkodás irányul. A *másik fő csoportba* a munka, a pénz és a tárgyak tartoznak – mint olyan eszközök, amelyek segítségével (józan tervezés esetén) az előbbieket megóvhatók, sőt fejleszthetők. **Nem szabad tehát a hét terület mindegyikét célként kezelni, hanem csak egyeseket, míg más tényezőket a célba érés eszközeként kell számon tartanunk.** A súlypontok ilyen értelmű áthelyezésével optimális időgazdálkodás és hosszabb távon személyiségfejlődés érhető el.

Sokszor felmerül a kérdés, hogy az idő pozitív vagy negatív fogalomként értékelhető-e. Erre keresünk választ a következő részben.

Az idő: barát vagy ellenség?

„Csak idővel lehet az időt legyőzni.”

(T. S. Eliot)

Az idő fogalma önmagában nem jelent jót vagy rosszat. Közismert tény, hogy **az időt mindig annak felhasználója teszi hasznossá vagy haszontalanná saját életében.**

Az idő olyan, mint a megszelídítésre váró csikó. Ha értünk a kezeléséhez és gyakoroljuk a vele való bánásmódot, hűs-

ges partnerünké válik. Ha azonban magára hagyjuk, megvadulva tör-zúz körülöttünk, és felmérhetetlen veszteségeket okoz. Ahogyan a betöretlen csikó megszelídítése a lovász szakértelmétől, kitartásától, türelmétől és gyakorlatától függ, úgy az életidőnk vad vágóját is ezekkel az „eszközökkel” tehetjük szelídebbé.

Az idő folyása nem állítható meg, sőt – abszolút értelemben – nem is lassítható, hiszen a másodpercmutató soha nem pihen. Ennek ellenére **az idő kerekének forgását saját életünkben jelentősen befolyásolhatjuk jó vagy rossz irányba.** Van olyan ember, akinek mindenre van ideje, és olyan is, akinek semmire, de ez *nem az idő hibája.*

Hangsúlyozni kell, hogy a személyes időnkkel való gazdálkodás nem születési adottság, hanem *tanult folyamat* eredménye. (Egyrészt tudatos tanulás, másrészt a szocializáció révén.) Ez magában hordozza azt a lehetőséget, hogy koncentrált odafigyeléssel jó irányba tudjuk befolyásolni életidőnk kihasználtságát. Mi magunk dönthetjük el, kifolyik-e kezünk-ből az életidő, vagy sem. **Saját elhatározásainkon múlik, hogy időnket minőségben töltjük el, vagy csak mennyiségben.** Egységnyi idő alatt jót is lehet tenni az emberekkel, de el is lehet pusztítani őket. Ez a felelősség az, amely a kezünkbe adatott, és aminek eldöntése hatalmunkban van.

A napfény és az oxigén mellett az idő az a harmadik fizikai tényező, amelyből mindenki *ugyanannyit* kap. Ahogyan senki sem mondhatja, hogy másokhoz képest kevesebb napsugár éri az arcát és kevesebb levegőt tud belélegezni, úgy élete utolsó óráiban azt sem mondhatja majd valaki, hogy az ő napjai nem álltak 24 órából.

Az élet egyik legigazságosabb alapelve az, hogy teendőink elvégzéséhez mindannyian ugyanannyi időt kapunk a hétköznapi életben. E tekintetben tehát senkit sem tehetünk felelőssé azért, ha életidőnket olyan tevékenységekre fordítottuk,

amelyek hosszabb távon céltalanok, értelmetlenek és lelki haszon nélküliek. Az életidő kihasználtsága ugyanis elsősorban a *jellem fejlődésében*, a pozitív személyiségjegyek kialakulásában, a gondolkodásmód formálódásában mérhető. Minden más tényező csak ezek eszközeként fogható fel, feltéve, ha a felsoroltak előmozdítását szolgálja. (Természetesen az idő kihasználtságát sokan nem erkölcsi, hanem más „mértékegységgel” mérik. Azonban egy ember valódi értékét nem a jövedelemszintje, beosztása és befolyásos kapcsolatai adják, hanem gondolkodásmódja, jelleme, és lelki-erkölcsi „látása”.)

A megfigyelések szerint az ember személyes időgazdálkodási szokásrendszere *igen mélyen gyökerező attitűd*. Ebből adódóan *nagyon nehéz változtatni e szokásokon*, hiszen ezek vezérlik életünk különböző területeit. A tapasztalatok szerint **csak rendkívüli élethelyzetek, kudarcok, és az életszemléletben megtörtént gyökeres változás képes kimozdítani helyéről a rosszul rögzült időgazdálkodási struktúrákat.**²

Ajándékba kapott idő

„Ha minden idő örökké jelen,
úgy minden idő helyrehozhatatlan.”

(T. S. Eliot)

Az időgazdálkodásnak – amint erről korábban is szoltunk – meghatározott szabályai vannak, jóllehet minden emberi életút más. A szabályok ismerete nem jelent kényszerpályán haladást, hanem az élet legkülönbözőbb, időt igénylő tevékenységeinek bölcs elosztását segíti. (Valójában a túlterhelt ember mozog a stressz által kijelölt kényszerpályán, amelyen a legtöbb rossz időbeosztású mérnök, ügyvéd, orvos vagy menedzser előbb-utóbb végighalad, ha nem változtat életvitelén.)

A jól beosztott életidő a legnagyobb ajándék, amit ember kaphat. A helytelenül, értelmetlenül felhasznált, vagy rosszul beosztott idő ugyanakkor a legnagyobb veszteséggé és visszafordíthatatlan kárrá válik. **Az idő tehát csak abban az esetben jelent igazi ajándékot, ha jól használjuk ki.** (Hasonlóképpen egy ajándékba kapott használati tárgy is akkor nagy érték, ha jól kisegít a mindennapokban.) Az időfelhasználás tekintetében nincs középút: vagy nagy előnyre teszünk szert jó időgazdálkodásunk révén, vagy óriási fizikai és lelki károkat szenvedünk időzavarunk miatt.

Az életidő ajándékként, vagy egyfajta ránk bízott „vagyonként” való kezelése nem teológiai tézis, hanem az optimális időgazdálkodáshoz vezető szemléletmód fontos eleme, egyfajta kiindulópontja. „Mid van, amit ne kaptál volna?” – szól a bibliai kérdés (I. Korinthus 4,7), és ez életidőnkre vonatkozóan is igaz. Ha megértjük, hogy az idő nem a tulajdonunk, hanem a ránk bízott javak egyik része, akkor nem fogunk törekedni életidőnk öncélú birtoklására, hanem kamatoztatjuk azt. Az „idő” kamatoztatása pedig a rendezett életvezetéssel és tudatos időtervezéssel kezdődik. Ennek hiányában testi és lelki egészségünk gyengül, és végveszélybe kerül mindaz, aminek elérésére ajándékba kaptuk az életidőt.

A jó időgazdálkodás titka

„A gyorsaság szükséges, a sietség káros.”

(A hadvezetés alapelve)

Meglehetősen eltérő módon gondolkodunk az időről. Van, akik úgy vélik, hogy a boldogság titka a sok szabadidőben rejlik, mások a munkatempó fokozásában látják a megoldást. Az első csoporthoz tartozókat azonban az a veszély fe-

nyeleti, hogy fontos kötelességeiket elhanyagolják, míg az utóbbiaknál a fölösleges „teendők” felvállalásától lehet tartani. Hol húzódnak tehát azok a határvonalak, amelyek a túlzott szabadságot és a „munkamániát” elválasztják a jó időgazdálkodás fogalmától?

E határvonalak – alapelvi szinten – a kötelességeink időben és körülményekkel történő elvégzésénél húzhatók meg. Megfogalmazható tehát az időgazdálkodás szinte legfontosabb axiómája: nem az a boldog ember, akinek annyi szabadideje van, amennyit akar, és az sem, akinek állandóan a munka oroszlánrésze jut. **Boldog embernek az nevezhető, aki mindig pontosan felismeri kötelességeit, és azok elvégzésére minden esetben pontosan annyi ideje jut, amennyi a feladatok teljes és nyugodt teljesítéséhez maradéktalanul szükséges.** Aki a mindennapokban így tudja szervezni az életét, annak sem a restségtől, sem a túlhajszoltságtól nem kell félnie, mivel a maguk idejében, pontosan és szakszerűen elvégzett kötelességek rendezettségét és *elegendő szabadidőt biztosítanak*, a felelősség hordozás és kötelességtudat nemes jellemvonásainak fejlesztése mellett.

Ezeket az elveket sokan „piacképtelennek”, gyakran utópiának tartják. Világunk arra van berendezkedve, hogy „futószalagon gyártsa” a túlhajszolt, idegrendszerileg kiszipolyozott, időzavarral küzdő embereket, akik túlvállalásokban, feltorlódott teendők nyomása alatt élnek nap mint nap. Mivel sokaknak még önmagukra, saját kötelességeik elvégzésére is alig van idejük, szinte nevetségesnek érzik, hogy másokra is gondot viseljenek, és az „egymás terhét hordozzátok” bibliai elvvel szóba álljanak.

A „nyugalmas életvitel” kifejezést sajnos sok esetben a közömbösséggel, érdektelenséggel, nemtörődömséggel, felszínességgel vagy igénytelenséggel kapcsolják össze. Sokan úgy gondolják, a mai világban csak az lehet nyugodt, aki mintegy

„lerázza” magáról a nyugtalanító gondolatokat, és a „vedd könnyen, lazíts” elvet honosítja meg életében. A valódi nyugalom azonban nem a közömbösséget, az élet terheinek áthárítását, a másokra várást vagy „ölbe tett kézzel ülést” jelenti – amely negatív értelmű és csupán látszólagos nyugalom –, hanem aktivitást, felelős gondolkodást és békés megelégedettséget. Az igazi nyugalom elérése nem a külvilágból érkező hatásoktól, hanem a belső szemléletmódtól függ.

A mindennapok forgatagából való kilépés reményéről a hétköznapi polgárok legnagyobb része lemondott, és ha valakinek sikerül is, azt kivételezettnek, rendhagyónak tekintik. Fontos azonban újra kiemelni, hogy életminőségünket nagyrészt az dönti el, milyen a fizikai és lelki *igényszintünk*, vagyis milyen elvárásokat támasztunk önmagunkkal szemben az élet különböző területein. Az igényszint határozza meg a célkitűzéseket, az egyéni motivációt, a tanulás és munkahelykeresés irányát, később a munkavégzés és pihenés idejét.

Az *igényességről* kialakított nézetek meglehetősen különböznek. Egyesek az igényesség fogalmát a magas kényelmi szint eléréséhez szükséges műszaki és egyéb eszközök megszerzésére szűkítik le, és igénytelennek tartják azokat, akik ilyen tekintetben „nem haladnak a korrallal”. A divat követése is ide tartozik. (Természetesen akkor szokott ez a vád illetni valakit, ha anyagi lehetőségeiből adódóan módjában állna beszerezni a korszerű eszközöket, berendezéseket, ruházatot, és élhetne azok előnyeivel, mégsem teszi.) Mások azokat tekintik igénytelennek, akik nem képezik magukat folyamatosan a pénzkereseti lehetőségek megragadása és a karrier elérése érdekében. Akadhat azonban olyan ember is, aki mindezt nem tekinti értékmérőnek, inkább egyfajta kiemelkedő *erkölcsi igényességre* törekszik, a szükséges fizikai javak megszerzése mellett. Itt érdemes megjegyezni, hogy a Biblia ez utóbbit tekinti helyes gondolkodásmódnak, és a nyugodt életvitel fő

előmozdítójának. Erkölcsi értelemben tehát a megelégedés a nyugodt életvitelhez *elegendő* fizikai javakkal, illetve a „növekedés” az élet erkölcsi kérdéseiben együttesen nem igénytelenséget, hanem ellenkezőleg: igényességet jelent, jöllehet ennek nincsenek olyan látványos jelei, mint az anyagi vagy intellektuális igényességnek.

Mindezek nyomán elmondható, hogy jelentős beleszólásunk van saját életünkbe akkor is, ha „függő világban” élünk. Egy a kérdés csupán: mit választunk? A növekvő igények kiszolgálását, az elismertséget, és mindezek „zsoldját”: az erő feletti igénybevételt – vagy az egyszerűbbel is megelégedő, lelki értelemben mégis teljes életet. „Jobb a száraz falat, melylyel van csendesség, mint a levágott állatokkal teljes ház, amelyben háborúság van” – írta Salamon király mintegy háromezer évvel ezelőtt (Példabeszédek könyve 17,1). Bizonyos értelemben ma is ez a választás jelenti azt a táptalajt, amelyen életünk fája növekedik, és döntésünktől függően érleli gyümölcseit.

Begyógyíthatja-e az idő a sebeket?

„Nap le ne menjen a ti haragotokon!”
(Pál apostol levele az efézusbeliekhez, 4,26)

Bár az időtervezéshez csak közvetett módon kapcsolódik, mégis hasznos néhány szót szólni erről a témáról is.

Az elterjedt nézet szerint önmagában az idő múlása képes meggyógyítani a konfliktusok ütötte sebeket a lelkünkben. A tapasztalatok szerint ez látszólag így is van, azonban meg kell jegyezni, hogy mindezt nem az idő „orvosa” cselekszi, hanem a felejtés illetve feledékenység, és az újonnan megjelenő egyéb problémák sokasága, amelyek jelentőségükben

túlhaladják az előzőeket. (Mindig a jelen nehézségeinek elhordozása tűnik a legnehezebbnek, így ez kap elménkben prioritást.)

A „borítsunk fátylat a múltra” alapelv az egymás közötti konfliktusok megnyugtató lerendezése nélkül legfeljebb csak „befagyasztja” a problémás területet. Erre a „lepellel borított” múltra a későbbiekben nehéz ráépíteni egy mélyebb emberi kapcsolatot.

Fontos hangsúlyozni, hogy **az idő nem oldja meg helyettünk a problémáinkat, hiszen nem ez a funkciója**, hanem tervezett életvitel mellett *szabályozza* mindennapjainkat, követhetővé teszi életünket, megadja az egyes tevékenységek kezdetét és végét. Érdekes ellentmondás, hogy miközben **egyik oldalról olyat várunk az időtől, amire nem képes, másrésztől azt, amire képes volna, nem aknázzuk ki**. Konfliktusokat, emberi lelkek sebeit nem tudja befoltozni, de szabályozása révén *nyugodtabb, békésebb életet* tud adni.

Mégis felfedezhető bizonyos *összefüggés* az idő és a kapcsolatok minősége között. A konfliktusok rendezésének elmulasztása ugyanis azt eredményezheti, hogy az ember gyakran őrlődik a múlt történésein, és gondolatban időnként vádolja, máskor mentegeti önmagát. Ez hosszabb távon a figyelem előnytelen megoszlását, az éppen aktuális munkák minőségének gyengülését, fölösleges mikroszüneteket, időkieséseket eredményez. Mindezek elkerülése érdekében a problémák tisztázására van szükség, amely minden fél részéről önvizsgálatot igényel, és a személyes sértettség félretételét. (Sajnos ezek a feltételek ritkán teljesülnek, így a konfliktusok nem tisztázódnak. A felek ilyenkor az időre bízzák az egymás lelkén ütött sebek orvoslását.) A nézeteltérések megnyugtató tisztázása és a szükséges tanulságok levonása után a történeteken rágódni értelmetlen, sőt káros. Ilyenkor a bölcs Salamon tanácsát érdemes megfogadni: „A te szemeid előre nézzenek,

és szemöldökeid egyenest, magad elé irányuljanak.” (Példabeszédek könyve 4,25)

Az előbbieken a konfliktusok időgazdálkodásunkra gyakorolt hatásáról szóltunk, azonban az időbeosztás milyensége vissza is hat az emberi kapcsolatokra.

A jó időbeosztás hozzájárulhat a lelki egyensúlyhoz, így segítheti a minőségi kapcsolatok ápolását, amelyek a problémák elkerülésének és kezelésének bázisául szolgálhatnak. Emellett életmódbeli – és bizonyos mértékig gondolkodásbeli – *rendezettséget* is ad, amely viszont a sűrűlódási felületek és egyúttal a konfliktushelyzetek lehetőségének csökkenését is maga után vonhatja. Ez utóbbi pedig a mai világban nem elhanyagolható eredmény.

Mindezek után térjünk rá az időgazdálkodás témakörének kulcskérdéseire.

A HELYES IDŐGAZDÁLKODÁS ALAPJAI

Az ember és az idő kapcsolatrendszerének felvázolása után következnek az időgazdálkodás gyakorlata. Mindenekelőtt egy fontos definícióra kell figyelniünk. Ezzel foglalkozik az első rész.

Életmódszervezés

„Merj gondolkozni!”
(Horatius)

Az időgazdálkodás alapja a jó szervezés. Az életmódszervezés az előre megtervezett személyes kötelességek és programok fontossági sorrendjének meghatározását, összhangjuk biztosítását jelenti, és kiegyensúlyozott beillesztésüket a mindennapokba. Fő célkitűzése: **tervszerű, céltudatos, az egészséget teljes folyamatában nem veszélyeztető életvezetés kialakítása** és fenntartása a rendszeresen tervezhető, illetve az előre nem tervezhető programok, feladatok teljesítése mellett. Az életmódszervezés minden ember életében nagy jelentőségű. Mérhetővé, követhetővé és átláthatóvá teszi az életidőt, és segít eligazodni a különböző fontosságú teendők között azáltal, hogy egymáshoz képest súlyozza a kötelességeket.

Az életmódszervezés alapja az előzetes rövid és hosszú távú tervkészítés. A *tervezés* szintén idő- és gondolkodásigényes

tevékenység. A tervezés – definíció szerint – a jövőről való céltudatos és rendszerezett gondolkodást jelenti.³

Az elmúlt évek tapasztalatai azt mutatják, hogy – az élet változékonyságára hivatkozva – egyre kevesebb figyelmet fordítunk a tervekészítésre. A nem kellő körültekintéssel, felszínesen megalkotott tervek füstbe menetelekor sokan igazolva látják meggyőződésüket, miszerint a valóság és a véletlennek sorozatosan felborítják elképzeléseiket. Így egyre kevésbé koncentrálnak a további tervezésre, és nem gondolják meg, hogy a korábbiak azért nem váltak valóra, mert nem voltak pontosan megszerkesztve. Ez korunk „tervezési csapdája”, amely hosszabb távon helytelen, hedonikus szemlélethez, véletlenszerű életvitelhez és szervezetlenséghez vezet.²

Fontos aláhúzni, hogy ma is szükség van precíz tervek készítésére és bölcs előrelátásra, még akkor is, ha a pontosan megszerkesztett tervek közül nem válik mind valósággá. A változékonyság nem teszi fölöslegessé a tervezést, inkább egyfajta rugalmasságot igényel a körülmények módosulása esetén.

A tervezéshez és összehangoláshoz (szervezés) elengedhetetlen, hogy megismerjük önmagunkat. A következőkben erről szólnunk.

Az ember három arca

„Az álarchból, ahogy múlik az idő, arc lesz.”

(Marguerite Yourcenar)

A munkahelyeken igen nagy szerepe van annak, mennyire jó emberismerő a felelős beosztásban lévő vezető, hiszen ez az alapja a sikeres csapatmunkának. Emberismeretre az élet egyéb területein is nagy szükség van. A nehézségek azonban

akkor kezdődnek, amikor valaki jó emberismerettel bír ugyan, de önmagát nem ismeri kellőképpen.

Önvizsgálat hiányában a hibás életviteli és időgazdálkodási elvek nem kerülnek felszínre, s ez a változtatás akadályát jelenti. Nagyon csekély eredményt értünk el tehát, ha csak mások időbeosztási hibáit vettük észre, s önmagunk helytelen gyakorlatával nem akarunk szembenézni.

Nem szívesen foglalkozunk saját fogyatékoságainkkal. Legtöbbször ez a gátja az életmód-változtatásnak. Az egyik legnagyobb ellentmondás, hogy miközben azt gondoljuk, kis kilengésektől eltekintve jól hasznosítjuk az időnk, addig a valóságban a külső szemlélő által hamar észrevehető időgazdálkodási és egyéb helytelenségek „kiáltanak” életvitelünk-ből. (Érzékeljük a problémát, de súlyát saját életünkben alábecsüljük.) Ezt még tovább tetézi az a tragikomikus helyzet, hogy családtagjaink, kollégáink életébe bepillantva azonnal meglátjuk, hol csúszik ki kezükből az idő, sőt ezt olykor határozottan jelezzük is számukra. (Másoknál a probléma súlyát is pontosan érzékeljük.) Mielőtt felebarátunk szeméből a „szálkát” kivesszük, vegyük észre és távolítsuk el a „gerendát” a sajátunkból! Ez a cselekedet megtisztítja lelki látásunkat, és segít a megoldások megtalálásában.

A szakmai leírások szerint minden embernek *három arca* van. Az első: amilyennek hiszi magát (autokép). A második: amilyennek mások látják (heterokép). A harmadik: amilyen valójában.³ Önmagunkkal való szembenézésünk milyenségét az határozza meg, hogy az első „arcunk” milyen mértékben közelíti meg a harmadikat. **Ha valaki egészen másnak (általában jobbnak) hiszi magát, mint amilyen valójában, akkor soha nem fog változtatni időzavarban eltöltött életén.**

Sokan azt a hibát is elkövetik, hogy a heterokép javítására törekednek, vagyis azzal foglalkoznak elsősorban, amilyennek látják őket a kívülállók. Ez azonban átütő, gyökeres változást

nem munkál az életben, legfeljebb felszínes módosításokra készlet. A helyes, optimális időgazdálkodás megvalósulásához azonban teljes, a gyökerekig hatoló változásra van szükség szemléletünkben és szokásaink terén, amely kizárólag egyetlen úton indítható el: a saját hibáink keresésével és felismerésével, vagyis a „harmadik” arcunk tudatos formálásával.

Önfényképezés

„Jobb egy tükör, mint az ősök egész arcképcsarnoka.”
(Wolfgang Mezel)

A helytelen időgazdálkodás arról ismerhető fel, hogy miközben egyre jobban „kinyújtjuk” a nap 24 óráját, teendőinket mégsem tudjuk elvégezni maradéktalanul. Bár próbálunk hosszabb időt hagyni egy-egy tevékenységre, mégis azt vesszük észre, hogy az érdemi munka nem halad sokkal jobban, csak a „hajsza” ideje növekedett. Ilyenkor van szükség az *önvizsgálatra*, amely az ún. „önfényképezés” által valósulhat meg.

Az *életmód-önfényképezés* azt jelenti, hogy 1–3 héten keresztül *pontosan rögzítjük* mindennapi cselekedeteink kezdő és végpontját, valamint időtartamát. (Rendszerezettebb életvitel mellett egy hét, míg változékony esetében két-három hét szükséges.) Hasznos rögzíteni azt is, hogy az adott tevékenység milyen eredményekkel járt. (Kevésbé mérhető tevékenység esetében ez szubjektív módon becsülhető.) A megvalósulás mellett természetesen érdemes azt is papírra vetni, hogy az előzetes tervezés során mennyi időt szántunk az adott kötelesség teljesítésére, így a tervek összevethetők a realitással.

Az *önfényképezés a reggeli felkeléstől az esti lefekvésig tartó tudatos „monitoring” tevékenységet* jelenti, amelynek személyes kiértékelésekor rátalálhatunk az időgazdálko-

dásbeli hibákra. Ilyen módon felfedezhetők az időbeli „elcsúszás” okai, a lerövidíthető tevékenységek és a fölösleges időtöltések.

Vannak, akik fölöslegesnek érzik az önfényképezést, mivel úgy gondolják, különleges előkészületek és tudatos figyelés nélkül is felismerik az időzavar okait. Az időhiány elleni küzdelem azonban hasonló a túlsúly leküzdéséhez. A túlsúlyos ember ugyanis jelentősen alábecsüli az egyes „kisebb” ételek, nassolnivalók kalóriatartalmát. A kórházi tapasztalatok szerint az esti orvosi ellenőrzés során a beteg rendszerint ezt mondta: „Doktor úr, alig ettem ma valamit.” A folyosón elhelyezett „nassolóautomata” azonban más eredményeket mutatott. (Egy olyan kísérlet során derült fény erre a jelenségre, amikor a kórházi folyosókon „gyorsételeket” tartalmazó automatákat helyeztek el, és csak az egyéni kód leütésével lehetett venni az ínycsiklandó csemegékből. Az automata központi számítógéppel volt összekötve, amely azonnal kijelente az adott étel energiatartalmát.) A túlsúlyt cipelők sok esetben csak akkor képesek lefogni, ha pontosan ismerik és rögzítik az elfogyasztott ételek kalóriaértékét az e célra rendszeresített diétásnaplóban.

Az idővel kapcsolatban ugyanez a helyzet: életünk során legalább egyszer részleteiben analizálnunk kell egy átlagos „rohanó” hétköznapiunkat. A rutinszerűen élt, mélyebb átgondolás nélküli életvezetés a helytelenségek rögzülését, és az azokkal való együttélést eredményezi. Nem szégyen tehát, ha valaki akár hosszú évek vagy évtizedek után végzi el az önfényképezést, hiszen soha nem késő változtatni életünkön, csiszolni szokásainkon.

Önmagunk jobb megismerése a hibák feltárása révén saját egyéni, jól definiálható *korlátaink megismerését* szolgálja. **Mivel sokan nincsenek tisztában teherviselő képességükkel, olyan típusú és mennyiségű feladatokat vállalnak, amelyek-**

hez vagy képességük kevés, vagy erejük. Ha egy feladatra nem vagyunk alkalmasak, ettől még nem leszünk kevesebbek másokhoz képest, ugyanis egyéb területeken sokkal hatékonyabban tudunk tevékenykedni a többiekénél. Így egyéni képességeink, születéskor kapott vagy szerzett „talentumaink” felszínre hozása is feladata az önfényképezésnek, a hibák felfedezése mellett. Beismerés, változtatás és fejlődés – ez a helyes időgazdálkodás három alapismérve.

Az egyéni hibák felismeréséhez és a jó eredménnyel záruló önvizsgálathoz ismerni kell az idő felosztását. A továbbiakban ezt vesszük sorra.

Feldarabolt idő

„Senki az tudományban felső polcra nem hág,
ha az futó idővel igen okosan nem él.”

(Apáczai Csere János)

A helyes időtervezés során fontos elkülönülten látni az **idő három fő részét**.⁴ Ezek a következők:

1. Hasznos idő

A hasznos idő képezi életidőnk érdemi, *minőségi részét*, így ennek aránya egész életünkre kihat. Az időtervkészítés volta-képpen a hasznos idő *növelésére* irányul.

A mindennapi életben hasznos időnek az előttünk lévő, és a fontossági sorrendben első helyen álló otthoni, munkahelyi vagy egyéb feladatra célzottan ráfordított időt nevezzük, megfelelő munkavégzési hatékonyság mellett. Ekkor figyelmünket a konkrét feladatra fókuszálva, minden képességünket felhasználva megpróbáljuk maximális pontossággal elvégezni az adott tevékenységet.

A hasznos idő növelése a mielőbbi, *érdemi túljutást* segíti a munkákon és kötelezettségeken – ami a halogatás ellentéte.

2. Fölösleges idő

A fölösleges idő az életvezetésbeli hibából adódó, *haszon nélküli időtartamot* jelenti, amelyet a köznyelv „ablakon kidobott”, „elvesztegetett”, „elpazarolt” stb. jelzővel szokott illetni. Ez egyben fölösleges, sőt káros fizikai és szellemi terhelést is magában foglal.

