



Foto: Bulls

KUI SA EI TEA, MIDA TEHA,
KUIDAS SA SIIS TEAD,
MIDA MITTE TEHA?

PEATAGE SEE MAAILM, *ma tahan maha minna*

Kui oled juba mitmendat korda situatsioonis, kus kodus on ainult pilt ja häält enam pole, ja töö juures on tunne, et üks on loll ja teine laisk ning sina pead üksinda rabama, siis proovi oma elu planeerida lähtuvalt olulistest rollidest. Soovitusi jagab **Silva Laius**.

Kui mul ja mu perel on kõht täis, riided seljas, katus pea kohal, meid ei ähvarda otseselt mingi oht ja tervis on ka enam-vähem, siis mida veel meile antud ajalt tahta.

Kindlasti on igal inimesel oma ainulaadsed unistused ja igatsused. Uuringud, mida Franklin-Covey Co on maailmas läbi viinud, näitavad, et neid mõtteid võib jagada nelja aspekti järgi:

- 1) soov saavutada tasakaal elus;
- 2) soov, et asjad toimiksid lihtsamini;
- 3) soov olla edukas;
- 4) soov olla oma tegemistes edukam.

TASAKAAL

Inimene tahab just dünaamilist tasakaalu. Piltlikult öeldes tahab ta püsti püsida surfilaual, mitte ainult kohapeal pääsukest tehes.

Tahetakse, et oleks vähem konflikte töö- ja pereelu vahel, igapäevatöö ja elukutse vahel või kohustuste ja sisemiste vajaduste vahel. Kui

küsitletutelt uuriti, mille jaoks neil oleks rohkem aega vaja, siis olid vastused järgmised:

- et perega koos olla;
- et teha tööl kõike, mida mult oodatakse;
- et jõuaks asju ette valmistada, planeerida, mõtelda;
- et teha asju, mis mulle meeldivad;
- et õppida, sportida;
- et elust mõnu tunda;
- et teha ühiskonnale kasulikke asju.

Tasakaalu puudumist aga väljendas stress tege-mata asjade pärast, tunne, et ma ei suuda oma elu suunata ja kontrollida, konfliktid teiste inimeste ja iseendaga kuni tundeni, et peatage see maailm, ma tahan maha minna.

LIHTSUS

Digitaalajastu toredad mänguasjad ei pruugi veel elu kenamaks ja lihtsamaks teha, kuigi

need asjad ise võivad olla kenad ja üksikult võttes ka lihtsad. Võib-olla oled isegi märganud, et rohkem e-posti, mobiiltelefoni funktsioone, arvuteid ja võrgustatust ei vii just alati parima tulemuseni. Keegi naljanina on märkinud, et kui sa saad kasutada pliitsit ja paberit oma töö tegemiseks, siis tee seda, sest see hoiab kokku raha ja aega.

Üks näide: kui kirjaoskaja läänemaailma inimene sai 1000 bitti uut informatsiooni 1900. aastal kuue kuuga, siis 2000. aastal sai ta need bitid kätte ühe tunniga.

Lihtsus võib tähendada ka seda, et sa jõuad teel töölt koju lilleõit nuusutada või saadad e-kirja asemel lähedasele inimesele lihtsalt oma käega paberile kirjutatud kirja. See tähendab lamedamaid hierarhiaid, vähem kooskõlastusi, *exceli*-tabeleid ja bürokraatiat.

EDU

Kindlasti tähendab edu erinevatele inimestele erinevaid asju. Mõne jaoks on see õnnelik kodu, toredad lapsed, palju sõpru, raha, suur maja ja mitu autot garaažis, võimalus reisida... Mõne jaoks on see akadeemiline kraad või edutamine tööl, lapse sissesaamine presitiizsesse kooli või oma firma jms.

Üks tahabki lihtsalt hästi hakkama saada igapäeva rutiiniga, teine aga tahaks murda barjääre ja teha asju, mida keegi pole varem teinud. Igal juhul on vaja teada, mida edukus just sinu jaoks tähendab.

KÕIGEPEALT TULEB
SELGEKS TEHA,
MISSUGUSTE SUHETE EEST
MA VASTUTAN.

EFEKTIIVSUS

Inimene tahab kõiges selles, mis eespool mainitud, üha efektiivsem olla. Ta tahab paremini töötada, rohkem teenida, paremaid suhteid lähedastega-lastega-töökaaslastega. Tundub, et kui ma olen kõiges selles tõhusam, siis on mul rohkem aega tegeleda sellega, mis mulle tõeliselt tähtis on.