Minden olyan idő fölöslegesnek minősül, amely nem szolgálja azt a célt, amely az adott időszakban a legfontosabb és legésszerűbb – pl. hatékony és eredményes munkavégzést, testi-lelki épülést, személyes regenerációt, minőségi emberi kapcsolatok ápolását. Szintén fölösleges időnek számít, ha a hasznos dolgokra fordítandó időt szórakozásokkal, hobbikkal töltjük el. A tévésorozatok szakadatlan nézése, a videofilmek, számítógépes játékok, értelmetlen és költséges hobbik, a rengeteg időt felemésztő vásárlási körutak, a borozóba járás, a szórakozóhelyek látogatása stb. mind e csoportba tartoznak. (A minőségi pihenés és kikapcsolódás nem fölösleges, hanem hasznos időt jelent, amely nem tévesztendő össze a haszon nélküli hobbikkal.)

A munkavégzés során fölösleges időt jelenthet például, ha az ember nem a saját munkájával törődik, elbeszélgeti a hasznos időt, vagy értelmetlenül hosszúra nyújtja a tízórai elfogyasztását és az ebédidőt. (Sok munkahelyen a dolgozók nem is törekszenek a fölösleges idő lefaragására. Főképpen olyan munkavállalóknál figyelhető meg ez a jelenség, ahol a keresetet órabérben állapítják meg. A vezetéstudományban az egyik legnehezebb feladat, hogy a vezető megfelelő ösztönzőket iktasson be a hasznos idő növelése céljából. Természetesen ezek nem szükségesek akkor, ha a beosztott valamilyen módon motivált a munkavégzésben.)

A mindennapi életben a **fölösleges idő sok pihenő- és regenerációs időtől megfosztja az embert**, nem is beszélve a munka hatékonyságának csökkenéséről. Tulajdonképpen nagyrészt emiatt „úszhat el” az életidő úgy, hogy lényegében nem tudjuk felmutatni azokat az eredményeket, amelyekre – optimális időkihasználtság mellett – képességeink jogosítottak volna. Az életünk során megvalósult tervek, elért célkitűzések és „megugrott akadályok” beszédesen tanúskodnak arról, mennyire használtuk ki az idő adta lehetőségeket, és mennyi fölösleges idő van a hátunk mögött.

Ma a *gyermek*ek igen sok fölösleges idővel nőnek fel, amely sem fizikai, sem lelki szempontból nem előnyös. A televízió, videomagnó előtt ülő, szórakozóhelyeket, mozikat, gyorsétkezdéket látogató fiatalok nem tanulják meg az idővel való helyes gazdálkodást, ami óriási, szinte *visszafordíthatatlan hátrányt* jelent számukra a későbbiekben.

A tévé előtt eltöltött órák számát tekintve a magyar kiskorúak sajnos az élmezőnyben vannak európai viszonylatban. Hazánkban egy átlagos gyerek naponta több mint három órát ül a tévé előtt, ami – az idővesztés mellett – gyermekkori elhízást, a táplálkozási szokások változását, társadalmi beilleszkedési zavart és ingerlékenységet idéz elő.

Mivel az oktatási intézményekben sem esik sok szó a helytelen szokások hatásairól, így nem csodálkozhatunk azon, hogy ezekből a fiatalokból a későbbi idők „taposómalmában” gyengébb idegrendszerű, szétszakadozott családi háttérű, véletlenszerűen élő felnőttek lesznek. Nagy ajándék tehát, ha a szülő vagy nagyszülő rendelkezik a jó időbeosztás képességével, és azt *példájával* és *tanításával* át tudja adni az utódoknak.

Hangsúlyozni kell, hogy nem számít fölöslegesnek minden idő, amely nem munkával és pihenéssel telik. Hasznos idő lehet egy társasági összejövetel is, ha nem a féktelen szórakozás a mozgatórugója. Ugyanígy nem fölösleges a sport, az értel-

mes hobbi (pl. kertészkedés, olvasás, zenehallgatás), az önképzés, a nyelvtanulás, vagy az értelmet és műveltséget fejlesztő műsorok illetve programok. Józan ítélőképességünkkel el tudjuk dönteni, mi számít haszontalannak és mi nem (ebben segít az önfényképezés, illetve az egyéni életvezetés céljainak tudatosítása). Tudnunk kell azonban, hogy **az önmagában hasznos tevékenységre fordított idő azonnal fölösleges idővé válik, ha egy fontosabb feladat helyébe lép**. Ilyen értelemben egy-egy cselekedet értékét nemcsak annak abszolút értelemben vett hasznossága szabja meg, hanem az aktualitása is az adott időpillanatban (prioritás).

A fölösleges időről alkotott vélemények különbözőek lehetnek, hiszen mindenki más tevékenységet tart fontosnak vagy hasznosnak önmaga számára. Van, aki értelmes elfoglaltságnak tartja az újságolvasást, a sétát vagy a horgászást, míg másnak a rádióhallgatás pihentető. Bár a nézetek eltérnek, mégis megállapítható, hogy a fölösleges idő nem szubjektív értelmezésű, hanem objektív módon definiálható, az *eredmények* elmaradásával és az egyén *személyes fejlődésének* megrekedésével illetve lassulásával együtt járó fogalom. (Vagyis nem én döntöm el, hogy számomra mi haszontalan és mi nem, hanem az adott cselekedet eredménye, sőt idővel a személyiség formálódásának iránya mutatja ezt meg.)

A túlhajszolt életmód során **az ésszerűtlen túlvállalásokkal elvesző idő szintén egyfajta fölösleges időnek fogható fel**, azzal a különbséggel, hogy ez utóbbi nemcsak értelmetlen, hanem ártalmas is. Meg kell ilyenkor gondolni, hogy a túlmunkával megkereshető pénzösszeg megéri-e a családtól elvett időt és a felbecsülhetetlen értékű egészség leromlását.

3. Veszteségidő

A veszteségidő olyan, hasznosnak nem minősülő idő, amelyet leggyakrabban *önhibánkon kívül* veszítünk el, és sok eset-

ben nem is kikerülhető. Míg a fölösleges idővel nem szabad együtt élnünk, addig a veszteségidőt bizonyos mértékig el kell fogadnunk. E csoportba tartozik például a betegségek lábadozási ideje, a balesetek miatt elveszített, vagy a mindennapi utazással eltöltött idő, illetve a nem várt, hirtelen adódó sürgős teendők elvégzéséhez szükséges idő. Ezek mennyiségét nem, legfeljebb minőségét tudjuk egyénileg befolyásolni. A betegágyban fekvő vagy utazás közben hasznos olvasnivalót kereshetünk, vagy építő terveket gondolhatunk ki. Az „üresjáratú időben” felhívhatjuk azokat, akiknek a hangját rég hallottuk. Gondolkozhatunk életünk jobbá tételéről, levonhatjuk az elmúlt hónapok történéseinek tanulságát, és motivációt nyerhetünk a későbbi feladatokhoz.

Gyakran előfordul az is, hogy a túlterhelt ember egy-egy önhibáján kívüli betegség vagy baleset miatt szorul kényszerpihenőre, azonban ez idő alatt oly mértékben kipihen magát és felüdül, mint azelőtt soha, s új erővel – és talán bölcsebben is – vághat neki az újabb célok megvalósításának.

Itt érdemes idézni Márai Sándor egyik művéből: „Az élet rettenetes versenyében a legtöbb ember csak akkor pihen meg, ha beteg. A betegség, a francia költő szavával, nemcsak a szegények utazása, hanem a szegények nyaralása, téli Riviérája, Tátrája és Egyiptoma is. *A lázas kedélyekre a betegség igazi lázat küld, hogy kissé megnyugodjanak.* [...] A betegség pihenés is, ez közhely. Ezért előzd meg a természet parancsát, a kényeszerű betegszabadságot, s iktass életed iramába apró, mesterseges betegségeket, hogy megpihenjél. Makkegészségesen őrizd néha egy napon át az ágyat. Farkasétvágyad van, a szöveget is megrágnád: koplalj önként egy-két napot. A szervezet oly hálás a legcsekélyebb figyelemért! S ezek az apró, mesterseges, a betegség parancsa nélkül felidézett betegségi és gyógyítási állapotok, önkéntes diéták, megvonások és pihenések felérnek egy keleti úttal vagy egy vakbélműtéttel. Kísérel

meg. Csodákat látsz majd.” (*Füves könyv*, 48. o.) A látszólagos „munkanélküliség” tehát nem mindig jelent tényleges veszteséget, feltéve, ha testi, lelki és szellemi regenerációt szolgál, emellett értelmesen töltjük el a hirtelen „ránk szakadt” szabadidőt.

A balesetek és betegségek egy részét egyéni figyelmetlenség, a balesetvédelmi rendszabályok be nem tartása, vagy a „gyertyát két végén égető” életvitel is okozhatja, s ezek szintén a veszteségidő kategóriájába sorolhatók. Ezeket természetesen preventív szemlélettel és kellő gondossággal jelentősen redukálni lehet.

A veszteségidők között létezik *előre tervezhető*, illetve *nem tervezhető* forma. Ha előre tudjuk, hogy valaki fel fog hívni, vagy valamilyen program várhatóan befut, ezekkel számolhatunk a napi tervek készítésekor. Számos olyan tényező létezik azonban, amelyeket nem ismerhetünk előre, mégis megváltoztatják napi időtervünket. Ezek a nem tervezhető veszteségidők, melyekre a bölcs tervező bizonyos mértékig szintén fölkészül azáltal, hogy egy fix időt elkülönít erre. (Az időtervkészítésről később szólunk.)

Ismert törvényszerűség, hogy ha egy tárgy vagy dolog értéke emelkedik, növekszik azok száma is, akik az eltulajdonítását tervezik. Ez a jelenség bizonyos értelemben az idő fogalmánál is megfigyelhető. Érdemes áttekinteni azokat a „tolvajokat”, amelyek megrabolnak minket értékes perceinktől.

Az idő tolvajai

A korábbiakban már szó esett néhány olyan tényezőről, amelyek ebbe a csoportba sorolhatók. Az ábrándok kergetése, az anyagi javak felhalmozásának vágya, az elismertségre és önmegvalósításra törekvés, valamint a romló egészségi állapot

mind időrabló lehet. Emellett célszerű csokorba szedni a többi „tolvajt” is, hogy átfogó módon, egészében láthassuk, mely tényezőket marasztalhatjuk el időhiányunk miatt.

1. Halogatás

„A halogatott reménység beteggé teszi a szívet.”
(Bölcs Salamon, Példabeszédek könyve 13,12)

Az egyik legfontosabb, időzavart okozó tényező a halogatás, és a feltorlódott köteleességek magunk előtt tolása.

A halogatás nem más, mint az időszerű, aktuális, ránk váró cselekedetek elvégzésének átcsúsztatása a belátható jövőbe. (Természetesen egy adott program áttétele egy későbbi konkrét időpontra még nem jelent szükségszerűen halogatást. Az adott teendő tervezettség nélküli állandó továbbtolása viszont igen.)

A stresszel kapcsolatos kutatások rávilágítottak arra, hogy a lótas-futásban élő ember *egyre több dolgot* kezd halogatni kötelezettségei közül. A fontossági sorrend helyett egyfajta „halogatási sorrendet” alakít ki tudatában, amelyen belül egyes teendőket kevésbé, másokat jobban „halogathatónak” tart. E szemlélet rögzülése végül nemcsak a programok állandó át-helyezését, hanem egy idő után azok *teljes elmaradását* is eredményezi. Az elmaradt kötelezettségeknek azután tovagyűrűző következményeik lesznek.

A halogatás a modern ember időhiányának kulcsmomentuma, ezért megszüntetését halogatás nélkül meg kell kezdeni. Fel kell számolnunk életvitelünkben a restanciákat és halasztott területeket, különben maguk alá gyűrnek a feltornyosuló problémák. Ez a felszámolás részben a hatékonyság növelésével, részben egyes kisebb terhek „leadásával” érhető el.

A halogatás káros volta nem csak az időzavar és restancia-érzés fokozódásában érhető tetten. Mivel sok teendő *időszerűsége* nem azonos a különböző időpontokban és élethelyzetekben, így **a halogatás miatt előfordulhat, hogy mire sor kerül valaminek a végrehajtására, már nem érzük el a kívánt célt, mivel időközben aktualitása csökkent illetve megszűnt.** Egy-egy ajándék átadását, ígérek teljesítését, látogatást, vagy egyéb cselekedeteket bizonyos határon túl nem lehet halogatni, mert *elveszíti értékteremtő voltát*, és siker helyett kudarcá válik. Amiképpen „nem léphetünk kétszer ugyanabba a folyóba”, hasonlóképpen nem lehetséges, hogy egy cselekedet két különböző időpontban ugyanolyan időszerű legyen. Minden élethelyzetben és minden időben arra „előkészített cselekedetek” vannak, amelyek egyben lehetőségeket is rejtenek magukban. Ezek elvesztegetése később visszafordíthatatlan lelki vagy fizikai kárral járhat.

2. Panaszkodás és elkeseredés

„Nyilvánvaló, hogy a sérelem nem annak számára szerencsétlenség, akit ért, hanem annak, aki okozta.”
(Boëthius)

A mindinkább feltornyosuló restanciák idővel panaszkodáshoz, a körülmények hibáztatásához, önsajnálathoz és elkeseredéshez vezetnek. Ennek elkerülése érdekében a leghamarabb és a tőlünk telhető legnagyobb gyorsasággal meg kell kezdeni az „időadósságok” törlesztését. A lelkiállapot romlása ugyanis bármely más tényezőnél nagyobb mértékben okozhat elkedvetlenedést és a „harc feladását”, amely már a depresszió jele lehet. Ez utóbbi megjelenése pedig tovább mélyíti az „időszakadékot”, és teljes életuntságot, végletesen ne-

gatív gondolatokat okozhat, az idegállapot megroppanását idézheti elő. Ez a tapasztalati úton megfigyelt folyamat mutatja az időtervezés rendkívüli fontosságát.

Helytelen időgazdálkodás esetén nem csupán szórakoztattak vagy szétszórtak leszünk, hanem idegrendszerünk stabilitása kerülhet végveszélybe. Mindezt erősíthetjük azáltal, ha átengedjük lelkünket a mélybe húzó hatásoknak, melyek az emberi élet legnagyobb ellenségei. Az idő megszelídítésének harcát azonban nem adhatjuk fel, hiszen a megoldási kulcsok a kezünk ügyében vannak. Élünk tehát a szervezett és rendezett életvitel kedvező hatásaival!

3. Határozatlanság

„A fontolgatással gyakran elmúlik az alkalom.”
(Publilius Syrus)

A nyugodt életvezetés következő ellensége a bizonytalanság és határozatlanság. Ezek a jellemvonások ugyanis sokszor azt eredményezik, hogy az ember *elmulasztja* az időben történő jó döntéshozatalt, ami törvényszerűen időbeli eltolódásokhoz, a munkák feltorlódásához vezet. (A határozatlanság nem tévesztendő össze a bölcs megfontolás pozitív fogalmával, amely minden körülmény figyelembevételével, átgondolásával megvalósított határozott döntéshozatalt jelent.)

A határozatlan ember még elegendő érdemi információ birtokában sem tud határozott és felelős döntést hozni. Mivel ez a jellemvonás igen nehezen formálható, így nagy szerep jut a közösség (család, barátok stb.) pozitív megerősítő, bátorító tevékenységének. Emellett természetesen egy-egy komolyabb személyes döntés pozitív eredménye is motiváló tényező lehet a későbbi, határozottabb döntések meghozatala tekintetében.

A határozatlanság ellentéte a *túlzott magabiztosság*, amely legalább olyan „időrabló” személyiségjeggyé válhat, mint az előző jellemhiba. Ilyenkor az ember túlbecsülheti saját képességeit, és meggondolatlanul belevághat olyan vállalkozásokba, amelyek később kudarcba fulladnak, hatalmas mennyiségű időt és energiát felemésztve.

Mind a határozatlanságot, mind annak ellentétét a rendelkezésre álló adatok elemzésével, és a körültekintően meghozott jó döntések gyakorlásával lehet elkerülni.

4. Önfelmentés

„Kettős a fájdalom, ha rejtjük kínjainkat.”
(Pierre Corneille)

Rossz időbeosztásunkkal nehéz szembenézni, és sokan inkább együtt élnek ezzel a szervezetlenséggel, mint hogy tükröt tartsanak maguk elé. Ilyenkor lép életbe a magyarázkodás és önfelmentés. **A felelősség alól önmagát felmentő ember mintegy konzerválja helytelen szokásrendszerét, és arra kárhóztatja önmagát és családját, hogy állandó kiszámíthatatlanságban éljenek,** megmérgezve ezzel a kapcsolatokat, és rossz példát adva a szülő szokásait élénken figyelő gyermekeknek.

Az önfelmentés során az ember saját vádoló lelkiismerete elől menekülve *saját cselekedeteinek helyességét igazoló érvek* sorozatának gyártásába kezd. Ez azért is ellentmondásos, mivel az időzavar okainak feltérképezéséhez és a megoldások megtalálásához kevesebb szellemi munkára volna szükség, mint az önfelmentést szolgáló érvek tömegének kigondolásához. Sajnos azonban az emberi agy olyannyira megszokja a „bizonyítvány magyarázását”, hogy az időgazdálkodás kapcsán is

szinte ösztönszerűen előre legyártja az önigazolást szolgáló érveket. Melyek ezek?

Először is azért nincs időm, mert ez a világ kizsigerel mindenkit, beleértve engem is. Másodszor: A család miatt kell túlóráznom, hiszen mégsem járhatunk állandóan a „turkálóban” vásárolt ruhákban. Harmadszor: Külön szoba kell a gyerekeknek, úgyhogy építkeznünk kell. Negyedszer: Nem akarok rettegni attól, hogy félúton lerobban a kocsi, így gyűjteni kell az újra. Ötödször: Fizetnem kell a részletre vásárolt hifitorony, televízió és hűtőszekrény havi részleteit. Hatodszor: Nem mondhatom le a munkáimat, mert akkor nem kapok több megrendelést.

A végtelenségig lehetne sorolni, milyen érvekkel magyarázzuk időhiányunkat, lényeg, hogy érdemi változás nem történik az életünkben.

Fontos azonban tudni, hogy az önfelmentés révén nem más, hanem elsősorban magunkat csapjuk be. A bölcs időbeosztás ugyanis legnagyobb mértékben a mi életünket hozná helyre. Nem kell tehát senkinek bizonygatnunk, miért nincs időnk. Egyvalakinek kell bevallanunk: önmagunknak, és az idővel vívott háborúnk első nagy csatáját megnyertük.

5. Elhamarkodott ígéretek

„Jobb, hogy ne ígérj, mint hogy ígérsz, és ne teljesítsd.”
(Bölcs Salamon, Példabeszédek könyve 5,5)

A saját szánkából gyakran elhangzó *elsietett ígélet* az egyik legnagyobb időcsapda. A megfigyelések szerint – bár komoly fogadalmat teszünk magunknak, hogy legközelebb elkerüljük – újra és újra beleesünk ebbe a hibába, kelepcebe csalva önmagunkat. A nem kellően átgondolt ígéretek mögött *több*

jelenség is állhat. Ha hosszú ideig *halogattunk* egy olyan feladatot, amelynek eredménye másokat is közvetlenül érint, előbb-utóbb ígéretet teszünk, hogy „most már tényleg megcsinálom; most már tényleg elmegyek”, jóllehet az ígélet pillanatában még nem tudjuk, miként tesszük ezt meg.

Más alkalommal olyan kedvesen, udvariasan és tisztelettel kérlelnék egy-egy feladatra, hogy komolyabb átgondolás, *mérlegelés nélkül* ígent mondunk rá. Arról persze még halvány sejtelmünk sincs, hogy „nem létező” szabadidőnkből mikor fogunk sort keríteni a teljesítésre.

Előfordulhat az is, hogy bizonyos ötletektől felvillanyozva, *újabb munkák* szervezésébe kezdünk, miközben a korábbiak végére még nem tettünk pontot. Ilyenkor az újonnan vállalt tevékenység körül egyre inkább csoportosulnak az előre nem tervezett járulékos feladatok, és – mivel mi indítottuk el a folyamatot – *kénytelenek vagyunk* ígéreteket tenni, és egyre inkább részt venni a végrehajtásban. (Vissza is mondhatjuk az új munkát, de ebben az esetben meglehetősen furcsa színezete lesz a helyzetnek, tekintve, hogy éppen mi siettettük a mielőbbi kezdést.) Végül már bánjuk is, hogy egyáltalán jó ötletünk volt, mivel lényegében minden a nyakunkba szakadt.

Fontos megjegyezni, hogy **az ötletgyártás időszakában mindenki könnyedén elvégezhetőnek látja a teljes feladatot**, és elnagyolja az egyes résztevékenységek időszükségletét. Emellett természetesnek tartjuk azt is, hogy az elindított ügynek számos, szinte „önkéntes” segítője akad majd, így nem kell tartani attól, hogy nem lesz elég ember. A *gyakorlatban* azonban azt tapasztaljuk, hogy *könnyelműen* és *felelőtlenül* folyt a tervezés, és a munkának nincsenek érdemi segítői, mivel időközben a legtöbb embernek, aki *ígéletet* tett, más, fontosabb elfoglaltsága akadt.

A jó tervező – az előbbiekből adódóan – éppen ellenkező módon végzi számításait, mint a hétköznapi ember. Mint-

egy túlbiztosítja magát, és akkor is beépíti a biztonsági tényezőket, ha erre látszólag nincs oka. Az eredményesség sok esetben ennek köszönhető. Ilyen értelemben a gondos tervező számításba veszi, hogy valaki esetleg nem teljesíti az ígérését, ami sajnos nem ritkaság.

Úgy előzhetjük meg a jövőbeli elhamarkodott ígéretek, hogy a közvetlenül előttünk lévő feladatot végezzük el először, emellett az aktuális munka részterületeinek időigényét is gondosan felmérjük.

Tudatosítani érdemes, hogy **a felelőtlen ígéretek és nem teljesített cselekedetek sokkal nagyobb kárral járhatnak, mint amennyi csalódást az okoz, ha nem vállalunk el egy feladatot.** Sajnos a „pénzes” munkák esetében gyakran megtörténik, hogy elhamarkodottan ígér a munkafelvevő, mivel nem szeretné elveszíteni az adott lehetőségben rejlő anyagi hasznot. Hosszabb távon azonban ezekben az esetekben is előfordul, hogy a megrendelő megalégeli az állandó várakozást, ígérgetést, és más szakember után néz. Csak a kiemelkedően jó minőségű munkát végző mesteremberek vagy specialisták esetében „bocsátják meg” ezt, azonban ilyenkor a szakembert messze *megelőzi a híre*, miszerint „elhamarkodottan ígér, de igen jól dolgozik”. (Persze ez az „imázs” sem számít pozitívznak.)

Bár sokan meglehetősen jól értenek ahhoz, milyen nyomós – állítólag önhibájukon kívüli – indokkal mentsék ki magukat az ígérést „bevasaló” megkeresések során, mégis elmondható, hogy ésszerűbb és nyugodtabb megoldás, ha az ilyen kínos pillanatokat elkerüljük. Ezzel jelentősen javíthatjuk a magunkról, a munkánk minőségéről, vagy az általunk képviselt dolgokról kialakult képet.

Ismert mondás, hogy **„a hangosan kimondott szó kötelez”.** Természetesen sűrű bocsánatkérések mellett vissza lehet mondani egy ígérést, de tettünk mély nyomot hagy a

másik félben, és a személyünk iránti bizalom könnyen megingoghat.

Gyakran előfordul, hogy szinte erőszakkal kényszerítenek bennünket egy feladat elvállalására, majd az ígérést kíméletlenül számon kérve – egyfajta erkölcsi kényszerrel élve – a lehető leghamarabb elvárják a minőségi megvalósítást. „Nem teheted meg, hogy nem vállalod el, nem hagyhatsz minket cserben!” – mondják némelyek, és pár perc múlva ígérettel a tarso lyukban távoznak. Ez a veszély a lelkiismeretes, feladataikat maradéktalanul elvégezni akaró, esetleg bizonytalankodásra hajlamos embereket fenyegeti. Az ilyen helyzetekben a legokosabb, ha nem adunk azonnali választ, hanem megfontolás tárgyává tesszük az ügyet, és nyugodtabban kiértékelve programjainkat, rövid időn belül visszajelzünk. (Az elhamarkodott ígérret egyik táptalaja az azonnali válaszadás, amelyet ritkán jellemez átgondoltság! Legalább egy nap gondolkodási időt minden esetben érdemes kérni.) A külső lelki kényszer eszközként való felhasználása nem tekinthető etikusan módszernek, így senki sem köteles automatikusan elfogadni az ilyen közelítéseket. (Ha valaki sűrűn enged az ilyen nyomásnak, könnyen a kifáradás állapotába kerülhet, és az „időgazdálkodási kontraszelekció” áldozatává válik, amelyről később szólunk.)

Természetesen megtörténhet, hogy halasztást nem tűrő feladattal keresnek meg bennünket, és valóban létkérdés, hogy adott pillanatban elvállalunk-e egy sürgős munkát akkor is, ha a vállalás idején mások várnak az érkezésünkre. (Pl. valakinek az egészsége, élete forog kockán, házában csőtörés van stb.) Ilyen ritka esetekben a végrehajtást *oron kívül* meg kell kezdeni, és azonnal értesíteni kell a ránk várakozókat.

Más esetben nem külső lelki vagy fizikai „kényszer”, hanem *belülről fakadó* erős indíttatás, egyfajta „belső hang” készítteti egy-egy munka vagy tevékenység elvállalására. Természetesen ilyen helyzetekben a lelkiismereti, etikai és egyéb szem-

pontok mérlegelése mellett szabad, sőt adott esetben *kell* józan alapokon álló ígéretet tenni. (A külső etikai kényszer és belső készítés fogalmait élesen el kell különíteni egymástól. Az egyikbe beleroppantunk, a másik azonban építő, fejlesztő lehet. Csak akkor vállaljunk el egy feladatot, ha arra teljes nyugalommal igent tudunk mondani, emellett reális esélyt látunk az elvégzésére. Ellenkező esetben – ha megtehetjük – mondhatunk nemet is, amelyről később szintén szó lesz.)

Az ígéreteket, valamint az ezekhez kapcsolódó tudnivalókat és elérhetőségeket minden esetben haladéktalanul *fel kell jegyezni* határidőnaplónkba. Rendkívül becsapós jelenség ugyanis, hogy az adott beszélgetés után úgy gondoljuk, szükségtelen felírni a történeteket, mivel élénken az elménkbe vésünk minden részletet. Egy-két nap után erről bizonyára másképpen fogunk vélekedni, sőt fölösleges időt jelent a korábbi ígérethez kapcsolódó pontos információk újbóli beszerzése.¹

6. Perclopás

„Az idő emberenként más-más sebességgel halad.”
(Shakespeare)

A mindennapokban az apró időtöredékek másoktól való „el-tulajdonítása”, vagyis a *késés* számít szinte a legnagyobb véteknek. Érdekes, hogy napjainkban, amikor mindenhova jóval könnyebben és hamarabb oda tudnánk érni a technikai fejlettség révén, általánossá vált a késés.

Teljesen felvettük a gépek sebességét. Autónkból többet akarunk kihozni, mint amire az út- és közlekedési viszonyok feljogosítják, s a számítógépen dolgozó idegesen dobol ujjai-val az asztalon, ha gépe néhány másodperccel később tölti be a dokumentumot. A modern ember túlhajszolt, ezáltal türel-

metlen, így mindig egy lépéssel gyorsabban szeretne haladni, mint ahogy a rendelkezésére álló eszközök engedik. Megszoktuk a jó dolgokat, ezért már észre sem vesszük a körülötünk lévő „csodákat”. Együtt élünk a fejlettséggel, és idegesen csattanunk fel, ha a modern berendezések néhány pillanatot elrabolnak tőlünk. (Egy túlhajszolt embernek bizonyára gyökeresen megváltoztatná az időről alkotott szemléletét, ha lovas kocsin kellene eljutnia egy távoli városba, az autópályán száguldó új autója helyett. Érdemes megemlíteni, hogy a régi idők embereinél a késés ismeretlen fogalom volt, bár az időt ők nem másodpercekben mérték.)

A késés nem más, mint a hasznos idő átalakítása fölösleges idővé. Az ellopott percek annyival sokszorozódnak, ahány embert megvárakoztatunk.

A késés oka lehet rajtunk kívül álló tényező is (pl. műszaki hiba, baleset, időjárás viszonyok stb.), azonban legtöbbször a probléma gyökere a *hibás egyéni szemléletben és gyakorlatban* keresendő. A rajtunk kívül eső tényezők egy részét bele kell kalkulálni az előre nem tervezhető veszteségidőkbe, vagyis például utazás során esetenként még 40-50 percet is érdemes rászámolni a veszteségidő nélküli menetidőre. (Autózás esetében nem feledkezhetünk el a parkolóhely keresésére, parkolójegy vásárlására stb. fordított időről sem.)

Sokan vannak olyanok, akik notóriusan késnek. Ismerőseik már nem is csodálkoznak ezen, sőt inkább akkor lepődnek meg, ha egyszer végre pontosan érkeznek a megbeszélthelyre. **Ezzel az állapottal nem szabad együtt élni, mert az élet minden területére kihat, és megmérgezi az emberi kapcsolatokat.** Az ilyen ember – amíg nem változtat időgazdálkodásán – nem válhat hiteles személyiséggé és jó példává, sem a munkahelyén, sem a családi körben. A változtatás egyik jó módszere lehet, ha az illető az érkezési időpontot rendre fél órával előbbre írja a határidőnaplóba, és úgy tekinti, mintha a

jelzett időpont utáni érkezés késésnek számítana. Ekkor van esély a pontosság elsajátítására.

Fontos tudni, hogy az állandó késés nem tekinthető egyszerűen szórakozottságnak, vagy felszínes tréfákkal elüthető kis kilengésnek. **A gyakori, szokásszerű késés, az időgazdálkodásbeli zavaron túlmenően, komoly személyiségbeli problémára is utalhat.** Az ezzel küzdő ember esetenként akkor sem indul el hamarabb otthonából, ha erre lehetősége van, mivel úgy számolja, hogy úgy is bőven odaér, ha később indul. Emellett azt a hibát is elköveti, hogy a járművek érkezési és haladási idejét, vagy az autózás feltételeit optimálisnak veszi, és nem iktat be kellő mennyiségű veszteségment, ami a pontosság alapfeltétele.

A változtatás első lépcsője a belátás, és annak átgondolása, mit is jelent mások számára a várakoztatás egy olyan világban, hol minden perc be van táblázva. Ezután az időgazdálkodási alapelvek elsajátítása és gyakorlati megvalósítása, vagyis a tervezett, veszteségmentekre is előre számító életvezetés kialakítása következik. Ha a szemlélet és a gyakorlat átalakul, minden lehetőség adott ahhoz, hogy ne a késés, hanem a pontosság váljon legfőbb ismertetőjelünké.

7. Elhullatott időmorzsák

„Minden emberi kín apróságból ered.”
(Makszim Gorkij)

Az élet legkülönbözőbb területein megfigyelhető, hogy a problémákat az apró hibák összeadódása okozza. Az elhízás okainak kutatásakor például fény derült arra, hogy az ember fokozatosan, dekánként hízik meg, és évek múlva úgy döbben rá túlsúlyára, mintha egy nap alatt rakódott volna testé-

re. Az időbeosztás terén is áll ez a törvényszerűség. **Sok apró, észrevétlen veszteségment összegződésével a nap végén tetemes fölösleges időt hagyunk magunk mögött úgy, hogy ennek sokszor tudatában sem vagyunk.**

Ahogy a párizsiban is el van osztva a kilencvenszázalékos vízmennyiség úgy, hogy észre sem vesszük, az életidőnkbe is láthatatlanul belopakodnak a fölösleges időtöredékek. Így folyik ki kezeink közül az idő, mígnem észrevesszük, hogy megint eltelt egy év.

Az elhullatott időmorzsák sokféle darabkából tevődnek össze. A megfigyelések szerint a sort a kis, jelentéktelen, felejtető bosszúságok kezdik meg, amelyeket kiválthat egy másik ember velünk szembeni figyelmetlensége, házastársunk valamely megjegyzése, vagy éppen gyermekünk szeleburdisága. A kis bosszúságok hosszú percekig, esetenként akár fél óráig is *leköthetik gondolatainkat*, így ilyenkor csak „pótcselekvéseket” végzünk saját feszültségünk oldására.⁵

Szintén sok borsot tör az orrunk alá a mindennapokkal együtt járó *feledékenység*, amely nemritkán *rendetlenséggel* párosul. Amikor elveszünk egy tárgyat a helyéről, és nem emlékszünk, hova tettük, sok idő mehet el a kereséssel. Ilyenkor dühbe gurulva hibáztatjuk szeretteinket a „rumli” miatt. Ugyanilyen harctéri idegesség lehet úrrá rajtunk akkor is, ha fontos adatokat, telefonszámokat tartalmazó cetlik után kutatunk, vagy elkallódott számlát, csekket keresünk. Táskánkban nem találunk meg szinte semmit, sőt még a múlt heti tízórai becsomagolt maradékát is megjeljük, amit most a szemeteshez csendesen odaosonva kidobunk. Végül kiderül, hogy a keresett tárgyat már rég kivettük a táskánkból, és a helyén van. (Mármint az új helyén, mert időközben házastársunk a korábbinál sokkal alkalmasabb helyet talált neki. Persze erről mindenki tudott, minket kivéve.)

Mindezek az apró „huncutságok” rengeteg időt és idegi

energiát szippantanak el tőlünk, s ki is billentenek a szokásos cselekvés menetéből. Újabb időt vesz igénybe, amíg a bosszúságok és keresgélések után végre visszatérhetünk a megkezdett tevékenységhez, és befejezhetjük úgy, ahogyan eredetileg elterveztük.

A fölösleges mikroszünetek idejét tovább növelik a „csak pár másodpercre zavarlak” kezdetű *telefonhívások*, amelyek jó esetben csak 15–20 percig tartanak. Miután újra kiértünk a konyhába, érdekes hírfoszlányokat hallunk a tévéből, ezért – terveink szerint csupán egy-két percre – fél lábbal belépünk a szobába, hogy végighallgassuk. Csak negyedóra múlva érezzük az odaégett étel szagát, így ismét fél órával szegényebbek lettünk.

Bagatellnek és nevetségesnek tűnnek az ilyen hétköznapi dolgok, de meg kell értenünk, hogy ezek miatt töredezik apró darabokra életidőnk az otthonunkban. Nincs elegendő önuralmunk ahhoz, hogy egy fontosabb cselekedetet elejétől kezdve végigvigyünk, mert gondolataink csaponganak, és jobbra-balra kapkodva, rendszertelenül dolgozunk. Konyhasztalon heverő kinyitott szakácskönyv, tető nélküli cukortartó, étkezőasztalon lévő tányérba beleszáradt ételmaradék, földön a táskából kipakolt papírhalmoz – ezek tanúskodnak időbeosztásunkról. Minderről sem a világ, sem a tárgyak nem tehetnek. Csak az emberek tehetnek róla, akik ezt a világot formálják, és a tárgyakat mozgatják. Ezek pedig mi vagyunk.

8. Jó reggelt!

Ma már nemcsak a kutatók számára ismert, hanem köztudomásúvá vált, hogy **a reggeli felkelés utáni első órák meghatározzák az aznapi lelkiállapotot, hangulatot és komfortérzést.** Ugyanakkor a reggeli órák minőségét a felkelés idő-

pontja és a munkába indulás előtti időbeosztás befolyásolja legjobban.

Sok ember szinte élete végéig képtelen időben felkelni, és a pár percnyi tovább szunyókálás kedvéért feláldozza naponkénti nyugalmát. Ez meggondolatlan és ésszerűtlen magatartás, amin annál kevésbé tudunk változtatni, minél hosszabb ideig megtűrjük az életünkben.

A zajos hétköznapiakban meg kell tanulnunk megbecsülni a reggel csendjét, békéjét. Igen hasznos megnyugtató lelki olvasmányokat olvasni és bölcs mondásokon elmélkedni, mielőtt gondolataink rátérnek a napi teendőkre, és mielőtt bekapcsoljuk a rádiót. Az általánosan elterjedt reggeli háttér-rádiózás és -tévés a friss agyi tevékenységet jelentősen lefoglalhatja sok szükségtelen információval, reklámmal és zenével. Így kevésbé tudunk összeszedetten gondolkodni és kellő gondossággal tervezni az előttünk álló napra.

Fontos a bőséges reggelire szánt idő betervezése is, és a nyugodt, békés előkészületek biztosítása önmagunk és családjunk számára a munkába indulás előtt.

A kapkodó reggelizés és nem megfelelő rágás igénybe veszi emésztőrendszerünket, így az egyrészt az agytól vonja el az energiát, másrészt elménk jóval hamarabb „elfárad” a nap folyamán. Ha reggelink összetétele kedvezőtlen (pl. zsíros, rostszegény stb.), szintén nem számíthatunk teljes agyi frissességre, ami döntően befolyásolja a délelőtti munkánk minőségét.

A korai kelést az emberek többsége fölösleges időnek érzi, jöllehet szinte mindenki kapkodva, idegesen, kiizzadva indul el a munkahelyére. Valami megfoghatatlan logikai bénultság folytán csak kevesen értik meg igazán az időben történő lefekvés és a korai felkelés időgazdálkodásban betöltött szerepét. Aki azonban megpróbálja, érezni fogja, hogy a pár másodpercig tartó álmos kibotorkálás a mosdóba, és egy frissítő

arcmosás megéri az „áldozatot”, hiszen cserébe időt, jókedvet, életerőt kapunk ajándékba.

A tovább alvás utáni felriadás kapkodva evést, anyagcsere-zavart, korai fejfájást és a stressz egyéb tüneteit eredményezi, amely az utazás fáradalmaival együttesen már a nap első szakaszában kimerülést okoz. A bölcs ember jól teszi, ha az ehhez hasonló „kézzel csinált bajokat” ésszerű tervezéssel és akaratereővel elkerüli.

A késve indulást a munkahelyre jutás gyorsításával szeretnénk ellensúlyozni, azonban ez mindennap csak ábránd marad. Sokan az autóban ülve idegesen gesztikulálnak, mások a busz után rohanva vakmerően feszítik ki a félig becsukott ajtót, majd teljes erővel felnyomakodnak a túlsúfolt járatra. Az ilyen utazás gyorsabbnak nem, legfeljebb stresszesebbnek nevezhető.

A rossz emlékű reggeli munkába meneteknek rá kell döbenteniük bennünket: valahol rés tátong az időgazdálkodási rendszerünkön.

9. Fölösleges szavak

„A beszéd az az értelemnek, ami a só az ételnek;
miként a túlságos sóbőség árt az ételnek,
úgy a túlságos szóbbőség az értelmes embernek.”
(Talmud, héber törvénykódex)

Az emberi életben a *beszéd* a gondolatközlés leghatásosabb eszköze. A beszélgetés során információt, gondolatot adunk és kapunk. A kapott információt egyéni szemléletmódunk szerint értékeljük, de sokszor ezek mintegy formálják, alakítják is a gondolkodásmódot.

Ismert tény, hogy a kimondott szó nemcsak a „fogadóra”

van hatással, hanem visszahat arra is, aki kimondta. A szavakkal gyakran kifejezett panaszkodás, aggodás, bizonytalanság így tovább mélyül az emberi lélekben.

A beszédnek tehát több szempontból is hatalma van. „Mind a halál, mind az élet a nyelv hatalmában van” – írja Salamon a Példabeszédek könyvében (18,21), s ez első hallásra túlzásnak tűnik, de valójában nem az.

Az időgazdálkodás szempontjából az egyenes, őszinte, lényegre törő, tömör beszédnek kiemelkedő szerepe van. A beszédnek nem az a feladata, hogy „üres fecsegéssé”, fölösleges, időkitöltő tevékenységgé váljon, hanem hogy aktuális, hasznos, lényeges és valós információt közöljön. Az emberi beszéd akkor éri el célját, ha

- az adott élethelyzetben szükséges,
- mások javát szolgáló,
- az adott munkavégzést elősegítő, vagy
- hiányzó tudást pótoló mondanivalót hordoz.

Természetesen vannak olyan élethelyzetek is, amikor több időnk van egy-egy téma, esemény kifejtésére. (Persze ilyenkor is vigyázni kell, mit mondunk el.) A mindennapok sebesen zajló történései között azonban *kiemelt „időrabló” tényezővé léphet elő* a fölösleges gondolatközlés.

A helyes beszéd során mondanivalónk szorítkozzon arra a tárgyra, amelyre irányul. Csak az adott gondolatkör befejezése után térjünk más területre. Sokan beszédük közben elkalandoznak, mellékvágányokra tévednek, végül letérik a gondolatot a helyes kerékvágásról. Ötletszerűen, az aktuális indulatok befolyásoló hatása alatt élnek és beszélnek, amely az önuralom és önszabályozási készség hiányára vall. (A beszéd milyensége jelentős összefüggéseket mutat az önuralommal.)

Mások a beszéd közbeni olyan részletekbe is belemennek, amelyeket nem kell szükségszerűen ismernie a hallgatónak.

A személyes történetekkel, kiegészítésekkel, bagatell részletekkel tűzdelt mondanivaló így ronthatja a fogadóban az érdemi információk átvételének hatékonyságát. (Ez legtöbbször akkor fordul elő, ha nem gondoltuk át kellően, mit is szeretnénk valójában mondani, vagy felkészületlenül tartunk előadást.)

A beszéd közbeni gondolatok kihangsúlyozásának és szükség szerint a fölösleges vagy nem odaillő részletek mellőzésének ilyen értelemben mind a gondolatátadás mértékében, mind az időmegtakarításban nagy jelentősége van.

A „mellébeszélés nélküli” egyenes, érthető gondolatközlés szintén lényeges eleme az időgazdaságosságnak. Ennek egyik fő feltétele a megfelelő szókincs, amelynek megszerzésére és bővítésére minden erőfeszítést meg kell tennünk. A választékos beszéd a gondolatok érthetőbb kifejezését segíti, míg a szegényes szókészlet szinte állandó kerékkötője a tömörségnek.

Korunkban egyre inkább a diplomatikus (értsd: homályos) beszéd van terjedőben, amelyet a konkrétumok hiánya, kétértelműség és protokolláris megnyilatkozások jellemeznek (pl. hivatalos állásfoglalások, politikai beszédek, katasztrófák bejelentése, hírközlések stb.).

A következetesen őszinte embert ma sokszor inkább naivnak, butának, kevésbé életrevalónak tartják, és sokan az élet szükségszerű velejáróinak tekintik a csúsztatásokat, szóbeli manipulációkat, ügyeskedéseket. Fontos azonban tudni, hogy amiképpen a vízbe dobott kavics körkörösén, minden irányba távolodó vízgyűrűt eredményez, hasonlóan a szóbeli egyenesség hiányának is a maga idejében tovagyűrűző következményei lesznek. A magyarázkodás, a belső feszültségek, az élethelyzetek kedvezőtlen alakulása és egyéb okok miatt a későbbiekben súlyos, fölösleges időt és idegi energiát felémésztő problémák okozójává válhat az őszinteség hiánya és

a másik fél számára fontos információk önérdékből való elhallgatása.

Elmondható tehát, hogy lényegre törő, egyenes, ugyanakkor udvarias gondolatközléssel igen sok fölösleges időtől, szorongástól, életerő-veszteségtől kíméljük meg magunkat. A „hallgatni arany” igazsága szintén megszívlelendő olyan esetekben, ahol a kimondott szavakat félremagyarázhatják, rosszul értelmezhetik. Aki tudatosan helyes, gazdaságos beszédre törekszik, az egyben az idő ajándékával is jól sáfárokodik.

Mindezek után egy olyan fogalom mibenlétével foglalkozunk, amely szinte átítatja életünket. Csaknem minden percben kisebb-nagyobb súlyú döntéseket kell hoznunk, és életidő-gazdálkodásunk szempontjából nem mindegy, hogyan hozzuk meg ezeket. Ebből adódóan hasznos tudatosítani a döntéshozatal legfontosabb ismérveit.

A jó döntéshozatal mint a helyes időgazdálkodás eszköze

„Látogatni tízszer kell, dönteni egyszer.”
(Publilius Syrus)

Döntéseink minősége alapjaiban formálja életidőnket és jövőnket. Az élet egyik kulcskérdése tehát az, vannak-e a jó döntéshozatalnak általánosítható kritériumai, és ha igen, melyek ezek?

A *döntés* – definíció szerint – szabad, egyéni választás a lehetséges magatartásformák, események és jelenségek között.³ Olyan szubjektív folyamatról van szó, amely objektíve is meghatározható, vagyis általános alapelvek segítségével leírható.

A jó döntés *alappfeltételei* a következők:

a) A szükséges információk a döntéshozó rendelkezésére állnak a döntéshozatal pillanatában (elégséges információ).

b) A döntéshozó – múltbeli tapasztalatai, ismeretei és egyéb lelki tényezők felhasználásával – képes a lehetséges előnyök és hátrányok felmérésére, és a döntés hatásainak objektív kiértékelésére (személyi alkalmasság).

c) Legyen reális és egyenrangú alternatíva a döntési lehetőségek között (választási lehetőségek).

d) A munkahelyen a döntéshozónak legyen döntési hatásköre.

E négy szempont közül az első három elengedhetetlen a mindennapi döntésekhez, vagyis az említett elvek az életvezetési döntéshozatal mechanizmusát is leírják. Természetesen egy-egy döntésnek számos lelki, erkölcsi, jogi, anyagi és egyéb vonatkozása lehet, így pusztán racionális alapokon nem mindig szabad döntést hozni.

A döntés eredménye tehát nagyban függ a *döntéshozatal közegétől*. Tételezzük fel, hogy számítógépet szeretnénk vásárolni. Először tehát a számítógépek felépítésével, teljesítőképességével és áraival kell széles körben megismerkednünk, ne hogy becsapjanak egy kisebb teljesítményű, drága géppel, vagy „elavult technológiával”. A vásárlás pillanatában rendelkezünk kell azzal az információval, hogy hol, mennyiért, milyen számítógépet tudnánk venni, és ezen belül a szükségleteinknek megfelelő, lehetőleg leggazdaságosabb megoldást válasszuk. Reális választási lehetőségeknek is létezniük kell, vagyis legyen elvi lehetőség arra, hogy más gépet vásárolhassunk. Mindezek mellett tisztában kell lennünk döntésünk következményeivel, vagyis azzal, hogy ezek után szemünk romlani, hátunk pedig fájni fog, a sok gépeléstől inhüvelygyulladást kaphatunk, ugyanakkor az interneten is hozzájuthatunk értékes és hasznos anyagokhoz. Emellett a család nem szenved hiányt, ha a kasszából kiemeljük a számítógép árát.

Amennyiben hatáskörrel is „felruház” a házastárs, végre megvehetjük a hön áhított gépet, és learathatjuk döntésünk gyümölcsseit. (És természetesen a vásárlás után egy nappal észrevesszük, hogy olcsóbban sokkal jobbat vehettünk volna.)

Az életben természetesen nemcsak úgynevezett jól strukturált, hanem kevésbé strukturált döntési helyzetek is vannak, amikor a „szépen hangzó” elméleti döntéshozatali mechanizmusokat nehéz alkalmazni. Egy felelős vezető választásakor, lelki-erkölcsi jellegű kérdések eldöntésekor, emberek és tanítások közötti „igazságtételkor” az említett számítógép-vásárlásnál jóval bonyolultabb a döntéshozatal. Ilyenkor a jó döntésekhez szükség lehet tapasztalt emberekkel folytatott *személyes konzultációra*, komoly elmélkedésre és lelki rákészülésre is.

Összességében nehéz precízen meghatározni egy-egy konkrét jó döntés előzményeit, de mindenképpen állítható: mindennap lehetőségünk van jól dönteni életünk alakulásáról, és ezeket a döntéseket nem hozhatja meg más helyettünk. Ez az emberi élet szabadsága, felelőssége, igazságossága és szépsége is egyben. És ez a jó időbeosztás alappillére.

Mindezek után érdemes csokorba szedni a mindennapi életidő- és életerő-gazdálkodással kapcsolatos legfontosabb irányelveket és tudnivalókat.

Az időnyereség titkai

„Többen lesznek kiválóvá gyakorlás, mint pusztán természetes tehetség folytán.”
(Démokritosz)

Az előbbieken azokkal a tényezőkkel foglalkoztunk, amelyek felelőssé tehetők az időzavar kialakulásáért, majd sorra vettük a jó döntés kritériumait. Fontos azonban, hogy a kulcs-

fontosságú időgazdálkodási elveket egyszerre, egymás mellett is lássuk. Foglaljuk tehát most össze a XXI. században élő „modern” ember jó időgazdálkodásának alapelveit a mindennapi életvezetés összefüggésében:

- Soha ne halogassuk teendőinket, hanem a lehető leghamarabb végezzük el azokat. Tudatosan törekedjük a „halogatásra való hajlam” leküzdésére, és a feladatok rendszeres feltörődésének felszámolására. Szüntessük meg az állandó belső feszültséget okozó restanciaérzés okait.

- Figyeljünk minden adott tevékenység időszerűségére, és azon a határon belül tegyük meg, amikor még aktualitása van, különben értelmetlenné válik a feladat teljesítése.

- Állítsunk fel fontossági sorrendet kötelezettségeink teljesítése előtt írásban, s a legfontosabb és legnagyobb volumenűekkel kezdjük a megvalósítást. A kisebb ügyekkel való kezdés felemészti a hasznos idő „zsenyéjét”, így nem jut időnk és erőnk az igazán fontos dolgokra. Emellett fontos elv, hogy ne azt vegyük előre, amivel szeretünk foglalkozni, hanem amivel foglalkozni kell.

- Nagyon megfontoltan kell eljárunk, amikor egy-egy kötelezettség súlyozását elvégezzük. Sokszor előfordul, hogy jelentősen alábecsüljük az adott feladat elvégzéséhez szükséges időt, mivel több reális körülményt figyelmen kívül hagyunk. A kis volumenűnek tartott teendők nagy meglepetéseket tudnak okozni a mindennapokban.

- Ne egyedül hordozunk minden terhet, hanem osszuk meg a feladatokat a házimunkában és egyéb területeken egyaránt. Ha másokat is bevonunk a munkákba, nem leszünk erkölcsileg kevesebbek vagy gyengébbek. Ne becsljük túl egyéni hozzáértésünket! A lehető legtöbb olyan tevékenységet, amelyet részben vagy egészben más is át tud vállalni, adjuk át, és adott esetben csak felügyeljük.

- Ne ígérjünk semmit pusztán udvariasságból. Csak arra te-

gyünk ígéretet, amiről az ígértéttel pillanatában kétely nélkül tudjuk, hogy a realitás talaján mozogva képesek leszünk megvalósítani. A „majd megoldom valahogy” hozzáállás sokszor okoz időzavart.

- Az önfényképezés segítségével mielőbb ismerjük fel az életünkben megbújó fölösleges időket, és haladéktalanul váltunk hasznos időre vagy pihenőidőre.

- Kiemelten védjük egészségi állapotunkat helyes táplálkozás, rendszeres testmozgás és az egészséges életmód egyéb elvei segítségével. A jó közérzet és erőnlét a helyes időgazdálkodás kulcseleme.

- Hessegessük el a panaszkodás, zsörtölődés lelkületét, és helyette az előttünk álló munka precíz, hatékony elvégzésére koncentráljunk. A kitartó, céltudatos munka önmagában hordozza az eredményességet, amely sikerélményt ad, ezáltal kiemel a lelki mélypontból. Tudatosítsuk, hogy életünk alakulásának befolyásolása, az idő ajándékának hasznosítása nagyrészt saját döntéseinktől függ.

- Keressük meg határozatlanságunk és bizonytalanságunk legbensőbb okait, és halogatott döntéseinket váltsuk bölcsen és határozottan meghozott döntésekre.

- A tévedések elkerülése végett döntéshozatalunk során ne legyünk restek a lehető legtöbb körülményt figyelembe venni, és az előnyök illetve hátrányok arányát komolyan meggondolni minden egyes döntés során. Ez idő- és gondolkodásigényes feladat, de később lelki nyugalommal és időnyereséggel fizet.

- A döntéshozatal során ne csak racionális szempontokat vegyünk figyelembe, hanem emberiességen, segítségnyújtáson alapuló szempontokat is.

- Ne kövessük el azt a hibát, hogy elmagyarázzuk önmagunknak, mit miért nem fogunk elvégezni. Ne is ismételtessük másnak mintegy dicsekvésképpen, hogy majd mit fo-

gunk tenni. „Amíg tart a ma”, addig mutassuk fel szorgalmunkat tettek által, és nem beszéddel.

- Tudatosan küzdjünk a kis dolgok által okozott bosszúságok ellen, amelyek időnket és erőnket lopják meg, sőt jó közérzetünket is tönkreteszik. Ne engedjük, hogy kicsinyes dolgok megzavarják tevékenységünk menetét. Az idegesség nem jó tanácsadó.

- Kerüljük el a feledékenység, a mindennapi tárgyak keresése és a rendetlenség által okozott, „kézzel csinált” idővesztéseket. A tárgyakat használat után azonnal tegyük vissza a helyükre, dolgainkat tároljuk rendezetten, átláthatóan. Hirtelen támadt jó gondolatainkat, a bevásárolnivalókat és teendőinket vessük papírra, így sok bosszúságtól és időzavartól megmenekülünk. Ne legyenek elhagyott, gazdátlan papírfecnik a lakásban, hanem szerezzünk be például faliújságot vagy hűtőmágnest, és tegyük látható helyre a fontos információt tartalmazó papírokat. A jegyzetkészítés a feledékenység elenszere.

- Minden hétköznap keljünk fel az elindulás előtt legalább 60-70 perccel. Szánjunk időt a reggeli elmélkedésre, a nap megtervezésére, és a reggeli nyugodt elfogyasztására. Az étkezési időket a nap későbbi szakaszában is ráhagyással tervezzük be, mivel a félig megrágott étel többletenergiát és időt igényel az emésztéshez. Ezt az erőt az agyi és idegi funkcióktól vonja el az emésztőrendszer, amely „törvényszerűen” a lelki-mentális tevékenység romlásához vezet.

- Tegyük minőségivé és hasznosabbá mindennapi, „gondolkodás nélküli”, rutinszerű cselekedeteinket. Mosogatás, főzés, vasalás, takarítás és zuhanyozás közben a legnagyobb tervekkel gondolhatjuk ki a megvalósítás eszközéig bezárólag. Törekedjünk arra, hogy ne merüljünk üres ábrándozásba, merengésbe, álmodozásba. Reális, megvalósítható tervekkel gondolkodjunk. A mindennapi rutintevékenységek lehe-

tőséget adnak a történések kiértékelésére, a tanulságok levonására is. (Természetesen a rutinszerű cselekedetek esetében is törekedni kell a leghatékonyabb munkára a végrehajtás folyamatos csiszolása révén.)

- Egy adott és konkrét terv céltudatos megvalósítása közben csak az előttünk álló feladatra koncentráljunk, és a végrehajtás közben kerüljük a figyelem megosztását, mivel ez utóbbi sok esetben gátja az eredményes és minőségi munkának. Olyan munkafolyamat során, amikor egy időben többféle kell osztani figyelmünket, súlyozni érdemes, mely tényezőket kell azonos időben végezni, és melyek választhatók szét az adott cselekvéstől. Sok esetben ugyanis nem valós, hanem vélt egyidejűségről van szó, vagyis – részben praktikus okokból, részben saját képességeink és teherbírásunk túlbecsülése miatt – úgy véljük, a különválasztható feladatok közül némelyeket egy időben is el tudjuk végezni. Ez azonban csak ritkán szokott növekvő eredményességgel „fizetni”.

- Ne szőjünk egyszerre sok tervet, mert – még ha használhatók is – a jelenben türelmetlenséghez, felületességhez vezetnek. Ilyenkor több dologba is meggondolatlanul belekapunk, s végül egyiket sem tudjuk végigvinni teljes odafigyeléssel. Ne engedjük, hogy időnk és erőnk szétaprózódjon! Aki állandóan jobbnál jobb terveket gondol ki, de képtelen ezeket megvalósítani, fölöslegesen fogyasztja szellemi erőit. Inkább kevesebbet tervezzünk, de azt valósítsuk is meg!

- Mindennapi kötelességeink teljesítése közben beszédünk legyen a tárgyhöz kapcsolódó, tömör, mellékes információktól mentes. A sok beszéd megosztja a figyelmet a tevékenység közben, és rontja a hatékonyságot. Fogadjuk meg a bibliai gondolatot, miszerint „ideje van a hallgatásnak, és ideje a beszédnek” (Salamon). Tegyük különbséget a társasági összejöveteleken folytatott és a céltudatos tevékenységekhez kötődő beszéd között.

A legfontosabb tudnivalók összefoglalása után essék szó az időgazdálkodás legfőbb segítőjéről, az időtervről.

Az időtervkészítés mestersége

„Aki nagy dolgokat akar alkotni,
annak alaposan el kell mélyednie a részletekben.”

(Paul Valéry)

Az idő egyik legfontosabb tulajdonsága, hogy előre megtervezhető. Ez a tervezés az időtervben ölt testet. **Az időterv nem más, mint a tevékenységek időtartamának reális becslésén és sorrendiségük meghatározásán alapuló, általában napi léptékű munka- és szabadidő-elosztás.**⁴ A jó időterv készítéséhez önismeret (korlátok), emberismeret (mások viselkedése), múltbeli tapasztalatok, valamint a célok illetve eszközök pontos ismerete szükséges.

Természetesen az időtervkészítés is *tanult folyamat eredménye*, amely az idő előrehaladtával csiszolódik, tökéletesedik. A rossz időterv egyfajta „időskatulyába” zártságot eredményez, **a jó időterv viszont a regenerációs és pihenőidők mellett eredményes munkavégzést tesz lehetővé**, amely egyben sikerélményt is nyújt. Fontos, hogy a tervkészítés során nem a szabadidő megnyújtása, hanem a rendezett, időre elvégzett tevékenység az elsődleges cél.

Az életvezetési időterv elkészítése során megtervezzük és rögzítjük napi teendőinket. Sokan nem készítenek írásos tervet, hanem csak gondolatban memorizálják teendőiket. Ez olykor működésképes lehet, azonban fennáll a feledékenység, szórakozottság, ötletszerű programmódosítás veszélye.

Az írásban rögzített időterv a gondolati terv megerősítését, látható formába öntését, valamint a folyamatos emlé-

keztetést szolgálja, amelyekre szükség lehet a nap folyamán. Aki nem készít írásos időtervet (még ha vázlatokban is), annak csak homályos emlékképei lesznek a korábbi tervekről, és időnként az a rejtett, nyomasztó érzés keríti hatalmába, hogy valami igen fontosat elfelejt. Ilyenkor az emlékezet gyakori erőltetése megszakításokat, kizökkenéseket okoz. Nem az az idő számít tehát veszteségnek, amit a gondos időtervkészítéssel töltünk, hanem az, amit időterv hiányában elveszítünk. Emiatt igen hasznos a nagyobb alakú *határidőnaplók* beszerzése és rendszeres használata.

A helytelenül megszerkesztett időterv arról ismerhető fel, hogy a naplónkban sűrűn, apró betűvel írt szavak, beszúrássok, áthúzások, áttekinthetetlen adathalmazok vannak. Ezek a jelenségek tervezetlenségre, meggondolatlanságra, ötletszerűsége vallanak, amelyek az időgazdálkodás ellenségei. Természetesen előfordulhat, hogy újabb programok csúsznak be, és a betervezettek egyike-másika elmarad vagy eltolódik. Akinél azonban ezek mindennapi szinten jelen vannak, ott nemcsak a körülmények változékonysága az ok.⁵

A jó időterv készítéséhez elsősorban a *rövid távú célokat* kell pontosan tisztázni. A célokat egyenként sorra vesszük, és átgondoljuk az elérésükhöz szükséges összes körülményt és eszközt. (Pl. otthoni készülődés, utazás, út közbeni bevásárlás, látogatás stb.) Ezután kiszámítjuk a feladat elvégzéséhez szükséges minimális és maximális időt, majd a maximális időhöz kb. 15–20 perces tervezett veszteségidőt hozzáadva, beírjuk az időtervbe.

A veszteségidőt minden komolyabb tevékenységhez hozzávesszük, mivel szinte biztosan lehet csúszásokkal számolni. (A tervezett veszteségidő mértékének eldöntése szubjektív tényező, azonban nem ritka, hogy még az idő csúszásának megállapítását is alá szoktuk becsülni. Ezért a szakirodalom időnként egy tréfásnak tűnő megoldást, a veszteségidők vesz-

teségidejét, vagyis az elcsúszások szándékos túlbecslését is tervezésre méltónak tartják.⁴⁾

Persze az időtervünk nem állhat állandó veszteségidő-tervezésből, hiszen az érdemi munka gyorsabb elvégzése a cél. A veszteségidők megállapításában az is szerepet játszik, hogy az adott tevékenység során mennyire vagyunk ráutalva a változékony külső körülményekre, és mennyire múlik rajtunk a hatékonyság. Hiába dolgozunk ugyanis gyorsabban, ha a munka elvégzéséhez szükséges egyéb faktorok más emberek munkamorálján és időbeosztásán múlnak. Ezért is kell hangsúlyt helyezni az egymástól függő tevékenységek esetében a *csoporthoz való optimalizálásra*, amely nemcsak a munkahelyen, hanem a *családban* is megvalósítandó.

A családban például nem szerencsés, ha a családtagok egymástól elkülönülten, kizárólag a maguk egyéni munkáival foglalkoznak, mert ez ronthatja a „közösségi” időkihasználtságot. **Az egyéni időterveket bizonyos mértékig célszerű egymással összehangolni**, és a közösen elvégzendő feladatokat, közös étkezéseket mindenki terveibe azonos időintervallumokkal be kell iktatni.

A határidőnaplóban rögzítendő tevékenységnek általában *három jellemzője* van: fontosság (ez adja a teendő prioritását), készülség (a munka milyen fázisban van az adott pillanatban, ez befolyásolja a teendő elvégzéséhez szükséges időt) és határidő (egy-egy feladat befejezésének legkésőbbi dátuma napban, adott esetben órában megadva).⁴ A fontosságra és készülségre egyéni jelölést alkalmazva (általában 1-től 5-ig tartó számozást) további információt helyezhetünk el a naplóban. Ha a tevékenység konkrét határidővel és készülséggel nem jellemezhető, a fontosságot sorrendiséggel vagy prioritást meghatározó számozással kell jelezni. (A sorrendet nem tudjuk mindig előre, így előbb beírhatjuk naplónkba a teendőket, s a végén látjuk el őket sorrendiséget jelölő számokkal.)

Az időtervben szereplő időtartamokat nem órában, hanem *percben* adjuk meg, mivel rohanó életünkben sokszor minden perc ki van számolva. Fontos, hogy **a beosztás ne legyen elnagyolt, hanem konkrét időtartamot kapjon minden tevékenység**. Természetesen nem abból kell állnia az életünknek, hogy percre pontosan, kínosan ügyelünk minden teendőre, mert akkor ismét időkalodába kerülünk. A pontos időtervezés elsajátítása mellett a változó körülményekhez való rugalmas alkalmazkodás képességére is szert kell tennünk a mindennapokban.

Ha jól terveztük meg a veszteségidőket, az esetek többségében nem történhetnek olyan mértékű eltolódások, amelyeket nem lehet kompenzálni más tevékenységek során. Nem mindig csúszik el minden munkavégzés, hanem csak egyesek, míg más területeken behozható a lemaradás.

Az egyes otthoni és egyéb munkák között *különbséget* kell tenni. Vannak olyan kötelezettségek, amelyek feltétlenül szükségesek, és időben *nem lerövidíthetők*, jellegükből adódóan. (Hiába akarok tehát gyorsabban tiszta ruhához jutni, ha a mosógép programja és a száradás időhöz kötött.) Léteznek olyanok is, amelyek fontosak, azonban szükség szerint rugalmasan *lerövidíthetők*. (Ha sok időm van, szétnézhetek a bevásárlóközpontban, de ha szűkös az időkeret, csak a felírt és szükséges vásárolnivalókra szorítkozom.) A harmadik csoportba azok a teendők tartoznak, amelyeket nem feltétlenül szükséges nekünk elintézni, hanem – ha esetleg gyengébb hatékonysággal is – *más személy* is el tudja végezni (pl. mosogatás, takarítás stb.).

Fontos, hogy e háromféle tevékenység között meg tudjuk húzni a határvonalat a hétköznapi napokban. Ha ugyanis egy olyan munkafolyamaton szeretnénk behozni a lemaradást, amely időhöz kötött, vagy leredukálása jelentős minőségi hátránnyal járhat, sok fejfájást okozunk magunknak. Ugyanez

igaz akkor is, ha egy „tömöríthető” tevékenységgel aránytalanul sokat foglalkozunk, jóllehet kevesebb idő is elegendő lett volna az eredményességhez. Az idegrendszerileg legmegpróbáltabb élethelyzetek azonban akkor állnak elő, amikor egy másnak átadható munkát magunk végzünk, és így jelentősen elcsúszik az a soron következő kötelezettségünk, amelyet senki más nem tud elvégezni helyettünk.

Az egyéni időgazdálkodási alapelvek és az időterv készítésének szabályai után térjünk át egy szintén igen jelentős területre, a munkahelyi időgazdálkodás vizsgálatára.

MUNKAHELYI IDŐGAZDÁLKODÁS

A munkahelyi időgazdálkodás ismérvei – alapelveileg – sok esetben átfedést mutatnak az életvezetés időtervezési kritériumaival, azonban vannak speciális részterületek és szempontok is. (A munkahelyünkön célszerű külön rendszerezíteni olyan munkanaplót, amelyben ottani feladatainkat rögzítjük. Ezt is mindig magunkkal hordhatjuk.) Mindenekelőtt a munkavégzéssel kapcsolatos egyik legnagyobb kockázati tényezőre érdemes rávilágítani.

Munkacsapda

„Ne annyit markolj, amennyit akarsz,
hanem amennyit a kezeden tudsz tartani.”
(Seneca)

A címben jelzett fogalom egy olyan jelenség elnevezése, amely sok család békéjének vetett már véget. Korábban utaltunk már erre, azonban a munkával kapcsolatos fejezetben részletesebben is foglalkoznunk kell vele.

A munkacsapda tulajdonképpen annyit jelent, hogy az éjt nappallá téve dolgozó családfő úgy gondolja, feleségének és gyermekeinek minél nagyobb kényelmet és biztonságot kell teremtenie, mégpedig belátható időn belül. Ezzel kel, ezzel fekszik, ez a cél mozgatja minden munkájában. Eközben észre sem veszi, hogy családi szeretetkapcsolatai *lazulnak*, és házasságában egyre kevésbé orvosolható *problémák* alakulnak ki. Ez-

zel nem is akar szembesülni, s mintegy behunyva lelki szemeit, fokozza a tempót, hogy még jobban bizonyítsa családjáért érzett felelősségét. Ám mire a hön áhított célok megvalósulnak, a családi kötelek *helyrehozhatatlanul szétszakadnak*. Ezt a sebet az idő nem gyógyítja be, sőt bizonyos értelemben az idő (pontosabban az idővel való rossz bánásmód) idézte elő.

A munkacsapda miatt tehát a családunkra fordítandó időt felcseréljük a biztonságot adó jövedelem megszerzésére fordított idővel, így végső soron elhanyagoljuk, és közvetve szétszakítjuk azt a kapcsolatot, amelynek ápolásáért dolgozunk. Nemes cél eléréséhez rossz eszközöket választunk, mert nem vagyunk tudatában annak, hogy komoly munkahelyi megterhelés mellett magánéleti kapcsolataink minősége szinte törvényszerűen – és sokszor fokozatosan, alig észrevehetően – gyengül. Mivel a szereteten és egymás megbecsülésén alapuló emberi kapcsolatok jövedelemtől függetlenek, így az önmagát túlhajszó ember (és családja) végső soron saját „munkacsapdájába” esik.

Nem szükséges tehát sem a család, sem önmagunk számára bebizonyítani, hogy képesek vagyunk az átlagos szintet meghaladó kényelmet és biztonságot nyújtani szeretteinknek, mert nem ez szolgálja legjobban a családi összetartást, hanem az együtt töltött minőségi idő mennyisége.

De nem csupán pénzszerzési, hanem *erkölcsi munkacsapda* is létezik. A lelkiismeretesség, segítőkészség vágya egyre több munka vállalására készíti az embert, aki képességeit nemes célok érdekében szeretné felhasználni. Gyakran tesz jóhiszemű, mégis elhamarkodott ígéreteket, s az idő előrehaladtával a restancia csak nő, a feladatok egymásra tornyosulnak. Ennek nyomasztó lelki hatása a lelkiismeretes embert az átlagosnál jobban megviseli. Ez a fokozott stressz végül előidézheti a kezdeti motiváció csökkenését, elkedvetlenedést, pszichoszomatikus tüneteket és testi-szellemi kifáradást eredményez,

komoly akadályokat gördítve a további minőségi munka elé. Az erkölcsi munkacsapda a karitatív módon vagy nonprofit jelleggel működő szervezetek tagjait érinti legfőképpen, túlterheltséget és az eredményesség csökkenését okozva.

Terhek alatt

„Az erőnek az a gyengéje, hogy csakis az erőben hisz.”
(Paul Valéry)

Sokan úgy gondolják, hogy a munkatempó növelése minden esetben az eredményességet is javítja. **Az adott feladatra fordított idő növelésével azonban a munkavégzés hatékonysága egy határon túl sem szellemi, sem fizikai értelemben nem növelhető.** Ez részben a kimerülés, részben az időegység alatt elvégzett munka korlátainak következménye. A túlvállalásokkal tehát csak egy ideig tudunk láthatóan növekvő eredményeket elérni, később azonban hiába feszítjük túl erőnket, csökkenni fog az intenzitás.¹ Ezt a törvényszerűséget sokan csak akkor hajlandók elfogadni, ha megtapasztalják.

Mindehhez az is hozzájárul, hogy **a legtöbb túlterhelt ember csak ideiglenesnek tartja túlvállalásait**, és abban az önáltatásban él, hogy nemsokára nyugodtabb életvitelre vált. Ez azonban mindig kitolódik a „belátható” jövőbe, és szinte sohasem realizálódik. A fásult családtagok pedig idővel már nem hisznek a családfő ígéreteinek, és csak szomorúan nézik, ahogy a túlterheltség az ideiglenesség köpenyébe burkolózza, lényegében **hosszabb távon is fennmarad**.

A helyzet tragédiája, hogy bár ezt egy idő után a túlterhelt ember is felismeri, azonban – mivel az őszinte belátás nem születik meg – együtt kezd élni e gyors tempóval. Végül egyfajta státusszimbólummá, a saját lábbon állás, önállóság és életképes-

ség hamis jelképévé alakul a túlterheltség. Évek múltán tehát megszületik az önfelmentés legmegtévesztőbb érve: „A fontos emberek mind túlterheltek, hát én is fontos ember lettem.”

A *túlvállalás* és *túlhajszoaltság* (túlterheltség) fogalmak hasonlóak, de nem azonosak. **Túlvállaláskor általában olyan mérvű többletmunkát veszünk a vállunkra, amelyet maximális hatékonyság mellett sem tudnánk elvégezni,** vagyis a határidő betartása gyakorlatilag *lehetetlen*. Ennek hátterében a saját képességek túlbecsülése, átgondolatlanság vagy esetenként tudatosság állhat. (Bizonyos munkahelyeken szándékosan alkalmazzák a túlvállalást annak érdekében, hogy egy-egy munka esetleges visszamondása esetében is maximális maradjon a kapacitás kihasználtsága. Ilyen módszerrel élhetnek a nyomdaiparban, építőiparban stb.) **A túlhajszoaltság vagy túlterheltség kialakulásában ugyanakkor sok esetben nem a túlvállalás játssza a főszerepet, hanem az, hogy a reális vállalatok munkahatékonysága csekély.** Ésszerűsítéssel és munkamegosztással *a kitűzött célok jó eséllyel megvalósíthatók,* és az eredményesség növelhető.

Minden túlvállalás túlhajszoalt életvitelt eredményez, azonban a túlhajszoaltság oka nem mindig a túlvállalásban, hanem az egyéni időgazdálkodás helytelenségeiben keresendő.

Prioritások

„Aki mindig azt teszi, amit akar, ritkán teszi azt, amit kell.”
(Fénelon)

A munkahelyeken – hasonlóan a magánélethez – a helytelen időbeosztás oka sok esetben a nem megfelelő *sorrendiség*. Ezen a területen a legfontosabb igazság, hogy a munkát minden esetben a komolyabb gondolkodást igénylő, összetettebb

tevékenységekkel kell kezdeni, különben a nap folyamán kicsúsznak a kezünkől, vagy áttolódnak a következő napra. A hosszabb lélegzetű munkák kényszerszüneteiben viszont lehetőség nyílhat célzott módon kisebb, de fontos feladatok ellátására, azonban ezek esetleges elhúzódnása nem mehet a megkezdett nagyobb volumenű tevékenység rovására.

A sorrendiséget nem az határozza meg, hogy a döntéshozó szubjektív módon mit tart fontosnak, hanem a valóságos, tényleges és objektív fontosság (a kérdés persze mindig az, hogy ki tudja ezt megállapítani). Hibás nézet, ha valaki egyéni érdekei függvényében, másra való tekintet nélkül rangsorol, és egyes tevékenységeket egyoldalúan rendre előrevesz, másokat hátulra helyez. A döntéshozónak meg kell tanulnia minden személyt és jelenséget egyenrangúként, objektív módon kezelni, és a vállalatokat „titkos tologatások” nélkül az ígéretek és a sürgősség (határidők) függvényében teljesíteni.

Amikor a nem igent jelent

„*Nem és igen* kurta szavak, de hosszú megfontolást kívánnak.”
(Baltasar Gracián y Morales)

A munkahelyeken hamar kiderül, kire lehet számítani, és kire kevésbé. A vezetők általában egyfajta megbízhatósági rangsort állítanak fel a munkavállalók között, és a komolyabb, nagyobb jelentőségű feladatokat a megbízhatóbb, munkabíróbb, idejükkel jobban gazdálkodó beosztottaknak adják. Ilyenkor a dolgozó egy ideig örül az újabb kihívásoknak, de egy idő után elfásul a sok teendő következtében, végül túlterhelődik, és képességeit egyre kevésbé tudja kamatoztatni.

Ha olyan munkahelyünk van, ahol a munkaadó az embe-riességi szempontokat is figyelembe veszi, ilyenkor kell erőt

venni magunkon, és ki kell mondani ezt a szót: NEM. A munkával összefüggésben csak kevesen tudnak idejében megálljt parancsolni maguknak, inkább lázas tevékenységbe fektetik értékes éveiket.

Nemet mondani nem akkor kell, amikor fáradtságunk miatt már lehetetlen a feladatok elvégzése, hanem akkor, amikor az újabb teher magunkra vétele komolyan felveti a fizikai és lelki szakítószilárdság gyengülésének lehetőségét. Természetesen nem szabad a NEM szót a munka elkerülésére használni, de ismerni kell egyéni erőnlétünk korlátait is.

„Az egészséges embernek rengeteg kívánsága van, míg a betegnek csak egy” – szól a bölcs mondás. Amíg egészségesek vagyunk, addig ezt észre sem vesszük, és nem kímélve magunkat, robotolunk. A betegség miatti legyengülés azonban megmutatja, milyen felbecsülhetetlen kincs volt az egészség. Ilyenkor csak egy kívánságunk van: újra egészségesnek lenni, ez azonban sokszor már nem teljesül. Ha előre látnánk néhány évvel későbbi önmagunkat, valószínűleg komolyabban vennénk ezt a szót: NEM. Ez ugyanis IGEN-t jelent a helyes életvezetésre, a jó időgazdálkodásra, és az egészség megőrzésére nézve.

A továbbiakban egy meglehetősen tragikus, de nem ritka jelenség kerül reflektorfénybe.

Kontraszelekció

„Ami szilárd, megőrli az idő,
s az illó állja az idő futását.”
(Joachim Du Bellay)

A legjobb képességű emberek sok esetben a *leghamarabb* „mennek tönkre” fizikai és lelki értelemben. Munkáltatójuk

korán felismeri képességeiket, és kiemelve őket, egyre nagyobb felelősséget ruház rájuk. Mielőtt azonban az ígéretes képességek teljesen kibontakoznának, a munkáltató már *túlterhelte* teszi legjobb embereit.

Egyfajta kontraszelekció folyamata ez, amelynek során a **jobb képességű dolgozók fokozatosan kiesnek a munkából, míg a kisebb talentummal bírók – kevesebb terhük lévén – tovább munkaképesek.** Ilyen értelemben nem biztos, hogy minden munkahelyen a „régibűtordarabok” a legalkalmasabbak a munkára, hanem egyszerűen az történt, hogy mindenki más – a kiemelt képességűeket is beleértve – „lemorzsolódott”. (Ez a jelenség döntően a nem piaci viszonyok között működő szervezeteknél figyelhető meg.)

A jó vezető tehát egyik alapelvévé teszi, hogy **legjobb képességű embereinek a legoptimálisabb körülményeket biztosítja**, hogy talentumaikat kamatoztathassa. Ennek legjobb módja nem az újabb terhek átadása, hanem éppen ellenkezőleg, a terhek *könnyítése*. (A kiváló adottságok és szellemi képességek nem mindig párosulnak jó fizikai erőnléttel, állóképességgel és teherbírással.)

Minden olyan munkát, amelyet más is hasonló módon el tud látni, haladéktalanul le kell venni az adott feladatra „több talentumot kapott”, jó képességű ember válláról, és csak a képességeihez mért tevékenységet szabad rábízni.

Előfordulhat, hogy az illető tiltakozik a „kivételezés” ellen, mivel méltatlannak és igazságtalannak véli, hogy vele kiemelt módon bánnak. Meg kell azonban értenie: „Akinék sokat adtak, attól sokat követelnek.” (Ez a bibliai elv nem elsősorban mennyiségre, hanem minőségre vonatkozik.)

Ha valaki tanárképző főiskolát végzett, alapfokú intézményben taníthat, azonban ha egyetemi vagy doktori fokozattal rendelkezik, akár közép- és felsőfokú intézményt is irányíthat. Nem volna helyes, ha a professzor alsó tagozatos is-

kolában tanítana, mivel tudása és képességei ennél többre jogosítják. Semmiképpen sem nevezhető tehát „felfelé törekvésnek”, ha valaki – az önhittség lelkülete nélkül – olyan feladat kör betöltését vállalja el, amelyre minden szempontból igen alkalmas. Ezáltal fejleszthet másokat és fejlődhet maga is a legjobban.

Nem minősül semmiféle erkölcsi értelemben vett kivételezésnek, ha a jó képességű ember más minőségű feladatot végez. Ettől ő még nem lesz „magasabb rendű” ember, csupán ugyanazt teszi a saját szintjén, amit mások az övékén: felhasználja képességeit, kamatoztatja „kölcsonkapott” lelki és szellemi javait. Az igazságosság pedig abban nyilvánul meg, hogy **a képességekkel párhuzamosan a minőségi munkavégzés iránti elvárások is növekednek.**

Nem a kapott és szerzett képességek teszik értékesebbé az embert, hanem az, hogy ezek miként aránylanak a képességek felhasználásával ténylegesen megvalósult cselekedetekhez.

Ha tehát a jó képességű ember korán túlhajszoltságba sodródik, félő, hogy képességeit nem tudja „lelki javakra” vagy fizikai cselekedetre váltani, így „elveszített talentum” lesz a kiváló adottságú fiatalból. Ez azonban súlyos értékvesztésnek minősül mind az egyén, mind a társadalom számára, amennyiben tudását jó célok szolgálatába állította volna. **Így foszthat meg a túlterheltség és időhiány egy közösséget vagy társadalmat a jó képességű emberektől.**

Mivel hazánkban igen sok tehetséges ember él, így minden okunk megvan azt feltételezni, hogy sok jó adottság vész el az ésszerű időgazdálkodás megtanulásának elmulasztása miatt.

A munkaidő-gazdálkodást befolyásoló tényezők közül az egyik legfontosabbal foglalkozunk a következő részben.

Megszakítások

A munkatevékenység megszakításának *két válfaja* létezik. Az első esetben *külső tényezők* miatt szakad meg a munka, sok apró veszteségidőt és az eredményesség csökkenését okozva. Ugyanebbe a csoportba tartoznak az *ötletszerű „kalandozások”* is, amikor az ember hangulatától és hirtelen támadt „forradalmi” gondolataitól vezetettve újabb tevékenységbe kezd, míg az előzőt egy időre félbehagyja. Így munkáit csak „fáziskéséssel” tudja befejezni, fokozott alkotókedvként értékelt szertelensége folytán.

A másik csoportba a *tudatosan tervezett, pihenést és regenerációt szolgáló* kisebb megszakítások tartoznak. Ezek nem károsak, hanem *hasznosak*, sőt szükségesek a hatékony munkavégzés érdekében.⁵ Általában félóránként érdemes pár perces „feltöltő jellegű” pihenőt tartani a koncentrációt igénylő munkák során. Ilyenkor átmozgató torna, friss levegő beengedése és mély légzések javasolhatók az oxigéndús „vércsere” érdekében.

Előfordulhat olyan eset is, hogy az éppen folyó tevékenységhez *szorosan kapcsolódik* egy másik, amit gyorsan be kell pótolni. Ez lehet szervezetlenségből adódó hiba, vagy előre nem tervezhető megszakítás is. (Az előbbire példa lehet a mindennapi életből, ha figyelmetlenségünk miatt elfogyott a tojás, pedig éppen fel szeretnénk használni. Meg kell szakítani a tészta készítését, és el kell rohanni tojásért. Az előre nem tervezhető munkamegszakításra példa, ha a sütő elromlik, ki kell hívni a szerelőt, s emiatt szakad meg a süteménykészítés folyamata.)

A megszakítások tehát szolgálhatják a javunkat, de nagy károkat is okozhatnak. A pozitív megszakításokat hasznos

megtanulni, mivel hosszabb távon jobb szellemi tevékenységet eredményeznek. A káros mikroszünetek elkerülése ugyanakkor szintén elsődleges feladat.

Egy csoport- vagy egyéni munka során könnyen előfordulhat, hogy a tervezett célok egyáltalán nem, vagy nem teljesen valósulnak meg. Ez gyakran a hatékonyság csökkenése miatt történik. Az eredmények elmaradásának lehetséges okait a következő rész boncolgatja.

A hatékonyság csökkenésének okai

Az eredményesség hiányának hátterében sokszor az állhat, hogy az adott tevékenységnek nincs pontosan definiált célkitűzése, hanem egyfajta kísérleti jellegű, vagy véletlenszerűen szerveződő munka folyik. Természetesen a *kísérletezésnek* fontos szerepe van a kezdeteknél, azonban eredményesség csak a tapasztalati úton igazolt, kiforrott, céltudatos módszerekben rejlik. Mivel a kísérletek, próbálgatások jó eredménnyel járhatnak, sőt később *kiforrott módszerekké* is válhatnak, így ezekről sem szabad lemondani.

A jó szervező egyszerűen él a bevált módszerek előnyeivel és keresi az újabb, eredményesebb lehetőségeket. Egyiket sem helyezi azonban túlzottan előtérbe, mivel egyrészt a régebbi módszerek idővel túlhaladottá válhatnak, míg a túl sok kísérlet gyümölcstelenné teheti a munkát. Például az ipari gyakorlatban széles körben alkalmazzák a tudományosan igazolt, kiforrott módszereket, emellett támogatják az újabb kutatásokat is. Ez a szemlélet több területen is hasznos, mivel nem kockáztat túl sokat, de a lehetőségekkel is próbál élni. „Járt utat nem hagy el a járatlan miatt”, ugyanakkor megfontolja az újdonságok előnyeit is.

Az eredményesség csökkenését vonhatja maga után az is,

ha egy-egy dolgozónak nincs pontosan körülhatárolt *feladatköre* a munkahelyen, így nem tudható igazán, kinek mi a kötelessége. Ez részben a munkát, részben a számonkérést is ellehetetleníti. **Elsődleges szempont tehát a feladatkörök elhatárolása egymástól, ezzel egy időben a felelőségek és a számonkérhetőség tudatosítása.**

A hatékonyság gyengülésének harmadik fő oka az *információ hiánya illetve helytelen eloszlása*. Ha egy kézben túl sok információ összpontosul, az illető nem tud vele mit kezdeni, és sok fölösleges idő megy el az adatok kezelésével, az információk rendszerezésével. Ha *túl kevés az információ*, akkor pedig az adatok és fontos ismeretek hiányában nem készíthetők pontos tervek. (Kutatni kell az információk után.) Mindkettő időgazdálkodási zavart eredményez.

A megoldás e tekintetben abban rejlik, hogy mindenkire a lehető leggyorsabban, és kizárólag a munkájához szükséges információk jussanak el (se több, se kevesebb). Korunk informatikai forradalmában a gyorsaság már nem akadály, azonban az *elosztásra* kiemelt figyelmet kell fordítani. (Napjainkban tehát már nem az információ eljuttatása, hanem azok szelektálása jelent kihívást.)

Ha egy-egy információ rossz helyre kerül, olyan bonyodalmak keletkezhetnek egy munkatársi közösségben, amelyek – a félreértések, az információ helytelen kezelése és értelmezése miatt – óriási kerékkötői az érdemi munkának. A munkahelyen belüli szabályozott információáramlás tehát a hatékony munka alapfeltétele. (Ez nem jelent titkolózást vagy kivételezést, hanem az információk helyes kezelését. Azonban bölcs tervezést igényel azok kiválasztása, akik az információk elosztásáról döntenek, anélkül, hogy az ismeretekkel visszaélnének.)

Ez utóbbi területhez tartozik a negyedik hibalehetőség: a *szóbeli és írásbeli érintkezések pontatlansága és rendszerte-*

lensége. A túl gyakori találkozások sok időt emésztnek fel, miközben a gyakorlati munka kevésbé halad. A túl ritka vezetőségi összejövetelek ugyanakkor információszegénységet idéznek elő, s ezáltal az adott területekhez kapcsolódó újabb ismeretek, tapasztalatok, tennivalók terén az illetékes személyek alulinformáltságát eredményezik. Minden munkahelyen az adottságoknak és lehetőségeknek megfelelő gyakoriságú információcserére van szükség szóban, írásban, elektronikus úton. (Az ülések időpontjait az határozza meg, hogy milyen időközönként gyűlik össze annyi új, közös átgondolást igénylő információ, amely szükségessé teszi a megbeszélést.)¹

Az eredménytelenség ötödik fő tényezője a *hibás szervezeti struktúra*, illetve az aránytalanul nagy papírmunka. Ilyenkor sok időt, energiát és pénzt von el a hasznos területektől magának az üzemeltetésnek a fenntartása és a sok írásos kimutatás, illetve a belső szabályzat szerinti papírmunkák hatékonyságcsökkentő, visszahúzó erőként jelennek meg.

A hivatalos, fontos *papírok, dokumentumok kezelésének* több kritériuma is van. Ezek a következők:⁴

- Mihelyt egy irat megérkezik az íróasztalunkra, a lehető legrövidebb időn belül olvassuk végig, megszakítások nélkül! (Természetesen mindenekelőtt célszerű rendelkezni arról, milyen iratok kerüljenek az asztalunkra, és melyek ne.)

- Minden irattal csak *egyszer* szabad foglalkozni. Amint kézbe vesszük és elolvassuk, rögtön dönteni kell a sorsáról (eldobás, lefűzés, válasz, továbbküldés stb.). Ne hagyjuk felhalmozódni asztalunkon a papírokat!

- Igyekezzünk minél kevesebb papírt „termelni”. Az általunk készítenő írásos anyagok, körlevelek tartalmát fogjuk igen *rövidre*, és ha megoldható, helyettesítsük elektronikus levéllel vagy telefonon történő értesítéssel.

- Vizsgáljuk felül a munkahelyen elszórva található, fiókokban lévő nyomtatványok, dokumentumok szükségességét, és

amennyiben *aktualitásukat veszítették*, haladéktalanul semmisítsük meg ezeket, vagy tegyük át a számukra kijelölt helyre.

A munkahatékonyság és eredményesség témakörén belül – a teljesség kedvéért – érdemes megemlíteni: egyáltalán nem biztos, hogy az azonnal látható eredmény elmaradása eredménytelenséget jelent. Vannak olyan helyzetek, munkafajták, amikor a látható eredmény később mutatkozik meg. (Pl. pedagógiai, lelkesítő munka.) Ezeket a tevékenységeket azonban csak olyan ember tudja végezni, akit nem az azonnali eredmény motivál, hanem a következő részben sorra kerülő másik két tényező.

Az eredményes munka személyi feltételei

Az eredményes munkának *három fő személyi feltétele* van:³

1. A választott személy fizikai és lelki adottságai illetve képességei, valamint szakképzettsége révén képes legyen az adott feladat elvégzésére (rátermettség, képzettség).

2. Ismerje az adott feladat minden részletét, és legyenek birtokában az elvégzéshez szükséges anyagi, jogi és egyéb eszközök (oktatás, tárgyi feltételek).

3. Legyen belső motiváltsága a feladat lelkiismeretes és maradéktalan végrehajtásához (szemlélet).

Mindhárom feltétel alapvetően fontos az eredményességhez. Ha van adottság, képesség és általános képzettség, de az adott feladat nem teljesen ismert, vagy az eszközök hiányoznak, kudarcba fulladhat a tevékenység. De ismerhetjük a feladatot, sőt minden eszköz rendelkezésünkre állhat, mégis gyümölcstelen lehet a tevékenységünk, ha a munkavégzéshez nincs lelki hajtóerő. Ez utóbbi különösen fontos a célok eléréséhez és tervek megvalósításához, így ezzel folytatjuk a téma tárgyalását.

A munka mint morális és motivációs tényező

„Minden egészséges emberben megvan az a mélyen rejlő képesség, hogy alkotó energiáit kibontakoztassa, ha munkáját belülről igenli.”

(Moholy-Nagy László)

Az optimális munkaidő-gazdálkodás elengedhetetlen feltétele, hogy az ember a munkavégzés során motivált legyen. A megfigyelések szerint a munkához *két fő hozzáállás* létezik:

1. A dolgozó kizárólag jövedelemszerzés céljából végzi a munkát, így a fizetés kézhezvételén túlmenően nincs motiválva az adott tevékenység eredményességét illetően, és kénytelen-kelletlen dolgozik. Ilyenkor van szerepe a vezetők által beépített ösztönzőknek (pl. prémium, munkaidő-kedvezmény stb.). Ez a munkavégzés alacsonyabb rendű formáját jelenti.

2. A munkát végző személy „együtt él” a tevékenységgel, személyesen kötődik annak sikeréhez. Hisz a munka célkitűzésében, és jövedelemtől függetlenül is nagymértékű motiváltságot érez a feladat végzéséhez. Ez az emberi tevékenység magasabb rendű formája.

Tény, hogy sokszor nem magunk választhatjuk meg a munkahelyet, így nem mindig azt a feladatot végezzük, amiben örömet találunk. Érthető, hogy a futószalag mellett dolgozó munkás nem érez nagy motiváltságot ahhoz, hogy a milliárdos gyártulajdonos vagyonát tovább növelje. Mivel azonban a munkavégzés (és maga az élet is) belső hajtóerő nélkül értelmetlen, fontos, hogy **tudatosan keressük egy-egy tevékenység jó oldalát**, a motiváció növekedését segítő sajátosságait. A házimunkában és a munkahelyi „taposómalomban”

egyaránt találhatunk olyan kis pozitívumokat, amelyek értelmet és ösztönzést adhatnak a szükséges feladat ellátásához. Ilyenkor tehát **magunk próbálunk igazodni a feladathoz a motivációs tényezők felkutatása révén**. Ennél természetesen sokkal kedvezőbb helyzet, ha először rátalálunk a motivációt adó tevékenységre, majd azután olyan munkahelyen tudunk elhelyezkedni, ahol a kedvelt tevékenységért még fizetést is kapunk. Ilyenkor ugyanis azt végezhetjük főállásban, amihez nagy kedvünk van, és jövedelemszerző tevékenységünk egy szersmind motivál, örömet ad, személyes kiteljesedést biztosít. Az ilyen munkavégzés nagyban hozzájárul a valódi boldogsághoz.

A munka *három fő áttételen keresztül* motiválható. Az első a cél, vagyis az a *feladat*, amely elvégzésre vár. Vannak emberek, akiket pusztán a célok hajtának előre, de ezeket elérve nem érznek örömet, csak akkor, ha újabb cél szolgálatába szegődhetnek.

A második motiváló tényező az *eredmény*, amely a feladat teljesítésének legvégén születik meg. Erre jó példa, ha valaki nem szeret tanulni, de a diploma (eredmény) kedvéért és a jobb elhelyezkedés reményében beül az egyetemi padsorba.

Végül maga a *munkavégzés* mint cselekedet is hajtóerő lehet. Ez inkább a kutatókra, tudósokra, lelkészekre jellemző magatartásforma. Az embereket általában négyféle tevékenység motiválhatja: a változatos, az érdekes, a gondolkodtató és a fejlesztő.³

Mindezek mellett maga a *szervezet* is motiváló tényező lehet, amennyiben a munkatársi közösségben az ember „lelki otthonra” talál.

A motiváció növelésében nagy szerepe van a *személyiségjegyeknek*, ezek közül is a képességeknek, az érdeklődésnek és az érzelmeknek. **Az adott tevékenység tehát akkor okoz örömet, ha megfelel a képességeknek, érdekli az illető sze-**

mélyt, és pozitív érzéseket vált ki belőle. Jól motiválható egy ember, ha olyan munkaterületre helyezik át, ahol sokkal jobban kifejtheti tudását, sikereket arathat, és ahol a személyes fejlődésre is van lehetőség.

A motivált dolgozónak sokkal nagyobb esélye van a helyes időgazdálkodás megtanulására és gyakorlására, mint a kedvetlenül robotolónak. Ha nincsenek tervek, célok és felvillanyozó tevékenységek, akkor nincs hajtóereje a munkahelyi idő jobb kihasználásának. Ebből adódóan a jó időbeosztáshoz legelőször a munkában kell megtalálni az örömet – ami korunkban nagy kihívás.

A továbbiakban a munkaidő helyes elosztásának kulcselemét, a munkatervet állítjuk fókuszba.

A munkaterv jelentősége

„Ha közületek valaki tornyot akar építeni, nemde először leülvén felszámítja a költséget, ha van-é mivel elvégezze?”

(Lukács evangéliuma 14,28)

A munkatervkészítés a hatékony munkavégzés alappillére. **Munkaterven a jövőbeni feladatok elkülönítését, láncra fűzését, és sorrendiségük megállapítását értjük,** amely a teljesítmény fokozását, a vezetői munka ütemessé tételét, a munkavégzés áttekinthetőségét és az egész szervezet tervszerű munkáját szolgálja.

A munkaterv legfőbb célkitűzése a tevékenység hasznosságának növelése. A munkaterv *csoportmunka eredménye*, elkészítésében a jövőbeni munkavégzők és felelős vezetők is részt vesznek. A tervet egy-egy nagyobb teljesítési időszak előtt kell megalkotni, és a munkavégzés folyamán *igazodni* kell hozzá. Meghatározott időnként szükség van a munkaterv

felülvizsgálatára, és a tapasztalatok *kiértékelésére*. Amennyiben igény merül fel a módosításra, a felelős vezető a munkatervet a munkavégzés folyamatában *módosíthatja* úgy, hogy az a gördülékenységet ne befolyásolja, és ne okozzon időzavart a munkában. A módosításról azonnal *értesítést* kell küldeni minden érintettnek.¹

A teljesítési időszak végén az eredményességet közös megbeszélésen vitassuk meg. Ha a munka minősége és eredménye jelentősen elmaradt a várttól, fontos megtalálni a *gyenge láncszemeket* a múltbeli munkafolyamatban. (Természetesen nemcsak a munkát végzők hibázhattak, hanem azok a tervezők is, akik indokolatlanul nagy igényeket támasztottak, amelyek gyakorlatilag teljesíthetetlenek bizonyultak.)

A tervezés során egyrészt az adott munka célját, másrészt az abban részt vevők nevét, pontos feladatkörét, és az egyes részfolyamatok időbeli korlátait is meg kell határozni. **Konkrétumok és felelősök nélkül a munkatervek könnyen tartalmatlan dokumentációvá válnak.** Egyetlen munkatervezési ülésről sem szabad felállni addig, amíg a *legkisebb részletekig* nincsenek rögzítve a részterületek, kompetenciák, az anyagi és tárgyi feltételek. A „Kezdjétek el, majd megoldjuk” szemlélet óriási kavardást és kaotikus állapotokat eredményezhet, amely az időbeli elcsúszásokban érhető tetten legjobban. **A felületes tervezés tönkretelheti a legnemesebb célkitűzések megvalósítását is.**

Minden újabb „projekt” tervezésekor *újra részletesen definiálni kell* a körülményeket és felelősöket. Hiba csúszhat a számításba, ha egy munkán túljutva a soron következő, hasonló tevékenységnél mintegy a korábbiakra alapozva folyik a további munkavégzés, és nem dolgozunk ki újból minden mozzanatot. (Még a hasonló típusú munkák esetében is számos részlet módosulhat.)

Előfordulhat, hogy egy újabb munka elindulásakor az idő-

zavarral küzdő vezető természetesnek veszi, hogy a korábbi megbízást a beosztott az új munkára vonatkozóan is érvényesnek tartja, azonban a dolgozó – mivel nem kap újabb felhatalmazást – nem tekinti ezt magára nézve kötelezőnek. Az információátadás és az új, részletes munkaterv hiánya ilyen esetekben sokkal több veszteséget jelent, mint amennyi ráfordítást az új munkaterv gondos elkészítése igényelt volna.

Hangsúlyozni kell, hogy a munkatervkészítés nem formális tevékenység, hanem – ha jól végzik – érdemi és *hatékonyságot növelő* tervezői munka. Hiányában önfejűség, hibás gyakorlatok, eltérő nézetek és önhatalmú megoldások jelenhetnek meg az időgazdaságos csoportmunka gátjaként. Márpedig a harmonikus csoportmunka létszükséglet egy szervezet fennmaradása szempontjából. Folytassuk tehát a gondolatmenetet e terület tárgyalásával.

A gyümölcsöző csoportmunka

„Ha többek életét és munkáját összekapcsoljuk, együttesen mindnyájan sokkal messzebbre jutunk, mint külön haladva bárki is eljuthatna.”

(Descartes)

A közösség vagy szervezet – definíció szerint – egy cél érdekében tartósan alakult, együttműködő, sokoldalú belső kapcsolatrendszerrel bíró, érdekezésszerűséggel és azonos szemléletmóddal jellemezhető, motivált tagokból álló csoportot jelent. Egy-egy közösségnek meghatározott belső erkölcsi szabályrendszere van, amit a tagok szabad akaratukból elfogadnak.³

A megfigyelések szerint a csoportmunka hatékonyságát a tagok *munkához való hozzáállása*, munkaerkölcsi normája alap-

vetően befolyásolja. A normát a *többség véleménye* is meghatározza a belső szabályok mellett. (Előfordulhat az is, hogy a csoport abban a tudatban él és dolgozik, hogy a közösen elfogadott erkölcsi normák szerint jár el, azonban a tagok nem veszik észre, hogy a normákat már öntudatlanul is a „többség akarata” formálja.)

A közösségen belül nem ritka, hogy a normaszint alatt élő tagokhoz hasonlóan az erkölcsi normaszint feletti, vagyis „túl erkölcsös” embert is *kiveti* magából, jóllehet tőle inkább tanulnia kellene a csoport tagjainak. (E jelenséghez hasonlóak azok a bibliai esetek, amikor az átlagon felüli erkölcsiségű emberek, a prófétákat a nép gyakran kivetette magából, mivel pusztá létük is megfeddte a többiek erkölcsi gyengeségét.) A közösség ilyen értelemben *gátló* tényezővé is válhat, mivel a tagok többsége nem tud szembenézni azzal, hogy munkájukat jobban is végezhetnék, így inkább eltávolítják maguk közül a „jó példát”. Természetesen léteznek olyan közösségek is, amelyek az átlagon alul teljesítő tagok fölemeléséért fáradoznak, és a „túl magasan” lévőket nem űzik el, hanem fel szeretnének növekedni hozzájuk. Ez utóbbi jelenség igen pozitív, bár ilyenkor – hosszabb távon – a „bálványként” tisztelés veszélye fenyegethet, amely szintén felboríthatja a belső erkölcsi rendet.

A harmonikusan együtt dolgozó csoportok és közösségek kiemelkedően jó időgazdálkodásra tehetnek szert, ha minden tag motivált és a célok jól definiáltak. A lelki és fizikai közösségnek olyan hatalma van, amely *óriási hatékonyság* elérésére képes. Ehhez azonban komoly összeszokottság és egymás mélyebb megismerése szükséges.

A csoportmunka előnyei abban is megmutatkoznak, hogy a tagok *egyéni képességeikkel* a szervezés legkülönbözőbb oldalait tárják fel egymás számára, így mindenki tanul valamit a másiktól. Minél sokoldalúbb tehát a csoport, annál több ké-

esség válik szemlélhetővé, így egyre nagyobb az esélye annak, hogy az egyes tagok személyisége jó irányba formálódik. A csoportnak tehát szemlélet- és személyiségformáló ereje is lehet, amely az életidő-gazdálkodás fejlesztésében is segíthet.

Fő szabálynak számít, hogy az az ember alkalmas csoport vagy közösség vezetésére, aki „a maga házát is jól igazgatja”, vagyis egyéni életét is okosan szervezi. Ez egyfajta alapvonalnak tekinthető, mivel a csoportmunka szervezése összetettebb, nehezebb feladat, mint az egyéni életvezetés kialakítása.

A hatékony közösségi munka alapja a *megfelelő munkamegosztás*, amely a tagok egyéni képességeinek felismerését feltételezi. **Gyengülhet vagy elmaradhat az eredmény, ha egyenetlen a tevékenységek elosztása, és ha sokan kapnak olyan feladatot, amely nem felel meg a képességeiknek.** Ha egyesek túlvállalásuktól, mások a tevékenység hiányától szenvednek, a csoport belső rendje könnyen labilissá válik.

A képességek terén tudatában kell lenni annak, hogy kudarcok akkor is előfordulhatnak, ha egy-egy tag nagy kedvet érez egy munkaterülethez, de nem rendelkezik a megvalósításhoz szükséges „talentumokkal” és képesítéssel. (Esetenként a munka közbeni fejlődés, gyakorlottság nyomán kialakulhat az adott területhez szükséges „munkaérezék”. A szorgalom, kitartás és motiváció kipótolhatja a hiányzó képességeket.)

A jó szervezőképességű csoport segíthet elsajátíttatni a tagokkal a helyes időgazdálkodást, vagyis a csoport időgazdálkodási struktúrája visszahat az egyén életvezetésére. A közös tevékenységek során a résztvevők szinte észrevétlenül beletanulnak a szervezésbe és tervekészítésbe, és gyakorlottságuk növekedésével párhuzamosan egyéni életükben is képesek lesznek jól sáfárkodni az életidejükkel. Ilyen értelemben **a közösségi élet jó példaként, egyfajta „tanítóként” funkcionálhat az egyéni életvezetés szempontjából.** (A

gyakran közösségbe járóknál jobb egyéni szervezőképességet lehet tapasztalni.)

Egy adott munkahelyen folyó munka minőségét nagyban befolyásolja a vezető vagy vezetőség munkahelyi illetve egyéni időbeosztása. Érdekes tehát e területtel is kiemelten foglalkozni.

A vezető időgazdálkodása

„Aki mindenütt ott van, sehol sincs.”

(Seneca)

A vezetésnek – főszabályként – nem egy-egy személy, hanem egy *vezetői testület* közreműködésével kell megvalósulnia, amely folyamatosan szem előtt tartja, hogy közösségi érdeket szolgál, nem pedig uralkodik. (Ez az egészséges vezetés-szemlélet alapelve.)

A vezetés olyan csoportot jelöl, amely célokat tűz ki, és a cél elérése érdekében megtervezi a végrehajtás átlátható módzatait. Hatékonyan működteti a teljes szervezetet: biztosítja a személyi, tárgyi feltételeket, megalapozza az erkölcsi hátteret, összehangolja a résztvevőket, és ellenőrzi a tervek megvalósulását, az eredményeket. (Az eredmények vagy eredménytelenség függvényében módosítja a további terveket.)

A vezetői csoport felelőssége igen nagy, így számukra különösen hangsúlyos az időgazdálkodás kérdésköre. A vezetésben és döntéshozatalban mutatkozó legkisebb szervezetlenség és időzavar súlyos problémák forrása lehet a közösségben. (A vezetői időbeosztás modellként szolgál a beosztottak számára, részben a működőképesség alapja.)

Napjainkban a vezetők extenzíve és intenzíve is túlterheltek, vagyis túl sok tevékenységgel és túl mélyen foglalkoz-

nak. Bár e terület sok ponton hasonlóságot mutat az életidő-gazdálkodással, azonban van néhány speciális probléma is.

A vezetői túlterheltség egyik fő oka, hogy a vezető *nem a saját feladatait végzi*, hanem beosztottai munkakörének egy részét is öntudatlanul vagy tudatosan átveszi. Ez többnyire azért történik így, mert úgy gondolja, nélküle gyengébb intenzitással folyik a munka az alsóbb munkavállalói szinteken. Személyesen akar ott lenni olyan helyeken, ahol elég volna a felelős középvezető jelenléte is. (Ha a vezető nem bízik meg teljesen a középvezetőben, ez is közvetve a felső vezető felelőssége, mivel ő nevezte ki.) Ez a sürgés-forgás sok fölösleges időt, hirtelen támadt ötletből fakadó cselekvést, beszélgetésre fordított időt jelent. A vezető ezt eleinte sokszínűségének és gyakorlatiasságának igazolásaként teszi, azonban a későbbiekben súlyos árat fizethet érte.

A vezetőnek nem az a feladata, hogy a gyakorlati munkát személyesen és állandóan felügyelje, hanem hogy a teljes munkafolyamatot átlássa, harmonizálja és szervezze. Minden egyéb cselekvés fölösleges idő, amely rontja a vezetés hatékonyságát, és túlterheltséghez vezet.

Mivel a vezetői tevékenység tárgyalásokon, megbeszéléseken, egyeztetéseken alapul, igen fontos tényezővé válik a *beszéd* kérdésköre az időgazdálkodáson belül. A vezető beszédének tömörségén, kifejezőkészségén és a lényegi információk súlyozásán igen sok múlik. A beszéden túlmenően az időgazdaságos vezetés feltételezi, hogy a vezető és a vezetői testület részére minden, döntéshez szükséges információ rendelkezésre áll. Ilyen értelemben a *titkárság* információkat folyamatosan begyűjtő és rendszerező tevékenysége létfontosságú, mivel ennek hiányában a vezetőségnek kell utánajárnia a szükséges adatoknak, ami ismét idővesztést jelent.

A vezetői időgazdálkodás hibája lehet az is, amikor a vezető elfeledkezik arról, hogy ő is ember, és úgy gondolja,

egymással párhuzamosan több, nagy volumenű tevékenység irányítását is képes elvégezni. Ez azonban hibákhoz, rossz döntésekhez, időzavarhoz vezet, amely végzetes lehet egy magas beosztású vezető munkahatékonysága szempontjából.

Egy vezető egyszerűen nem engedheti meg magának, hogy időzavarban legyen, mert könnyen magával ránthatja a vezető testületet is, amelynek tagjaira átragad az idegesség és kapkodás. (Adott esetben egyfajta státusszimbólummá válik a testületen belül a rohanó életvitel. Mivel a legfőbb vezető is így él, egyfajta – emberi természetből adódó – öntudatlan hasonulási vágy alakulhat ki a vezetőségi tagokban. Az időhiány a „fontos emberré válás” jelképe lesz.) Ez a későbbiekben **alapjaiban rengeti meg az egész szervezet működését**, mivel állandósul a rendszertelenség, a késés és a meggondolatlan döntéshozatal. **Egy szervezet aktivitása nagyrészt a vezetőség és a dolgozók személyes és munkahelyi időbeosztásán múlik**, mivel ez a jó döntések alapfeltétele.

A vezető időhiányának további oka lehet, ha *a beosztottak gyakran megszakítják a munkát*. Olyan munkahelyeken, ahol nem hierarchikus, hanem mellérendelő viszony van a vezető és munkatársai között, a beosztottak gyakran úgy gondolják, hogy minden csip-csup ügygel zavarhatják a vezető munkáját. A „nyitott ajtó” elvet valló vezető szerint bárki bármikor teljes nyugalommal megvitathatja személyes vagy munkahelyi problémáit vele, sőt ő örül a legjobban, ha kollégái és beosztottai megtisztelik bizalmukkal. Tény, hogy ennek valóban jelentős pozitív közösségformáló ereje lehet egy munkahelyen, azonban **a sok megszakítás idővel a vezetői munka eredményességének rovására mehet**. Az időgazdálkodás szakterületével foglalkozók ma már a „nyitott ajtó” elvének jelentős hátrányait vallják, mivel az ilyen szemléletű vezetők sok esetben igen rossz munkahatékonyságukkal és széttöre-

dezett idejűkkel alkalmatlanná váltak a minőségi vezetésre. (Természetesen megtörténhet, hogy a vezetőnek haladéktalanul foglalkoznia kell egy beosztottja személyes problémájával, azonban az ilyen jellegű eseteket súlyozni érdemes.)

A továbbiakban essék szó a vezetés és szervezés egyik legfontosabb eszközéről, az értekezletről.

A jó értekezlet ismérvei

A *munkatársi értekezletek és bizottsági ülések* nagy jelentőségűek egy szervezet fennmaradása szempontjából. Ebből adódóan komoly odafigyelést igényel ezek előkészítése és lebonyolítása. Fontos alapelv, hogy **csak a megfelelő időben összehívott, jól megszervezett értekezletek eredményesek.** Az indokolatlanul vagy kötelezettségszerűen összehívott üléseken ritkán történik előremozdulás, sőt inkább idővesztésnek minősíthetők.

A jó értekezlet ismérvei előtt a *rossz értekezlet jellemzőit* érdemes felsorolni. Értelmetlen az értekezlet összehívása, ha

- az értekezlet vagy bizottság vezetője már előzetesen meghozta a döntést, de azért „megnyugvásul” és formáságból megkérdez mindenkit (prekonceptió döntés),
- az értekezletnek nincs különösebb aktualitása, csak egyfajta rutinszerű megbeszélésre kerül sor,
- a döntéshozók egy része nem jelenik meg, vagy egyesek sietnek, mert más programjuk is van, így gyorsan kell döntést hozni, a körülmények valódi áttekintése nélkül.

Az értekezlet tehát lehet hasznos és haszon nélküli is. Az indokolt esetben összehívott tanácskozás azonban – ha a döntéshozók jelen vannak, és reális döntési alternatívákat fogalmaznak meg – jó célt szolgálhat, sőt létfontosságú lehet. Ilyenkor az ún. kollektív bölcsesség nyilvánul meg, vagyis a

jelenlévők képességei mintegy összeadódnak, megsokszorozódnak.

Az értekezlet vagy bizottsági ülés előkészítésének *tartalmi és formai követelményeit* egyaránt fontos szem előtt tartani.

1. Tartalmi követelmények

Az értekezlet előtt legalább *egy héttel* a résztvevőknek ki kell küldeni az előzetes témavázlatot, hogy legyen idő a felkészülésre. Ennek hiányában a résztvevők *készületlenül* érkeznek, és ötletszerűen, pillanatnyi érzelmeik és gondolataik szerint szólnak hozzá a témához. (Ez nem kollektív bölcsesség, hanem kollektív felkészületlenség.) Előre ismerni kell a napirendet, a témák sorrendjét, az időhatárokat és a szünetek időpontját. Lényeges eleme az ülésnek, hogy csak olyanok vegyenek részt rajta, akik *érdemben* hozzá tudnak szólni (ismerik a problémát), vagy tapasztalataik révén bölcs tanácsokkal szolgálhatnak. Minden más jelenlévő hozzászólása – az esetek többségében – a fölösleges időt növelheti.

Egy bizonyos *létszám* felett – még kompetens hozzászólók esetében is – a kiértékelés és döntéshozatal nehézkessé válik, és a sok időigényes hozzászólás miatt az ülés végletesen elhúzódik. Az *idegi és szellemi fáradtság* ilyenkor már alkalmatlanná teszi a résztvevőket, hogy tiszta fejjel jó döntést hozzanak. A tapasztalatok szerint 15–20 fő felett már nehezen kezelhető a bizottsági ülés, és 30 főnél már igen fárasztó az együttes gondolkodás a sokféle vélemény és közbevetés miatt (10–12 fő részvétele tekinthető ideálisnak). A megbeszélés összehívójának és vezetőjének felkészültsége befolyásolja legjobban az értekezlet minőségét.¹

2. Formai követelmények

Ide tartozik a tárgyi feltételek és külső körülmények biztosítása, valamint az utazási feltételek megteremtése. Az értekez-

letnek világos, jól szellőztethető helyiségben kell lezajlania, ahol a résztvevők kényelmesen elférnek. Hasznos, ha ásványvizet helyezünk el az asztalokon. (Ételek, nassolnivalók kínálása nem tanácsos.) A szemléltetéshez szükséges anyagokat, projektort, vetítőt stb. a vezető vagy szervező biztosítja. Szintén hasznos a falon jól látható helyen elhelyezett óra, így egyrészt mindig szem előtt van az „idő”, másrészt a szervező elkerülheti a kínos pillanokat, amikor sokan az órájukat kezdik nézni, fásultságuk jeleként.

A tartalmi és formai előkészítés után az értekezlet érdemi része, a *megbeszélés* veszi kezdetét. Fontos a pontos kezdés, az *időterv következetes betartása, és a pontos befejezés.*

A program levezetése során a résztvevőket egyenrangú partnerként kell kezelni, és mindenki véleményét érdemes kikérni. A felszólalókat senki ne szakítsa félbe, kivéve, ha eltérnek a tárgytól. (Ilyenkor a vezetőnek kötelessége a lehető leghamarabb figyelmeztetni a hozzászólót, és a témát visszaterelni eredeti medrébe.)

A vezetőnek nem tanácsos a legelején véleményt nyilvánítani, mivel ezzel alapvetően *befolyásolhatja* többek hozzászólását. Egy-egy kérdés lezárásakor rövid *részösszefoglalót* érdemes tartani, majd a figyelmet a következő vitás kérdésre irányítva tovább kell haladni.

Az értekezleten legalább 45 percenként hasznos rövid szünetet beiktatni, és szellőztetni, folyadékot fogyasztani. Az összejövetel végén teljes *összefoglalás* szükséges.

Az értekezlet eredményességét nem a hosszúsága adja, hanem a döntéshozatal minősége és az értekezleten elvégzett munka hatékonysága. Ezt a megfelelő szervezettség és odafigyelés mozdítja elő legjobban. A jó előkészítést és időtervezést tehát sohasem szabad figyelmen kívül hagyni az összejövetelek megtartásakor.

A korábbiakban láthattuk, hogy a helyes időtervezés, munkaidő-gazdálkodás és életvezetés szinte külön tudományág, vagy egyfajta művészet a mai rohanó hétköznapokban. Létfontosságú az időhöz kapcsolódó alaptörvények megismerése és kamatoztatása, azonban emellett az idő fogalmának egyéb megközelítései is figyelemre méltó területet jelenthetnek. A következőkben az etikai vonatkozásokat tekintjük át.

AZ IDŐ KÉRDÉSKÖRÉNEK ETIKAI VONATKOZÁSAI

Az erkölcsi vonatkozások terén a „Könyvek könyve”, a Biblia igen értékes eligazítást nyújt a ma élő ember számára is, mind a hétköznapi élet apró teendői, mind a szemléletformálás tekintetében. Az időre vonatkozóan már a kezdet kezdetén találhatunk útmutatásokat.

Kezdetben

A Biblia legelső lapjain szó esik az idő egységekre osztásáról, és az idővel való gazdálkodás jelentőségéről. Maga a *teremtés* is rendkívül tervezett, szisztematikusan kivitelezett cselekedet volt, ami arra utal, hogy az ember Alkotója rendszerezetten és tervszerűen gondolkodik.

Amikor a Teremtő megalkotta a Napot, a Holdat és a csillagokat, így szólt rendeltetésükről: „Legyenek meghatározói ünnepeknek, napoknak és esztendőknak.” Eszerint az égitesetek mozgása egyfajta időrendhez szoktatást is szolgál, rendszereztséget sugall, amelyhez az embernek – saját érdekében – célszerű igazodnia.

A földi élettelen és élő világ hat nap alatt állt elő. A hetedik napon a Teremtő visszatekintett munkájára, és ezt a napot elkülönítette a többitől: „Amikor elvégezte Isten az ő munkáját, amelyet alkotott, megszűnt a hetedik napon minden munkájától, amelyet alkotott. És megáldotta Isten a hetedik napot, és megszentelte azt, mivelhogy azon szűnt meg minden munkájától, amelyet teremtve szerzett.” (Mózes I. könyve, 2. fejezet

2–3. vers, Károli-ford.) Természetesen az Alkotó *példát adott* mindezzel, hiszen számára nem lett volna szükség hat napra a Föld megteremtéséhez. A „hetedik napi nyugalom” sem értelmezhető másképpen, tudván azt, hogy Isten soha nem fárad el.

E példaadás jelentőségére utal, hogy az emberiség számára Isten saját kezével írott tíz erkölcsi alappillér, a *Tízparancsolat* is külön szól a munkavégzés és pihenés helyes elosztásáról, visszaulva a teremtésre: „Megemlékezzél a szombatnapról, hogy megszenteljéd azt. Hat napon át munkálkodj, és végezd minden dolgodat, de a hetedik nap az Úrnak, a te Istenednek szombatja. Semmi dolgot se tégy azon, [...] mert hat nap alatt teremtette az Úr az eget és a földet, [...] a hetedik napon pedig megnyugodott. Azért megáldotta az Úr a szombat napját.” (Mózes II. könyve, 20. fejezet 9–10. vers. Megjegyzendő, hogy a Biblia következetesen a szombatot nevezi hetedik napnak. Az ember számára adatott munka- és pihenési rend tekintetében máig a Teremtés könyve és a Tízparancsolat nevezhető irányadónak.)

Sokan a minőségi pihenésre csak évente néhányszor szakítanak időt, amikor több napra elutaznak üdülni. Azonban nemcsak a Biblia, hanem a tapasztalatok szerint is az embernek hetente egy teljes pihenőnapra van szüksége ahhoz, hogy az elmúlt napok történéseit kiértékelje, újabb motivációkat kapjon az élet terheinek további hordozásához, fizikailag és lelkileg feltöltődjön, illetve döntési és ítélőképessége javuljon.

Amennyiben ez a kulcsfontosságú regeneráció rendre kimarad, az idegrendszer sérülékennyé, a kedélyállapot hullámzóvá, a test betegessé válik, és idővel az életminőség látványosan romlik. (A heti egy pihenőnap tehát a folyamatos jó erőnlét alapja, míg az évenkénti üdülés legfeljebb az utána következő néhány hétre ad „erőtartalékot”.) Ha azonban ezt

a megelőzést szolgáló tanácsot valaki megfogadja, tapasztalni fogja *szervezetének és elméjének regenerációját*, amely korunkban nagyobb jelentőségű, mint bármely más időben.

A természet könyve

Az időgazdálkodás egyensúlyt teremt az emberi életben – ezt a tényről jól bizonyítja, hogy a természetben a *biológiai egyensúlyt* a szervezettség, sorrendiség és pontosság tartja fenn. Ismert a „biológiai óra” kifejezés, amely sohasem téved, ugyanakkor folyamatosan és rugalmasan alkalmazkodik az újabb körülményekhez.

A természet könyvéből sokat tanulhatunk. A Nap, a Hold és más bolygók járása nyugodtságot, tervezettséget, míg az évszakok pontos egymásutánisága sorrendiséget mutat. A rovarok páratlanul szervezett munkája, egyes állatok együttes vonulása, a madarak csapatokba verődése ugyanakkor szervezettséget is jelez. A virágok időben történő kinyílása, az első fecskék megjelenése, a falevelek lehullása, vagy az állatok tervezett felkészülése a téli alvásra szintén jó időérzékről tesz bizonyosságot. Bárhova is nézünk a természetben, bármit szemlélünk, mindenhol céltudatosságot, tervszerűséget, következetességet, hatékony munkavégzést, eredményességet, jó időbeosztást, összehangolt csapatmunkát látunk, mégpedig főleg idők nélkül.

A természetben nem találunk mozdulatlanságot, hanem éppen ellenkezőleg: folyamatos, ugyanakkor sietség nélküli mozgásokat, átalakulásokat fedezhetünk fel. A biológiában minden a legésszerűbb módon „funkcionál”. Nincsenek „unatkozók, álmodozók és túlterheltek”, hanem minden részegység időben elvégzi a maga munkafolyamatát, így a biológiai óra soha nem késik.

Mindezek után megállapítható, hogy bolygónk legfejlettebb, szabad döntési képességgel felruházott lakójának sok *tanulnivalója* akad a természet könyvtárában. Az élővilágban ugyanis szinte csak egyetlen lény akad, aki saját szintjén nem törekszik teljes szervezettségre, optimális időkihasználásra, hanem sokszor inkább a könnyed lazítást, a fölösleges időtöltéseket választja: az ember.

A természet, az idő és az ember

Ismeretes, hogy nemcsak az embernek, hanem a *természetnek* is szüksége van *regenerációra*, legalábbis azokon a helyeken, ahol emberek lakják a Földet. Az *ószövetségi időkben* a hat esztendőn át tartó vetés és aratás után a *hetedik évben* „nyugodalma volt a földnek” (Mózes III. könyve 25,4). Ez a természet védelmén túlmenően a nyugodt életvitelt segítette, a lázas tevékenységtől való ideiglenes távolmaradás révén. A hetedik évben nem volt éhező ember Izráelben, mert mindig elegendő élelem jutott mindenkinek a „nyugalom esztendejében” is. Világunkban szinte elképzelhetetlen, hogy valaki minden hetedik évben visszavonuljon, és a stresszes életvitel helyett szerényebb, mégis nyugodtabb hónapokat töltsön családjá közelemben, pedig a munkatempó csökkentése bizonyára újra vitalitást adna a szervezetnek.

A régi idők hívő emberei igen nehéz fizikai munkát végeztek, és ők is észlelték az életidő korlátozottságát, „rohanó” voltát. Mózes így ír erről az i. e. XV. században: „A mi esztendeinknek napjai hetven esztendő, vagy ha feljebb, nyolcvan esztendő, és nagyobb részük nyomorúság és fáradság, amely gyorsan tovatűnik, mintha repülnék.” (Zsoltárok könyve 90,10) Életük azonban mégsem volt elvesztegetett idő. A ma ismert időmérő eszközökkel akkoriban még nem rendelke-

tek, de rendszerezett és természetközeli életvitelükből adódóan mégis pontosan tudták, mikor minek van itt az ideje. A heti pihenőnapok, évenkénti rendszeres ünnepek, a nemzet fennmaradását szolgáló törvények, és a földműveléssel eltöltött hónapok megtanították őket az önuralomra, az idő és az alkalmak megbecsülésére, az embertársaikhoz és Teremtőjük-höz fűződő személyes kapcsolat ápolásának fontosságára. Békés, nyugodt, megelégedett életet éltek, befogadták a távolról érkező jövevényt, és törekedtek a jó szokások kialakítására a mindennapokban. Egymás kölcsönös tisztelete és segítése révén elsajátították az irgalmasság leckéit is, és terveikben nem szerepelt a vagyon felhalmozásának vágya.

A régmúlt tanulságai

A hívő zsidó emberek nemcsak az idő hasznosságát tudták növelni, hanem a mai értelemben vett veszteségidőt is *értékes*-sé tudták tenni. Jó példa erre Jákob egyik fia, *József*, akit testvérei meggyűlöltek, s eladták egyiptomi kereskedőknek. A rabszolgasorba kényszerített, majd önhibáján kívül börtönbe került fiatalember azonban gondolkodásra és segítségnyújtásra használta fel a börtönben eltöltött hosszú időt, bátorítva és vigasztalva társait, mígnem kijutott a börtön sötétségéből. A későbbiekben, magas rangra emelkedve, igen jól tudta kamatoztatni a nehéz időkben megtanult önfegyelmet, türelmet és időbeosztást.

A több évszázaddal később élt *Mózes* élettörténete szintén igen tanulságos. A pusztában pásztorkodással eltöltött évtizedek alatt páratlan türelemre, lelki békére és szelídségre tett szert a korábban meglehetősen hirtelen természetű férfi, s ez szintén a természethez közeli, egészséges életvitel testi-lelki áldásait mutatja. Ekkor vált alkalmassá Mózes arra, hogy ki-

hozza a mintegy kétmillió főt számláló zsidó népet Egyiptomból, a szolgaság birodalmából.

A pusztai vándorlás első időszakában azonban Mózes hamar túlterhelte magát, mivel hosszú időn át reggeltől estig segített a legkülönbözőbb problémák orvoslásában, és az igazságtételben. Ekkor apósa, a bölcs és tapasztalt Jethró így szólt hozzá: „Felettébb kifáradsz te is és a nép is, mert *erőd felett való dolog ez, nem végezheted egymagad.*” (Mózes II. könyve 18,18) Ezután az olyan *terhek leadását* javasolta, melyeket más megbízható és igazságos férfiak is el tudtak végezni, míg Mózes kizárólag a képességeihez mért vezetői feladatokat látta el. Ez az elv a mai vezetéstudomány mintegy létalapja, kiemelt tézise.

A legbölcsebb ember sorai

„Hiába néktek korán felkelnetek, későn feküdnötök,
fáradtsággal szerzett kenyeret ennetek!
Akit szeret az Úr, annak álmában is ad eleget.”
(Zsoltárok könyve 127,2)

Mózes után mintegy öt évszázaddal később élt Izráelben a földkerekség legbölcsebb embere, *Salamon*, Dávid király fia.

Salamon – a bibliai leírások szerint – nem hosszú életet, gazdagságot, vagy ellenségei megbüntetését kérte Istentől, hanem „bölcsséget az ítélettételre” (Királyok I. könyve, 3,12). Isten így válaszolt: „Ímé, a te beszéded szerint cselekszem, és adok néked bölcs és értelmes szívet, úgy, hogy hozzád hasonló nem volt előtted, és utánad sem támad olyan, mint te. Sőt még amit nem kértél, azt is megadom néked, gazdagságot és dicsőséget: a királyok között nem lesz hozzád hasonló senki minden te idődben.” (Királyok I. könyve 3,13) Az

ígéret minden szava beteljesedett, és Salamon bölcsességének messze földről csodájára jártak.

Salamont, minden jel szerint, komolyan foglalkoztatták az életidővel és életerővel kapcsolatos gondolatok. Írásaiban több ízben szól a hatékony munka és hasznos idő fontosságáról: „Eredj a hangyához, te rest, nézd meg az ő útjait, és légy bölcs! Nyárban szerzi meg az ő kenyerét, aratáskor gyűjti eledeletét” – írja le természetbeni megfigyelését (Példabeszédek könyve 6,6–8).

A fölösleges idő kérdéskörét érintve így szól a reggeli „*túlalvással*” kapcsolatosan: „Oh, te rest, meddig fekszel? Mikor kelsz fel a te álmodból? Még egy kis álom, még egy kis szunynyadás, még egy kis kézösszefonás, hogy pihenjek: így jó el, mint az úton járó, a te szegénységed, és a te szűkölködésed, mint a pajzsos férfiú!” (Példabeszédek könyve 6,9–11) Ezek a sorok is alátámasztják, hogy a lustálkodás és a tettek nélküli ábrándozás jelentős idővesztést eredményez, hosszabb távon pedig akár elszegényedést is maga után vonhat. Érdeemes megemlíteni, hogy a fizikai alvás mellett egyfajta „*lelki alvás*” is létezik a Biblia szerint, amely ösztönszerű, felszínes életvezetést, az ember körül folyó valódi történések felismerésének hiányát jelenti. A lelkileg „éber” ember, a külsőségek mögé tekintve, egyre tisztábban felfogja a világunkban zajló nagy erkölcsi küzdelem ok-okozati összefüggéseit, és – mintegy felébredve – merőben más célok megvalósítására fordítja életidejét és erejét, mint élete korábbi, „alvó” időszakában. Természetesen e változás nem önmagától, hanem „felülről érkező” segítség révén történik meg az emberben, ahogyan ezt Salamon esetében is láthattuk. A későbbiekben Jézus is gigantikus küzdelmet folytatott a lelki alvás állapotában veszteglő emberek felébresztéséért.

Bár Salamon király az erkölcsiségben való folyamatos növekedés mellett a szellemi képességek fejlesztését is szorgal-

mazza írásaiban, mégis **óva int a túlzott szellemi megterheléstől**: „...a sok könyvek írásának nincsen vége, és a sok tanulás fáradságára van a testnek.” (Prédikátor könyve 12,14) A mai tudományos eredmények fényében valóban igazolható, hogy a mentális megterhelések emelése, egy határon túl, nem növeli az eredményességet a munkavégzés során, sőt idővel a fizikai egészség is kárát láthatja ennek, az ülő életvitel, a vérkeringés gyengülése és a szellemi regenerációs időszakok kimaradása miatt.

Más helyen Salamon a *halogatás veszélyeire* és a fölösleges idő elkerülésének fontosságára hívja fel a figyelmet: „Valamit hatalmadban van cselekedni erőd szerint, azt cselekedd, mert semmi cselekedet nincs a sírban, ahová menendő vagy.” (Prédikátor könyve 9,12) Emellett a *pénzszeretetről* is takargatás nélkül írt: „Aki szereti a pénzt, nem telik be pénzzel.” (Prédikátor könyve 5,10) Az aggodalmak és negatív gondolatok időrabló jellegéről pedig a következő mondata maradt fenn: „Aki a szelet nézi, nem vet az, és aki a sűrű fellegre néz, nem arat.” (Prédikátor könyve 11,4)

Az időgazdálkodással összefüggésben a *helyes beszéd* is szóba került egyik korábbi fejezetünkben. Az „ideje van a hallgatásnak és ideje a szólásnak” (Prédikátor könyve 3,7) alapigazság erre a területre vonatkozatható. „Ne engedd a te szádnak, hogy bűnre kötelezze a testedet” – írja Salamon a Prédikátor könyve 5. fejezet 6. versében, jelezve a nem megfelelő időben és módon kimondott szó ártalmas hatásait. Emellett a „nyisd meg a te szádat, és ítéld igazságot” (Példabeszédek könyve 31,9) elvet is hangsúlyozza a hívő tudós, vagyis tanácsolja, sőt kötelességgé teszi a megfelelő időben való szólást. (Az egyenes, határozott beszéd fontosságát később Jézus is hangsúlyozta: „A te beszéded legyen igen, vagy legyen nem.” – Máté 5,37)

A megfelelő időben mondott szavak értékét szintén Salamon Példabeszédek könyvében található, örök érvényű sza-

vaival lehet a legjobban kifejezni: „Mint az aranyalma ezüsttányéron, olyan a helyén mondott ige!” (25. fejezet, 11. vers)

Az *erő felett vállalt terhek* fölösleges voltával kapcsolatban az uralkodó szintén hagyott tanulságos gondolatokat az utókorra. Az e fejezet mottójaként idézett mondatban például kijelenti, hogy az igaz elveket követő ember élete áldásokban gazdag („álmában is kap eleget”), ugyanakkor a kizárólag saját erejében bízó ember fáradságos munkája sok esetben nem hozza meg a várt eredményeket. Sokan egész életüket „végighajtják”, azonban az így elvesztett életidő nem áll arányban a megszerzett javak értékével, amit életük végén fel tudnak mutatni. Ilyenkor igazolódik a salamoni mondás, „hiába volt korán kelni és későn feküdni”. (Természetesen óriási lelki terhelő kell ahhoz, hogy valaki szembe tudjon nézni a túlhajszoltság miatt csak pillanatoknak tűnő évek fölösleges voltával. A Biblia szerint az ember önmaga nem is képes erre a szembesülésre eljutni, az ezzel járó lelki teher elhordozásához pedig saját ereje végképp kevésnek bizonyul.) A hívő bölcselő fel is teszi a kérdést: „Mi haszna volt abból, hogy a szélnek munkálkodott? És hogy teljes életében a sötétben evett, sokszori haraggal, keserűséggel és búsulással?” (Prédikátor könyve 5,17–18) Valóban elmondható, hogy az állandó kupergatással eltöltött életidő, amelynek során maradandó lelki javakat nem sikerült szerezni, egyenértékű a „szélnek gyűjtéssel”. (Ez utóbbi kifejezés értelemszerűen megfelel a fölösleges idő fogalmának.)

A *munkaterv*ek készítésére vonatkozóan a következő gondolatok nyújthatnak eligazodást: „Van oly ember, akinek munkája elvégeztetett bölcsességgel, tudománnyal és jó kimenettel, és oly embernek adja azt örökségül, aki abban semmit sem munkálkodott. Ez is hiábavalóság! Mert micsoda marad meg az embernek minden munkájából, és elméjének nyughatatlan fáradozásából, mellyel munkálódott a nap alatt? Holott minden

napja bánat, és búsulás a foglalatossága, még éjjel sem nyugodott az elméje. Ez is hiábavalóság!” (Prédikátor könyve 2,23–25) Az idézet arra utal, hogy **a jó célokat szolgáló, nagyszabású tervek sok esetben azért nem valósulnak meg, mert a terv kidolgozójának szemléletét és nemes célkitűzéseit nem fogadják el, nem követik azok, akik a tervező távozása vagy halála után átveszik a megvalósítás irányítását.**

Ezek után érthető, hogy az emberi életidőről gondolkodva Salamon miért jut erre a következtetésre: „Azért úgy láttam, hogy semmi sincs jobb, mint hogy az ember örvendezzen az ő dolgaiban, mivelhogy ez az ő része e világban: mert ki hozhatja őt vissza, hogy lássa, mi lesz őutána?” (Prédikátor könyve 3,22) Ebben bizonyára – az öröm és megelégedettség fontosságán túlmenően – az a tanács is felfedezhető, hogy **az embernek hasznosabb, ha rövid távú, a saját életidő keretén belül megvalósítható, kisebb lefutási időt igénylő tervei szünetnek a grandiózus, nagy volumenű elgondolások helyett.**

Salamon király azonban megvalósított egy igen nagy horderejű vállalkozást is. Az ő idejében épült fel ugyanis az a hatalmas templom, amelyhez foghatót később sem láttak Izráelben. Az építőanyagok megvásárlása, szállítása, rakodása és az építkezés megszervezése igen komoly tervezést, időbeosztást, alaposágot és hatékony munkavégzést igényelt az akkori világban, ahol a technikai adottságok nem voltak olyan kedvezőek, mint ma. Minden jel szerint az építkezés sikerességében – az erkölcsi motiváció és szakértelem mellett – nagy szerepet játszott a fölösleges idők jelentős csökkentése és a hasznos idő maximálisra növelése.

Salamon után mintegy négy évszázaddal élt *Dániel*, aki Babilonban, az akkori világbirodalom székhelyén igen magas tisztségre emelkedett. Jól szervezett élete és helyes időbeosztása alkalmassá tette felelősségteljes feladatai elvégzésére, olyannyira, hogy életvitelében még ellenségei sem találtak hi-

bát, amelyet indokul használhattak volna eltávolítására. Teendői mellett soha nem hagyta ki a *lelki feltöltődés* alkalmait, sőt naponta háromszor szánt időt az imádkozásra. (Magasrendű időtervezéséről tanúskodik, hogy még a lelki dolgokra is előre elkülönítette az időt, és amit eltervezett, azt következetesen be is tartotta.)

Idő az Újszövetségben

Az Újszövetségben az idő szintén kiemelt fogalom. *Jézus Krisztusnak, a Megváltónak*, pontosan az előre meghatározott időben kellett megszületnie, s ezt Dániel próféta több száz évvel korábban leírta az ószövetségi tekercekben. Jézusnak Messiásként való fellépése után is percekre beosztott időrendje volt. Minden találkozásnak, beszélgetésnek, tanításnak, gyógyításnak *előre eltervezett ideje volt*, az isteni előrelátásnak megfelelően. (Ez a terv nem „eleve elrendelést” jelentett, hanem előre tervezést, amely azt a célt szolgálta, hogy a munka a leghatékonyabban haladjon, és az egyes személyek a számukra legmegfelelőbb pillanatban találkozzanak a „jó hír” üzenetével. Az előre tervezés természetesen ebben az esetben találkozott az „előre ismerés” isteni tulajdonságával, amely biztosította, hogy a tervek meg is valósuljanak.) Jézus kereszthalála is pontosan abban az időpontban következett be, amikor a Dániel könyvében található kijelentés ezt előre jelezte. (Dániel könyve, 9. fejezet, 26. vers)

Jézus munkahatékonyága igen nagy, gyakorlatilag maximális volt, bár látszólag kevésbé voltak ennek hosszú távú eredményei a három és fél éves gyógyítói és tanítói szolgálata alatt. Halála után azonban az elvetett „magok” kikeltek, és a tanítványoknak igen nagy „aratásban” volt részük pünkösöd után. Ez is alátámasztja, hogy **az azonnali eredmény elmara-**

dása nem jelent szükségszerűen eredménytelenséget a bibliai szemléletmód szerint. Amint az elvetett magnak is idő kell a látható növekedéshez, úgy az emberi léleknek is időre van szüksége a megváltozáshoz és átalakuláshoz, így csak később mutatkoznak meg egyes tevékenységeinek jó eredményei. **Léteznek tehát olyan munkák is, amelyek eredményességét nem lehet azonnal megmutatható, „statisztikailag” mérhető eredményekkel bizonyítani.** Ilyen például a nevelői, tanítói és lelkészi munka is.

Jézus kiemelten foglalkozott a *tanítással és képzéssel*, majd tanítványait a lehető leghamarabb *bevonta gyakorlati munkájába*. Segítói levették a válláról azokat a terheket, amelyek nem a munka érdemi részéhez tartoztak (vásárlás, szervezés, a fizikai élet velejárói stb.), ezáltal mesterük a legfontosabb, küldetésének megfelelő munkákra koncentrálnak. Másrészt a „vezető” példaadása, valamint a gyakorlati tapasztalatok révén tanítványai gyorsabban elsajátíthatták az aktív, ugyanakkor a lelki békességet nem nélkülöző, hívő életvezetés leckéit.

Jézus sokszor említést tett az *anyagi javak* felhalmozása és a túlmunka fölösleges, sőt kártékony voltáról. „Ne gyűjtsetek magatoknak kincset a földön, hol a rozsda és a moly megemészti, és ahol a tolvajok ellopják” – mondta (Máté evangéliuma 6,19). Az idézet közvetve arra is rámutat, hogy az anyagi javak megszerzése után – szinte törvénytörően – nem a célként kitűzött lelki békesség és megnyugvás, hanem a tolvajoktól, ügyeskedőktől, és a megszerzett javak elvesztésétől való félelem ideje veszi kezdetét. **Sok ember a javak megszerzése, felhalmozása után azok „őrzésére” fordítja ideje és gondolatai jelentős részét**, és „retteg, amikor lefekszik” (Példabeszédek könyve 3,24). Így, végső soron, kettős veszteség éri az embert, mivel mind a jómód és kényelem megte-remtése, mind a javak biztonsága, megóvása időt, erőt, energiát köt le – tulajdonképpen az élet utolsó percéig. Ennek is-

meretében érthetővé válik, miért óvta Jézus a hallgatóit attól, hogy a szükségesnél nagyobb vagyonszerzésére törekedjenek.

A hasznos és fölösleges idő témakörét is gyakran érintik az evangéliumi tanítások. Egy alkalommal például Jézus szelíden megfedtte a konyhában lázasan tevékenykedő Mártát, aki a tanítás hallgatása helyett az étel készítésével foglalkozott: „Márta, szorgalmas vagy és sokra igyekezel, de egy a szükséges dolog.” (Lukács evangéliuma 10,41–42) Ez utóbbi kijelentés arra is utal, hogy bizonyos szempontból még a **kiemelkedően eredményes munka is csak kevés haszonnal jár, ha az nem az adott helyzetben legszükségesebb célokra összpontosít.**

A túlzott sürgés-forgás az élet különböző területein, valamint a jövedelemszerzés vágya sok esetben a „szükséges dolgokról”, az élet lényeges lelki kérdéseiről és a szeretetkapcsolatokról tereli el a figyelmet. Ez etikai értelemben az *életidő nem megfelelő kihasználását* jelenti.

Erről Jézus a magvető példázatában is beszél (Máté evangéliuma 13,18–23). Eszerint a magvetés során a magvak különböző típusú talajokra hullnak, melyek az emberek erkölcsi kérdésekhez, Isten beszédéhez való eltérő hozzáállását jelképezik. Egyes magvak az útfélre esnek, ahol a madarak azonnal felcsipegetik, mások a köves, kemény talajra, ahol csak kevés tápanyag található, így a kikelt magkezdemény hamar kiszárad. Az előbbi azokat jelképezi, akik nem értik – helyesebben nem akarják érteni – a lelki tanításokat, míg az utóbbi azokat, akik örömmel szóba állnak ezekkel, de az áldozatvállalás és a nehézségek idején eltávolodnak az igazságtól. Témánk szempontjából azonban a következő két csoport érdekes. A magok egy további része ugyanis a tövisek közé esik. Nos, ezek a tövisek és gyomnövények az *élet gondjait* jelentik, amiket az ember fölöslegesen vesz magára, így élete

végző soron, lelki szempontból, gyümölcstelen lesz. A többletterhek vagy elterelik figyelmüket a lelki dolgok fontosságáról, vagy halogatásra készítik őket, így a létfontosságú etikai kérdések átgondolását folyton „holnapra” helyezik át. Életük időközben „észrevétlenül” eltelik, és a jellemformálódás elmarad, szemben a negyedik csoportba tartozókkal, akik életük folyamán látható gyümölcsöket mutatnak fel. Ez a példázat nemcsak a régi korokra, hanem a mai idők társadalmára is érvényesíthető, így ki-kí szabadon választhat az említett csoportok között, az azokkal járó előnyök és hátrányok ismeretében. (Jézus értelemszerűen a negyedik csoportba tartozást jelenti ki megfelelőnek, emberhez méltónak.)

Sok esetben a *megelégedettség* és *hála* érzésének hiányából fakad az igény az anyagi javak szükségesnél nagyobb mérvű megszerzésére. Nem véletlen tehát, hogy számos helyen találunk olyan sorokat a Bibliában, amelyek a megelégedettség fontosságát hangsúlyozzák. Pál apostol, saját életére utalva, így vall erről: „Nem az én szűkölködésemre nézve szólok; mert én megtanultam, hogy azokban, amelyekben vagyok, megelégedett legyek. Tudok megaláztatni is, tudok bővelkedni is; mindenben és mindenekben ismerős vagyok, a jóllakással is, az éhezéssel is, a bővelkedéssel is, a szűkölködéssel is.” (Pál apostol levele a filippibeliekhez 4,12) Egy másik helyen a következőt tanácsolja: „Ha van élelmünk és ruházatunk, elégedjünk meg vele.” (Pál apostol Timótheushoz írott I. levele 6,8)

A megelégedettség hiányából adódó „karrierszemléletről” szintén takargatás nélkül írt az apostol: „Akik pedig meg akar-nak gazdagodni, kísértésbe, törbe, és sok esztelen és káros kívánságba esnek, melyek az embereket veszedelembe és romlásba merítik. Mert minden rossznak gyökere a *pénz szerelme*: mely után sóvárogván némelyek eltévelyedtek a hittől, és magukat általszegezték *sok fájdalommal*.” (Pál apostol Timó-

theushoz írott I. levele, 6,9–10) Az idézet jelzi, hogy az ilyen-fajta gondolkodásmód legfőképpen annak jelent „tört”, vagyis lelki és életidőbeli veszteséget, aki gyakorlattá teszi az életében.

A bibliai értelemben vett megelégedettség nem egyfajta aktuális érzés, hanem megalapozott szemlélet. Jellegét tekintve nem a körülményektől függő, hanem „mindenben való”, vagyis bármely élethelyzetben stabil gondolkodásmódot jelent. Ennek elsajátítása igen fontos, mivel hiányában olyan tevékenységekbe hajszolhatjuk magunkat, amelyekre életünk végén úgy tekintünk vissza, mint fölösleges, elvesztegetett időre. **A megelégedettség – vagy annak ellentéte, a „szüntelenül többre vágyás” – döntően befolyásolja az életünket, és egyúttal életidő-gazdálkodásunkat is.**

Az említett megelégedettség-szemléletet sokan talán azért nem fogadják el, mert attól tartanak, hogy így lemaradnak az élet „izgalmas” újdonságairól, amit veszteségként könyvelnének el. Úgy gondolkodnak, hogy „egyszer élnek”, ezért ebben az egyetlen életidőben ki kell próbálni minden „újat”, és részesülni kell a lehető legtöbb élvezetben, hiszen a halálunk után már semmit nem tehetünk.

A bibliai szemlélet szerint azonban ez az életidő nem az emberi természet kívánságainak kiszolgálására, hanem egyfajta *felkészülésként*, „próbaidőként” adatott. Az életidő, életerő, anyagi javak és egyéb „tálemek” felhasználása tekintetében mindenki az igazság mérlegére kerül, amely véglegesen eldönti, ki alkalmas arra az örök életre, amely a földi történelem lezárulása után kezdődik el. Mivel az ítélettel erkölcsi alapokon nyugszik, érthető, hogy az „egyszer élünk” szemléletet pótolhatatlan hátránnyá, míg a megelégedett, „a Lélek gyümölcseiben” bővelkedő életet hatalmas előnyként értékeli a Könyvek könyve.

A mindennapi életidő- és életerő-gazdálkodás kapcsán ér-

demes egy másik fontos területtel is foglalkozni. Felmerülhet ugyanis a kérdés, hogyan lehet csökkenteni a túlvállalásokat olyan helyzetekben, amikor ez az *egyetlen esélye* a család megélhetésének és a szükséges javak megszerzésének. (Itt tehát nem a javak felhalmozása a cél, hanem a létfenntartás.) Valóban adódhat olyan élethelyzet, amikor az ember kénytelen elfogadni a túlmunkát a gyermekek minimális szükségleteinek biztosítása érdekében, és ilyenkor Isten az ehhez szükséges erőtartalékokat megadhatja.

Hozzá kell azonban tenni, hogy Jézus a komoly *megélhetési gondokkal* küzdő embereknek is küldött bátorító üzenetet: „Azt mondom néktek: Ne aggodalmaskodjatok a ti éltetek felől, mit egyetek és mit igyatok, sem a ti testetek felől, mibe öltözködjetek. Avagy nem több-é az élet, hogynem az eledel, és a test, hogynem az öltözet? Tekintsetek az égi madarakra, hogy nem vetnek, nem aratnak, sem csűrbe nem takarnak, és a ti menyeyi Atyátok eltartja azokat. Nem sokkal különbek vagytok-é azoknál?”

Majd így folytatja tanítását: „Az öltözet felől is mit aggodalmaskodtok? Vegyétek eszetekbe a mező liliomait, mi módon növekednek: nem munkálkodnak, és nem fonnak. De mondom néktek, hogy Salamon minden dicsőségében sem öltözködött úgy, mint ezek közül egy. Ha pedig a mezőnek fűvét, amely ma van, és holnap kemencébe vettetik, így ruházza az Isten, *nem sokkal inkább-é titeket*, ti kicsinyhitűek? Ne aggodalmaskodjatok tehát... mert jól tudja a ti menyeyi Atyátok, hogy mindezekre szükségetek van.” (Máté evangéliuma 6,26–31)

Jézus a lelki igényesség fontosságára is rámutatott az előbbiek összefüggésében: „*Keressétek először* Isten országát, és az Ő igazságát, és ezek [tudniillik a fizikai szükségletek] *mind megadatnak* néktek.” (Máté evangéliuma 6,33) Eszerint az ember megnyugvással várhatja a „felülről jövő” segítséget a

mindennapi életben, amennyiben őszintén és szorgalmasan keresi az igaz tanításokat, illetve követi az igaz életelveket.

Az evangéliumok tanúsága szerint Jézus több ízben nyomatékosan rámutat arra, hogy az ínségben lévő, ugyanakkor igazságot kereső és követő emberről Isten különleges módon gondot visel. Ezzel kapcsolatban az egyik legbátorítóbb szavakat Máté evangélista jegyezte fel: „Nemde, két verebecskét meg lehet venni egy kis fillérért? És egy sem esik azok közül a földre a ti Atyátok tudta nélkül! Néktek pedig még a fejetek hajszálai is mind számon vannak tartva. Ne féljete azért; *ti sok verebecskénél drágábbak vagytok.*” (10,29–31)

Az emberi természet a nehéz, kilátástalannak tűnő élethelyzetekben hajlamos az elbizonytalanodásra és aggodalmaskodásra, azonban a bibliai ígéretek éppen azért adattak, hogy általuk legyőzhessük a negatív gondolatokat és félelmeiket. A Máté evangéliumának végén található jézusi ígélet szintén megerősíti, hogy a hívő ember *soha nem marad magára* az élet küzdelmeiben, és bízhat az isteni segítségben, még a legmegpróbáltatásos élethelyzetekben is: „...én tiveletek vagyok a világ végezetéig.” (28,20)

A hiányt szenvedő ember megsegítését mintegy erkölcsi kötelességgé is teszi a Biblia azok számára, akik a nélkülözésről tudomást szereznek, és módjukban áll a szegénység mértékének enyhítése. Ám korunkban az emberek egyéni problémáik tengerében vergődnek, és sok esetben „segítségnyújtás nélkül továbbhajtanak” a leszázalékolás, munkanélküliség, vagy egyéb miatt nélkülöző rokonnal, barátal, esetleg régi ismerőssel való találkozás után.

Isten azonban azért is hívta életre a bibliai alapokon működő *szervezett egyházközösséget*, hogy egyfajta „szociális hálóként” funkcionáljon. A hívő közösségen belül a vagyoni háttér különbözőségei valamelyest kiegyenlítődnek azáltal, hogy a tehetősebbek adományait a létminimum alatt élők

főlemelésére fordítják. (Az ószövetségi időkben az Izraelnek adott törvények egyik kulcseleme volt az özvegyek, árvák és szegénységben lévők segítése, így a zsidóság körében – amennyiben követték e törvényeket – nem volt nincstelen ember. „Gyermek voltam, meg is vénhedtem, de nem láttam, hogy elhagyottá lett volna az igaz, a magzatja pedig kenyérkéregetővé” – írja Dávid király a Zsoltárok könyvében, 37. fejezet, 25. vers.)

Világos gondolatok az időről

Az időtervezés, valamint a lelki-erkölcsi szemlélet és magatartás összefüggése tekintetében rendkívül figyelemre méltóak a XIX. században élt keresztény tanító és egészségnevelő, *Ellen Gould White* sorai. Egy kissé régies nyelven, de határozottan megfogalmazott idézetet teszünk közkinccsé írásai közül:

„Teremtőnk egyetlen tőle kapott táalentumunkkal sem fog szigorúbban elszámoltatni, mint az időnkkel. Az idő értéke felbecsülhetetlen. Az élet nagyon rövid ahhoz, hogy értelmetlenül elfecséreljük. Az ember alighogy megszületik, máris elkezdődik a haldoklása. És ha a világ nem szerez igazi fogalmat a valódi életről, minden munkája semmivé válik. Az az ember alkalmas Isten országára és a halhatatlan életre, aki megbecsüli az időt, és munkára használja. Ennek az embernek érdemes volt megszületnie.

Isten arra int, hogy használjuk ki az időt. Az elfecsérelt időt soha nem lehet bepótolni. Egyetlen pillanatot sem tudunk visszahozni. Az élet sokkal értékesebb annál, mintsem hogy aggódva a mulandó, földi dolgok taposómalmában, atomnyi dolgokkal bajlódva töltsük el.

A Biblia nem hagyja jóvá a tétlenséget. A világunkat sújtó

legnagyobb átok a semmittevés. Időnk kihasználásának függvényében érünk el eredményeket az ismeretszerzésben és értelmi képességeink fejlesztésében. Az értelem csiszolásának nem akadálya a szegénység, az alacsony származás, sem a kedvezőtlen környezet. Csak nagyon meg kell becsülni a percekét. Használjuk ki a percekét: itt is néhányat, meg ott is, amelyeket hiábavaló beszélgetésre fecsérelnénk; a reggeli órákat, amelyeket oly sokszor elvesztegetünk az ágyban; a villamoson, vonaton, vagy az állomáson várakozással töltött időt; a percekét, amíg az étkezésre várunk, vagy azokra, akik elkésnek a megbeszélte találkozóról. Ha ilyenkor kéznél volna egy könyv, és ezeket az időtöredékeket tanulásra, olvasásra vagy elmélkedésre használnánk, mennyi mindent tudnánk véghezvinni! Céltudatossággal, szívós szorgalommal, jó időbeosztással olyan tudásra és fegyelmezett gondolkodásra tehetünk szert, amellyel szinte bármilyen befolyásos állásban és hasznos munkaterületen megálljuk a helyünket.

Minden kereszténynek kötelessége, hogy rendszerességre, alaposra és gyorsaságra szoktassa magát. A lassú és konjár munkásnak nincs mentsége semmiféle munkaterületen. Ha valaki mindig dolgozik, és soha nem végzi el a munkáját, ennek az az oka, hogy nem viszi bele szívét és lelkét a munkába. A lassú és rossz határfokkal dolgozó munkásnak be kell látnia, hogy e hibáin változtatnia kell. Fordítson nagy gondot ideje beosztására, hogy a legeredményesebben használhassa ki!

Vannak, akik ügyes és módszeres munkával öt óra alatt elvégzik azt, amit mások tíz óra alatt. Mások állandóan dolgoznak a háztartásukban, nem mintha annyi tennivalójuk lenne, hanem mert nem jól osztják be az idejüket. Lassan, pepecselve, sok munkával nagyon keveset végeznek. De mindenki, aki akar, megszabadulhat a nehézkességtől és az időrabló szokásoktól. Dolgozzunk határozott céllal! Állapítsuk meg,

mennyi időre van szükség egy adott feladathoz! Azután feszítsük meg minden erőnket, hogy a megállapított időn belül elvégezzük a munkát! Meg lehet parancsolni annak a kéznek, hogy mozogjon fürgébben. Csak akarni kell.

Azok az emberek, akik nem határozzák el céltudatosan, hogy változtatnak munkamódszereiken, a megszokások rabjai lehetnek, mégpedig a rossz szokásoké. Képességeik fejlesztésével pedig a legjobb munkásokká, közkedvelt emberekké válhatnak, akiket önmagukért értékelnek.

Sok gyermek, fiatal férfi és nő elfecsérli idejét, amikor pedig – szülei iránti szeretetből – segíthetne a család terheinek hordozásában. A fiatalok sok olyan felelősséget vehetnének erős, fiatal vállukra, amelyet más visel helyettük.

Krisztus élete zsenge gyermekkorától kezdve szorgalmas munkával telt. Nem önmagának élt. A végtelen Isten Fia volt, mégis földi atyjával, Józseffel együtt dolgozott ácsként. Mestersége jellemző volt rá. Jellemépítőként lépett ebbe a világba, és feladatát tökéletesen látta el. Minden köznapi munkáját olyan tökéletesen végezte, mint a jellemformálást, amelyhez isteni erő kellett. Ő a mi példaképünk.

A szülők világosítsák fel gyermekeiket arról, milyen értékes az idő, és hogyan kell helyesen kihasználni! Tanítsák meg őket arra, hogy küzdelem árán is érdemes olyat tenni, ami megdicsőíti Istent, és áldást áraszt az emberekre!

Ha a szülők hagyják, hogy gyermekeik semmittevéssel töltsék idejüket, olyan bűnt követnek el, amelynél nincs nagyobb. A gyermekek már korán megszeretik a tétlenséget, és lusta, mihaszna felnőttek lesznek. Amikor pedig elég idősek ahhoz, hogy állást vállalva megkeressék kenyerüket, kényelmesen és kellenlenül dolgoznak, de elvárják a lelkiismeretes munkáért járó fizetést. Óriási különbség van e munkások és azok között, akik tudják, hogy hűséges sáfároknak kell lenniük.” (Ellen G. White: *Krisztus példázatai*)

Az idő magasabb rendű jelentéstartalma

„...földünkön az idő érik,
zajtalanul és félelmesen.”

(József Attila)

Az idő fogalma magasabb rendű értelemben is szerepel a Bibliában, mint hétköznapi szóhasználatunkban. Eszerint az idő *történelmi léptékűvé* növekszik, és az *emberi történelem felülről való teljes átlátásának* eszközévé válik.

A Bibliában számos helyen találunk úgynevezett jövendöléseket, amelyek előre leírják a későbbi korokban lezajló politikai, vallási, erkölcsi és egyéb tendenciákat, illetve azok okait. (Az Ószövetségben Dániel könyve, az Újszövetségben Jelenések könyve tartalmazza a legtöbb ilyen jellegű leírást.)

Dániel, az i. e. VI. században, az Újbabiloni Birodalomban kapott „felülről való világosságot”. Isten előre megjövendölte az akkori világbirodalom bukásának idejét és okát, az utána színre lépő médó–perzsa, görög és római uralom jellemzőit, illetve az ókori Róma bukását követő valláspolitikai hatalom célkitűzéseit és eszközeit. A jövendölés pontos és ellenőrizhető idői kijelentéseket is tartalmaz, és kifut egészen az emberi történelem lezárulásáig (Dániel könyve 5. és 7–8. fejezetei).

A Jelenések könyvében leírt jövendöléseket János apostol kapta, az i. sz. I. század végén, Pátmosz szigetén. Ez az írás Dániel könyvére épül, és más oldalról világítja meg a megváltási tervet, amely Isten személyre szóló, ugyanakkor globális terve az ember erkölcsi megmentése, elveszett állapotából való kiemelése érdekében.

Jelenések könyve az I. századtól elindulva – egyebek mellett – előre jelzi a hívő közösségek korszakait a történelem országútján, a sötét középkor nyomorúságát, a jelenkor politikai és valláspolitikai „karmesterét”, a földi történelem utolsó időszakának jelzésértékű katasztrófáit és egyéb megpróbáló történéseit, az emberiség erkölcsi gyengülésének okait, valamint az isteni igazságszolgáltatás mibenlétét. „Boldog, aki olvassa és akik hallgatják e prófétálás beszédeit, és megtartják azokat, amelyek megírtak abban, mert az *idő* közel van” – olvasható a könyv bevezetésében (Jelenések könyve, 1. fejezet, 3. vers).

Igen nagy ajándék, hogy lehetőségünk van a Biblia segítségével átlátni bolygónk történéseinek múlt-, jelen- és jövőbeli összefüggéseit, az igazság és hazugság erőinek összecsapása felől megvilágítva, sőt időről időre ellenőrizhetjük a megjövendölt események beteljesedését. „Megjelentem kezdettől fogva a véget” – ígéri Isten, és be is tartja szavát (Ésaiás könyve 46,10).

Az emberi történelem az az *idő* tehát, amelynek valódi ismerete fontos számunkra az életvezetésben, az általános időfogalom mellett. Tudnunk kell magunkat, „saját időnket” elhelyezni a nagyobb léptékű időben, a történelmi folyamatok monumentális időtengelyén. Ennek kapcsán hasznos figyelemmel kísérni az „idők jeleit”, azaz a körülöttünk zajló történéseket és tendenciákat, összevetve mindezt a bibliai jövendölésekkel, természeti, politikai, vallási és erkölcsi területen egyaránt. Ha mindezek nyomán felismerjük, hogy az „idők végén”, azaz földi történelmünk legvégső szakaszában élünk, olyan tudás és lelkierő birtokába juthatunk, amely sokkal többre vezet el bennünket, mint az egyéni és munkahelyi időgazdálkodás.

Felhasznált irodalom

- 1 Berly A.–Dobos I.: *Szervezés és vezetés*. Közgazdasági és Jogi Könyvkiadó, Budapest, 1979. 106–115.
- 2 Gitlin, M.: *Légy ura az időnek!* Park Kiadó, Budapest, 1992. 12–79.
- 3 Hajdú Istvánné: *Vezetési ismeretek*. Előadások a Budapesti Kertészeti és Élelmiszeripari Egyetemen, 2000.
- 4 Updergraff, R. R.: *Idő, amire szükségünk van*. Bagolyvár Könyvkiadó, Budapest, 2002. 18–38., 78–121.
- 5 Weim, D. H.: *Az életszervezés művészete*. Park Kiadó, Budapest, 1986. 20–33.
- 6 Weim, D. H.: *Problémamegoldás alkotó módon*. Park Kiadó, Budapest, 1991. 42–49.

Az idézett gondolkodók

- Lord Alfred Tennyson* angol költő, drámaíró (1809–1892)
- Lucius Junius Moderatus Columella* római mezőgazdasági szakíró (1. sz.–?)
- Hermann Broch* osztrák író, lírikus, filozófus (1886–1951)
- Vladislav Vančura* cseh író, publicista (1891–1942)
- Lucius Annaeus Seneca* (i. e. 4 és i. sz. 1 között–65)
- Epikurosz* görög filozófus (i. e. 341–270)
- Thomas Stearns Eliot* amerikai származású angol költő, drámaíró, kritikus (1888–1965)
- Quintus Horatius Flaccus* római költő (i. e. 65–8)
- Marguerite Yourcenar* francia író (1903–1987)
- Wolfgang Mezel* német festőművész
- Apáczai Csere János* magyar filozófiai és pedagógiai író (1625?–1659)
- Anicius Manlius Severinus Boëthius* latin író, filozófus, államférfi (480 k.–524)
- Publilius Syrus* római mimusszerző és mimusszínész (i. e. 1. sz.)
- Pierre Corneille* francia drámaíró (1606–1684)
- William Shakespeare* (1564–1616)
- Makszim Gorkij* szovjet-orosz író, irodalomkritikus, publicista (1868–1936)
- Démokritosz* görög filozófus (i. e. 470 és 460 között–370 k.)
- Paul Valéry* francia költő, esszéista (1871–1945)
- François de Salignac de la Mothe Fénelon* francia író, teológus (1651–1715)
- Baltasar Gracián y Morales* spanyol író (1601–1658)
- Joachim Du Bellay* francia költő (1522–1560)
- Moholy-Nagy László* festő, művészetteoretikus (1895–1946)
- René Descartes* francia filozófus (1596–1650)
- József Attila* (1905–1937)

Könyvajánló

■ Tóth Gábor: *Allergia- és Candida-kalauz*

Pilis-Vet Életmód Bt., 2008

Az elmúlt évek során jelentősen megnövekedett az allergiák és a gombás eredetű betegségek száma hazánkban. Az allergiás kórképek hátterében a szakemberek sokszor genetikai okokat gyanítanak, azonban az újabb kutatások az életvitel kulcsfontosságú szerepére is rámutattak.

A könyv két olyan betegségről nyújt keresztmetszetet, amelyek igen sok embert fenyegetnek hazánkban.

- *Milyen életmódbeli és táplálkozási okok állhatnak egyes légzőszervi allergiák (szénanátha, allergiás asztma, pollenallergia stb.) mögött?*
- *Miért vált világbetegséggé a pollenallergia?*
- *Hogyan befolyásolja az étrend az ételallergiák kialakulásának esélyét?*
- *Mit tehetünk a javulásunk érdekében?*

A kérdések megválaszolása mellett hangsúlyt kapnak a megelőző és terápiás étrend kialakításának legfontosabb szempontjai, a kismama és a csecsemő táplálkozásának alapelvei is.

Az allergia kérdésköréhez szervesen kapcsolódik a candidiasis témája. A szisztémás gombás betegségek okainak leírása mellett a következő kérdésekre keressük a választ:

- *Miért terjednek korunkban hatalmas sebességgel a gombás betegségek?*
- *Hogyan előzhető meg és hogyan kezelhető hatékonyan a candidiasis?*
- *Milyen étrend javasolható a betegeknek?*
- *Várható-e hosszú távú gyógyulás a candidiasisból?*

Megrendelhető a 06-20/772-2220-as telefonszámon,
vagy a melitta@freemail.hu címen.

■ Tóth Gábor: *Az E-számokról őszintén*

Élelmiszereink árnyoldalai

Pilis-Vet Életmód Bt., 2009

Világunk sokat változott az elmúlt évtizedekben, és ez az élelmiszeriparra is hatással volt. A termékkínálat bővülésével párhuzamosan megjelentek a fogyasztó befolyásolásának különböző eszközei is. A hangzatos ideológiák mögött számtalan ellentmondás feszül, és az egyre kiszolgáltatottabb vásárlónak alig van ismerete arról, valójában mi is kerül az asztalára.

A táplálkozástudomány területén belül talán a legszövevényesebb kérdéskört az élelmiszer-adalékanyagok, más néven „E-számok” jelentik. Valós és valótlan információk keverednek a tömegkommunikációban, és csak kevesen tudnak biztosat. Az egészségét megőrizni vágyó fogyasztó – félve az esetleges ártalmaktól – gyanakvással nézi a termékek címkéjét, mások fölösleges „pánikkeltésnek” érzik a negatívumok „felfújását”. Egy azonban tény: az E-számok egyre inkább az általános érdeklődés középpontjába kerültek.

- *Megismerhetjük-e valaha is a gyártási folyamatok kulisszatitkait?*
- *Megbízhatók-e az E-számokkal kapcsolatos tudományos eredmények?*
- *Lehetnek-e egészségkárosító hatásai az adalékanyagoknak?*
- *Milyen hatása lehet a tartósítószereknek, mesterséges színezékeknek és aromáknak a csecsemők és kisgyermek szervezetében?*
- *Mit várhatunk a jövőben e téren?*

Többek között ezekre a kérdésekre keres választ kiadványunk, tudományos megalapozottsággal, rámutatva a fő tendenciák irányára és az egyedi jelenségek mozgatórugóira.

Megrendelhető a 06-20/772-2220-as telefonszámon,
vagy a melitta@freemail.hu címen.

■ Tóth Gábor: *Génháború*

A genetikailag módosított élelmiszerek kockázatai

Pilis-Vet Életmód Bt., 2006

A genetikai módosítással kapcsolatban egyre több kétely merül fel orvosban, közgazdászban, természetvédőben, gazdálkodóban és fogyasztóban egyaránt. A korábban riogatásnak tartott borúlátó vélekedések igazolódni látszanak a jelenben, és árnyékot vetnek a jövőre. A géntechnológia legkritikusabb területét a genetikailag módosított élelmiszerek jelentik. Egyes orvosok és biológusok humán-egészségügyi és ökológiai katasztrófától tartanak, míg a politikusok és a közgazdászok egy része a társadalmi egyenlőtlenségek fokozódását, a hatalom és tőke még teljesebb koncentrációját jósolja a GM élelmiszerek elterjedésével párhuzamosan. Valósak-e az aggodalmak?

A géntechnológia témakörének érdekes és tanulságos gazdaságpolitikai vonatkozásai is vannak. A hatalmi harcok, érdekellentétek, diplomáciai ügyeskedések és tudományos köntösbe bújtatott vonzó ideológiák ezt a területet sem kerülhették el. De óvatosságra intik-e az Európai Unió szakembereit a vészjósló híradások? Jelen vannak-e Magyarországon is a génmódosított élelmiszerek, és mi várható a jövőben?

A „génháború” kimenetelét nem a hatalom vagy a pénz, hanem a fogyasztó döntheti el. Érdekl-e a hétköznapi embert a génmódosítás? Él-e a szabad termékválasztás lehetőségével a vásárló, vagy továbbra is szokásszerűen teszi kosarába az élelmiszereket? Az egészségünket és a környezetünket meghatározó kérdésekről van szó, ezért is íródott ez a könyv.

Megrendelhető a 06-20/772-2220-as telefonszámon,
vagy a melitta@freemail.hu címen.

■ Tóth Gábor: *Beteg táplálékaink*

Pilis-Vet Életmód Bt., 2007

Hazánk lakosai is egyre többféle betegséggel küzdenek, és gyógyulni szeretnének. Ez azonban a túltenyésztett, beteges állatok felhasználásával, „titkos receptúrák” alapján készült élelmiszerek ajánlásával szinte lehetetlen. Beteges ember „beteges tápláléktól” nem lehet egészséges. Számos olyan, állatokkal és állati eredetű élelmiszerekkel összefüggő kockázati tényező létezik, amelyek nagy veszélyt jelenthetnek az egészségünkre. De nem tartunk tőlük, mivel alig ismertek széles körben – az egy-egy húsbotrány, ételmérgezés által okozott tömeges megbetegedés vagy haláleset mégis jelzi: egyre kevésbé lehet biztonságban gyermek és felnőtt.

Ellentmondásos helyzet, hogy az élelmiszerek összetevőit és esetleges kockázatait nem az ismeri jobban, aki elfogyasztja, hanem aki gyártja és ellenőrzi. Ezen szeretne változtatni ez a hiánypótló könyv: átfogó ismeretanyagot, mintegy keresztmetszetet nyújtva a lehetséges rizikófaktorokról. Írunk a fenyegető állatbetegségekről, elhallgatott tendenciákról, a világjárványok okairól, rejtélyes prionokról, agresszív baktériumokról, daganatkeltő vírusokról és az állati termékekkel összefüggésbe hozható rákbetegségekről, a gyermekeinket is veszélyeztető parazitákról, az állattartás döbbenetes helyzetéről, a „pácban lévő” haszonállatokról és a hullalisztról, az ételfertőzésekről és -mérgezésekről, az állati termékek élettani hatásairól, a hobbiállattartás alapelveiről, valamint számos egyéb, a fogyasztóra is tartozó aktuális területről – takarítás nélkül. És természetesen a megoldásokról, a lehetséges kiutakról is.

Megrendelhető a 06-20/772-2220-as telefonszámon,
vagy a melitta@freemail.hu címen.

■ Tóth Gábor: *Hogyan védjük az egészségünket világvárványok idején?*

Tények, tendenciák és következtetések

Pilis-Vet Életmód Bt., 2009

Könyvünket az aktuális történések hívták életre azzal a céllal, hogy címszavakban, mintegy kivonatos formában, a tudományos ismeretekre alapozva, mégis közérthetően hívja fel a figyelmet a globális tendenciákra, a genetikai változások és a vírusmutációk okaira, a világvárványok ok-okozati összefüggéseire, a sertéseket-madarakat érintő problémakör és az emberi egészség kapcsolatára – és keresse a személyes kiutak lehetőségét.

Nem célunk a pánikkeltés, csupán a rendelkezésre álló információk alapján szeretnénk rámutatni a fő folyamatokra, az emberi tevékenység és a modern társadalmi berendezkedés „mellékhatásaira”. A jelenlegi események fontos láncszemek lehetnek azon bizonyítékok sorában, amelyek alapján tervezhetjük, újragondolhatjuk az életmódunkat, sőt akár „át is építhetjük” az életünket.

A folyamatok és jelenségek ismerete segítséget nyújthat abban, hogy ne szorongjunk a beláthatatlan jövő miatt, hanem tudatosan készüljünk arra, ami testünkre-lelkünkre várhat az előttünk álló időben. A „felvérteződés”, a megoldások keresése és a személyes döntések meghozatala szerepel elsődleges szempontként e kiadványunkban is.

Megrendelhető a 06-20/772-2220-as telefonszámon,
vagy a melitta@freemail.hu címen.

■ Tóth Gábor – Varga Melitta: *Édesítsünk okosan!*

A kristálycukortól a gyógyító édességekig

A biocsicsóka-sűrítvények orvosi biológiai jelentősége

Pilis-Vet Életmód Bt., 2011

Léteznek-e egészségmegőrző édességek?

Sokan csak kristálycukorral édesítenek, vagy mesterséges édesítőszerekkel – ez utóbbi vegyületekre azonban sok árnyék vetül, ezért is érdemes megismernünk a természetes alapú, egészségvédő hatású édesítő anyagokat. Figyelemre méltó kutatási eredménynek számítanak a biocsicsókából készülő, édes ízkarakterű, betegségmegelőző készítmények, amelyeknek hazánkban nép-egészségügyi jelentőséget is tulajdonítanak a szakemberek. E termékek szerepe mind táplálkozási, mind környezetvédelmi és gazdasági szempontból is kiemelkedő. A biocsicsóka-sűrítvények a civilizációs ártalmak elkerülésének fontos eszközeivé válhatnak a jövőben – ezt a hazai és külföldi szakirodalom is alátámasztja.

Könyvünk a jelenleg használatos édesítő anyagok hatásainak bemutatása mellett ráirányítja a figyelmet az egészségmegőrző étrendbe illeszthető, édes ízű nyersanyagokra, és konkrét gyakorlati segítséget is szeretne adni egy magyarországi termékfejlesztés megismertetésével.

Megrendelhető a 06-20/772-2220-as telefonszámon,
vagy a melitta@freemail.hu címen.

■ Tóth Gábor: *Ne veszítsd el a csontjaidat!*

*Forradalmian új hírek a csontritkulás megelőzéséről
és leküzdéséről*

Pilis-Vet Életmód Bt., 2005

Az emberi csontrendszer állapotát tekintve is kimondható, hogy katasztrófák világában élünk, hiszen a csontritkulás példátlan méreteket öltött napjainkban.

A csontritkulás terjedésének jól meghatározható okai vannak, amelyeknek csak elenyésző hányada kerül be a köztudatba. Másrészt a tudományos javaslatok többsége megreked a tej- és tejtermékek ajánlásánál, jöllehet ma már kijelenthető, hogy ezek fogyasztása nem hozott valódi eredményt a betegség visszaszorításában. Felvetődnek tehát a kérdések: Milyen tényleges okok állnak a háttérben? Miért marad el sok esetben a javulás? Milyen étrend nevezhető „csontbarátnak”, és milyen táplálékok előnytelene az újabb kutatások fényében?

A megelőzésben és kezelésben kulcsszerepet játszik a táplálkozás, azonban itt a kalciumbevitelnél jóval többről van szó. Az úgynevezett fehérjekérdéssel, a „nagy kalciumparadoxon”-nal, a káros szenvedélyekkel, a nyomelem-szabályozással és a fitoösztrogénekkel is kiemelten foglalkozunk könyvünkben, különös tekintettel a veszélyeztetett korosztályokra.

Mennyiben új tehát ez a kiadvány? Annyiban, hogy valós alapokon és új megközelítésben tárgyalja az étrend és a csontozat rejtett összefüggéseit – s ezt élelmiszer-ipari érdekek, táplálkozástudományi megalkuvások, hagyományokhoz való aggályos kötődés és egyéb „tabuk” figyelembevétele nélkül teszi. Mindezek mellett a „lezárt fiókok titkos aktáiból” is merít, hozzájárulva ezzel a csontritkulás kérdéskörének teljes és objektív átlátásához.

Megrendelhető a 06-20/772-2220-as telefonszámon,
vagy a melitta@freemail.hu címen.

Termékajánló

„NÉGYIRÁNYÚ” ÉLELMISZER-FEJLESZTÉS MAGYARORSZÁGON

*Az OKOS ÉLET és az OKOS MAGOS termékcsalád,
valamint a ROSTDOKTOR termékek*

1. Inulinban gazdag, prebiotikus termékek, minősített biotermékek – Okos Élet

Az Okos Élet biocsicsóka-sűrítmény, valamint az Okos Élet Plusz inulindús biocsicsóka-finomőrlemény ellenőrzött ökológiai gazdálkodásból származó, hazai termékek. E készítmények inulintartalma a lehető legmagasabb (sűrítmény: 50%, finomőrlemény: 75%) a természetes növényi alapú termékek között. Céljuk: az inulin természetes bevitelének elősegítése, a vércukorszint egyensúlyban tartása, a bélműködés szabályozása, és egyéb betegségek (köszvény, szív- és érbetegségek stb.) kialakulásának csökkentése a szakmai ajánlások ismeretében.

2. Zsírszegényített olajosmag-őrlemények, formulák – Okos Magos

Ezek a termékek energiaszegényített tökmag-, szezám- és lenmagliszt, valamint földimandula-őrlemény és egyes gabonalisztek (vadköles, amaránt) felhasználásával készülnek. A formulák az egyes alapanyagok meghatározott arányú keverékéből állnak, a célcsoporttól függően. Céljuk: értékes növényi fehérjék, B-vitaminok, ásványi anyagok (kalcium, magnézium, foszfor, vas), nyomelemek (cink, réz, mangán, króm stb.) és rostanyagok bevitelének elősegítése, a vegetáriánus és vegán célcsoportok tápláltságának segítése, a vegyes táplálkozásúak esetén a változatos étrend kialakításának elősegítése, gyermekek, sportolók, várandós anyák és idősebbek fokozott szükségleteinek fedezése.

3. Energiaszegényített, növényi színanyagokat, bioflavonoidokat, polifenolokat, antocianidokat tartalmazó, antioxidáns hatású gyümölcs- (héjjal) és gyümölcsmagőrlemények – *Okos Magos*

Hazai bogyós és egyéb gyümölcsök kíméletes feldolgozásával gyártott, magas növényi színanyagtartalmú, rostos őrlemények. Ezek közé tartozik a pirosszőlőmag-, a homoktövis- és homoktövismag-, a fekete- és pirosribiszke-őrlemény, a piros almarost-őrlemény, és a *Szemformula*. Céljuk a hazai fogyasztásból részlegesen vagy teljesen hiányzó, színes gyümölcsökben lévő fitoaktív anyagok (P-vitaminok, másodlagos vitaminhatású anyagok) pótlása, a növényi színanyagok rendszeres bevitele, hasznosságuk kiaknázása (antioxidáns, szemvédő, belső szerveket védő, értágító, értisztító, stroke-ellenes hatás), az életminőség javítása.

4. ROSTDOKTOR termékek – *Okos Magos, Okos Élet*

Értékes, speciális ballasztanyagokat tartalmazó termékek, különös tekintettel a hazai édes almamagház- és almamagpor, valamint a szénhidrát-szegényített almarost felhasználására az egészségtudatos táplálkozás szolgálatában. A szénhidrát-szegényített cukorréparost biocsicsóka-inulinnal dúsítva pedig egyfajta prebiotikus rost formula. E csoportba is besorolhatók a fentebb már említett biocsicsóka-készítmények, az inulin (prebiotikus rost-anyag) speciális bélvédő tulajdonsága miatt. Céljuk: értékes és hazánkban kevésbé preferált pektinek, cellulózok, hemicellulózok és egyéb rostok rendszeres bevitele a szervezetbe, kiemelt hasznosságuk, védőhatásaik kiaknázása, a bélrendszeri komfort-érzés elérése.

MAGYAR TERMÉKFEJLESZTÉSEK, KÉSZÍTMÉNYEK

Sűrítvények, őrlemények, keverékek

■ Biocsicsóka-alapú, inulint tartalmazó, prebiotikus jellegű készítmények

■ OKOS ÉLET – inulindús, natúr biocsicsóka-sűrítvény

Inulintartalom: 50%

Hazai, egyetemi és kutatóintézeti segédlettel fejlesztett termék, ellenőrzött biokészítmény. Orvosbiológiai jelentőségét szakirodalmi adatok igazolják. Alkalmazható bélflóra-helyreállításra (prebiotikus jelleg), illetve általános betegségmegelőző étrendben. Kifejezetten ajánlott cukorbetegség, bélrendszeri problémák (székrekedés), ízületi, valamint szív- és érbetegség megelőzésének elősegítésére. Csecsemők számára 6 hónapos kortól adható. Legalább 600 g biocsicsóka/100 g késztermék. A termék a biocsicsóka-gumó ún. finomrostos levéből, kíméletes bepárlási technikával készül, pasztörözött. Édes-kes ízű, a sütést-főzést jól tűri, előnyös hatásait így is megtartja. Ajánlott adag: napi 1–3 kávéskanál, étkezés előtt vagy közben.

■ OKOS ÉLET PLUSZ – biocsicsóka-finomőrlemény

Inulintartalom: 75%

Poralakú, a natúr sűrítménynél csekélyebb nedvességtartalmú, ugyanakkor jóval nagyobb inulintartalmú biotermék, a natúr sűrítvényhez hasonlóan előnyös élettani hatásokkal. A teljes csicsóka rost-tartalmát tartalmazza. Ajánlott: ételbe keverve, napi 1–3 kávéskanál.

■ OKOS ÉDES – biocsicsóka-sűrítvény (100%-os bioszirup)

Fruktózt és inulint tartalmazó sűrítvény, édesítőanyag, inulintartalom: kb. 5–10% (idénytől függően). Natúr bioalapanyagból, speciális, kíméletes módon gyártott, a mézekenél mintegy kétszer édeesebb, azoknál élettanilag jóval értékesebb természetes biokoncentrátum. Cukor hozzáadása nélkül készül, intenzív édes ízét a természetes fruktózok, frukto-oligoszacharidok és az inulin adják. A gyártás során finomítási művelet nem történik, így a teljes biogumó anyagai belekerülnek a késztermékbe. Orvosbiológiai ha-

tásait szakirodalmi adatok igazolják. E termék jelentőségét mutatja, hogy világszerte nem vagy alig hozzáférhető hasonló biokészítmény. Vízoldható szárazanyagtartalom: min. 80 ref% (öntartós termék, a mézhez hasonlóan sűrűn folyó). Legalább 800 g biocsicsóka/100 g késztermék. Csecsemőknek 1 éves kortól adható (nem pasztőrözött). Alkalmos édesítésre, a sütést-főzést jól tűri, előnyös hatásai ez után is megmaradnak. Ajánlott adag: napi 1-2 teáskanál, ételbe, italba, turmixba keverve.

A biocsicsóka-alapú termékek a vércukorszint-egyensúly beállítását segítik, és a lelki-szellemi erőnlét, mentális-idegrendszeri egyensúly előmozdítói is gyermekeknél-felnőtteknél egyaránt, a szakirodalmak szerint. További információk és szakirodalmi hivatkozások Tóth Gábor *Édesítsünk okosan!* – *A biocsicsóka-sűrítmények orvosi biológiai jelentősége* című könyvében.

■ OKOS MAGOS – funkcionális jellegű, zsírszegényített, natúr olajosmag-őrlemények és keverékek

Jellemzők: natúr, ízesítés nélküli, gluténmentes, tej-, tojás- és szója-mentes, adalékanyag-mentes, cukor- és sómentes, eltartható (6–9–12 hónap, terméktől függően), rostos termékek.

■ *Női formula, mix: csont, gerinc, ízület, bél, nyomelemek*

Nagyobb részben préselessel zsírszegényített szeszámlesztet, emellett kevesebb tökmag- és lenmaglisztet tartalmazó natúr, rostos őrleménykeverék, a női szervezet igényeihez igazítva. Jelentős mennyiségű előnyös növényi fehérjét, kalciumot, magnéziumot és egyéb ásványi anyagokat, nyomelemeket, valamint különleges élelmi rostokat tartalmaz. Zsírszegényebb jellege miatt könnyebben emészthető, kímélő a gyomor és a bélrendszer számára. Az élelmi rostok segítik a teltségérzés fennmaradását.

■ *Férfiformula, mix: izomzat, bél, szív, ízület, prosztatata*

Nagyobb részben tökmaglisztet, emellett szeszám- és lenmaglisztet hordozó, fehérjedús növényi őrleménykeverék, a női formulához hasonló élettani hatásokkal, a férfiak szervezetéhez igazítva.

■ *Diéta plusz formula, mix: fogyás, emésztés, szív*

Jelentősebb részben zsírszegényített lenmaglisztet hordozó keverék, a teltségérzés fenntartásához. Emésztéskönnyítő termék fogyni vágyók számára, emellett megkötheti a bélben a káros anyagokat, segíti a salakanyag távozását.

■ *Sport plusz formula, mix: izomzat, ízület, bél, szív*

Zsírszegényített tökmag- és szeszámlesztet tartalmazó, magas fehérjetartalmú növényi termék, amely a kalcium, a magnézium, a foszfor, a vas és a nyomelemek révén segíti a sportolók jobb tápanyag-ellátottságát.

■ *Antik formula, földimandula-őrlemény amaránttal: izomzat, ásványi anyag, „marcipán”-jelleg, rost, lúgosítás*

Értékes földimandula-őrleményt és amarántlisztet tartalmazó, ásványianyag-forrásként szolgáló formula. Kellemes, mandulára emlékeztető íze kedvelté teszi. Prémium termék.

■ *Protein plusz formula, kendermagőrlemény: fehérje, erőnlétnövelés, ásványi anyagok, emésztés*

Más növényi fehérjék hatékony kiegészítését szolgáló, az erőnlét növelését elősegítő növényi termék. A kendermag értékes fehérjei, ásványi anyagai és vitaminjai segítik a sportolók, fizikai munkát végzők teljesítményének megtartását. A termék hántolatlan kendermagból készül, így rosttartalma is előnyösen hat a szervezetben.

■ *Ízületi formula vadvadkölessel: kvasav, bőr, köröm, hajregeneráló, sérvellenes, szöveterősítő, szív- és érvédő, emésztésjavító*

Döntően az ősi barnaköles lisztjét, emellett szeszámgot és lenmagot tartalmazó keverék a csontok, porcok, ízületek védelmének támogatására. A benne lévő kvasav a kötőszövetek, haj, körmök erősítője, egyben a bőr rugalmasságának egyik faktora. Fogyasztása nyersen javasolt, készételbe, turmixba, folyadékba keverve.

■ *Komplettáló formula, amarántliszt: fehérjekiegészítés, gluténmentes diéta*

Az amaránt összetevői hatékonyan egészítik ki más gabonák és az olajos magvak értékét, így alkalmas levesekben, főzelékek-

ben, pástétomokban, faszírtokban és müzlikben a fehérjeérték növelésére. Jellemzője a magasabb lizintartalma, a gabonákhoz képest.

■ Rostalapú fejlesztések, speciális rostformulák, prebiotikus jellegű rostkeverékek

■ *Rostformula*, almamagházpor-keverék (édes): koleszterin, bél, cukoregyensúly

Hazai édes almafajták magházának és magjának szárításával és őrlésével nyert, speciális rostokban gazdag termék. Kellemes, édeskés íze révén kedvelt müzlikhez, kásákhoz, süteménytészta-keverékekhez, rostjai védik a beleket, táplálják a hasznos bélflórát, és segítik a koleszterin megkötését.

■ *Piros almarost* (natúr, nem édes): cukoregyensúly, flavonoidok, rostok, gyomorsavlekötés, súlycsökkentés

Hazai almafajták préselt, piros színű törkölyének kíméletesen szárított, őrölt formája. A piros almahéj bőségesen tartalmaz gyökfogyó és érvédő bioflavonoidokat, amelyek segítik például a C-vitamin belső munkáját is. A termék préselt, cukorszegényített. Kímélő pektinekben gazdag, emellett cellulózokat is hordoz.

■ *Prebi-rost formula*, cukorréparost biocsicsóka-inulinnal: bélflóra, bél, szív- és érrendszer, súlycsökkentés

Különleges, prebiotikus jellegű rostkeverék préselt, szárított cukorréparosttal. Segíti a teltségérzés fenntartását, a béltisztító kúrákat. A kenyerekben, süteményekben vízmegkötő, ezáltal tartósságnövelő hatású. Készletbe, turmixba is keverhető 1-2%-ban. A fogyókúrák egyik fontos kelléke lehet, hatásait külföldi megfigyelések igazolták.

■ *Reform almachips*: bél, lúgosítás, erek

Hazai édes almafajták héjrészeinek és az alattuk lévő vékony húsréteg kíméletes szárításával készült, ropogós reformtermék. Az általános almachipsekhez képest több héjrészt tartalmaz, illetve az azokban lévő jótékony flavonoidot, polifenolt.

■ *Tisztító formula*, útifűmag-őrlemény, „vegetáriánus zselatin”: gyomor, bél, súlycsökkentés, aranyér

Értékes, kímélő ételmi rostokat tartalmazó, zselésedő őrlemény. Erősen duzzadó jellege miatt emésztéskönnyítő, méreganyag-megkötő hatású. Más rostokkal ellentétben (például cellulózok) nem hat mechanikailag a bélfalra, így irritábilis bélproblémák esetében is jól alkalmazható.

■ Értékes növényi színanyagokat, flavonoidokat, vitaminszerű anyagokat tartalmazó rostos, színes készítmények

■ *Piros szőlőmag-őrlemény*: szív, hajszálerek, szem, agy

Hazai piros szőlőfajták magjának őrlésével gyártott nyers ételmi-szer, amely a szakirodalmak szerint számos olyan bioflavonoidot, antocianidot tartalmaz, amelyek jótékony élettani hatással lehetnek a szervezetre, különös tekintettel a szív- és érrendszerre, az agyi keringésre, valamint az antioxidáns mechanizmusokra. Hasznos homoktövismag-őrleménnyel keverve használni.

■ *Homoktövismag-őrlemény, homoktövishús-őrlemény*: C-vitamin, vas, színanyagok, szív- és érrendszer, bélnyálkahártya, immunrendszer, látás, agy és idegrendszer, antihisztamin-hatás, nyomelemek

Hazai homoktövisbogyók magjának, húsának és héjrészeinek préselt, szárított és őrölt formái. A homoktövismag inkább antioxidáns, a bogyók húsa és héja szív- és érvédő, gyomor- és bélvédő, allergiaellenes hatásairól ismert. Mindkét termék az általános immunerősödést támogatja. Hasznos pirosszőlő-termékekkel együtt használni.

■ *Feketeribiszke-, pirosribiszkehús- és pirosribiszke-őrlemény*: vas, C-vitamin, nyomelemek, flavonoidok, szív, erek, agy, bőrszövet, haj, köröm

Aktív növényi kemikáliákat, rákmegelőző anyagokat hordozó, kíméletesen szárított ételmiszer, hazai ribiszke préselt, színanyagban

gazdag alapanyagából. A ribiszke magjában lévő anyagok máig fontos kutatási területek, elsősorban a bőrbetegségek esetében, melanomaellenes hatásaikat jegyzik az irodalmak.

▪ **Feketeszeder-őrlemény: vas, C-vitamin, nyomelemek, flavonoidok, szív, erek, agy, bőrszövet**

Értékes növényi fitokemikáliákat, szabadgyök-fogó anyagokat hordozó, kíméletesen szárított élelmiszer, hazai feketeszeder préselt, színanyagban gazdag alapanyagából. Hatásait jobban kifejtheti ribiszkeőrleményekkel együtt.

▪ **Pirosszőlőhéj-őrlemény: szív-ér rendszer, hajszálerek, szem, agyszövet, immunrendszer, nyálkahártyák, antioxidáns, rezveratrol, „vörösborhatás”**

Hazai piros és kék szőlőfajták bogyójának sötét színű, értékes színanyagokban leggazdagabb héjrészeinek kíméletes szárításával, őrlésével gyártott nyers élelmiszer, amely a szakirodalmak szerint számos olyan bioflavonoidot tartalmaz, ami jótékony élettani hatással lehet a szervezetre. A rezveratrol széles spektrumú antioxidáns, szív- és érvédő, bélnyálkahártya- és tüdőszövetvédő anyag. Hatásait hatékonyan kiegészítheti a homoktövishús-őrlemény.