SISEMINE RAHU

Kui kõik need neli püüdlust kokku panna – tasakaal, lihtsus, edu ja efektiivsus –, siis tähendab see sisuliselt igatsust sisemise rahu järele.

Kuidas seda küll saavutada? Üks võimalus on vaadata ajakasutust lähtuvalt oma rollidest. Selleks on vaja enda kohta ühtteist teada ja see teadmine ka kirja panna. See omakorda tähendab kolme paljude jaoks ebameeldivat ja tüütut tegevust: enese sees urgitemist, tulemuse kirjapanekut ja selle väärt info igapäevast kasutamist.

Kõigepealt tuleb endale selgeks teha, missuguste suhete eest ma vastutan. Oma **põhisuhete ja kohustuste ehk rollide** pidev haldamine nii, et nad üksteist toetama hakkaksid, on üks tasakaalu allikas.

Tahaks ju olla hea lapsevanem, hea töötaja, hea abikaasa ja hea sõber, ja enda jaoks tahaks ka aega – ja nii tormabki inimene nagu orav rattas. Tulemuseks on igal pool kuhjuvad probleemid. Suur meeolehärm tekib tihti sellest, et olulised suhted on omavahel konfliktis ja ei toeta üksteist. Ma võin olla edukas juht ja samal ajal totaalselt läbikukkunud lapsevanem või abikaasa. Aga edutud rollid mõjutavad varem või hiljem negatiivselt ka edukaid rolle.

Pane oma rollid kirja. Missuguseid rolle ma tahan elus täita? Kui ma tahan neid täita, siis on mul ka motivatsioon neid hästi täita. Elu on üks suur tervik, siin pole eraldi tööelu ja isiklikku elu, sest aeg ongi meile antud oluliste rollide täitmiseks.

Sõelu oma kohustused ja vastutus hästi läbi, et kirja saaksid ainult võtmerollid. Autojuhtimine on ehk oluline roll siis, kui see on su põhitöö või kui sa parajasti õpid autosõitu, muul juhul on see lihtsalt teisi rolle toetav. Reeglina on võtmerollid seotud tööga, lapsevanemaks, pereliikmeks, sõbraks ja kodanikuks olemisega. Kui sul on tööl väga palju erinevaid kohustusi, siis võib need koondada paari-kolme põhilisema rolli alla. Näiteks juhul on kindlasti peale mitmesuguste juhtimis- ja arendamisrollide ka õpetaja või kaasaja roll jne.

Rolli nimetus ise polegi oluline, peasi, et see peegeldaks asja sisu ja et

sa mõnd tähtsat aspekti ära ei unustaks. Ühest rollist ei saa aga keegi ei üle ega ümber – **mina ise**. Missugune on minu läbisaamine iseendaga? Kui ma endaga läbi ei saa, siis loob see tohutult pingeid ja konflikte ka ümbritsevate inimestega.

Nii nagu kõik siin elus, muutuvad ka meie rollid. Mõni uus projekt võib näiteks kaasa tuua uue võtmerolli, mis nõuab mõnda aega hoopis suuremat energiat ja aja investeerimist. Aga oluline on jälgida, et teised võtmerollid unarusse ei jääks.

Ära taha endale hirmus palju võtmerolle – need nõuavad ju kõik pidevat tähelepanu. Üldiselt peetakse optimaalseks seitset rolli. Inimpsühholoogia uuringud väidavad nimelt, et seitse pluss miinus kaks tegevust on selline hulk, mida inimene on suuteline veel efektiivselt jälgima.

Kui rollid kirjas, siis tee mõttes järgmine **harjutus**. Kirjuta iga rolli juurde ühe inimese nimi, kellega sa pidevalt selles rollis suhtled. Näiteks ►

Autor



Foto: Tervispluss

SILVA LAIUS
on konsultatsiooni-
firma FranklinCovey
Eesti konsultant.

juhirolli juurde pane ainult ühe kollegi või alluva nimi. Asjale lisab vürtsi, kui valid võtmeisikusi kellegi, kellega sul nn keemia ei klapi. Lapsevanema rollis tee seda iga lapsega eraldi. Üks inimene korraga sellepärast, et tegelikud suhtlemisaktid toimuvad üks ühele. Nüüd kujuta ette, et sa täidad seda rolli suurepäraselt, võib-olla küll mitte veel praegu, aga millalgi tulevikus, näiteks kolme aasta pärast. Niisiis, sa oled suurepärase isa või ema, spetsialist, sõber, juht, klienditeenindaja, raamatupidaja või õpetaja ning suurepärase mina ise. Nüüd mõtle, mida sa tahad, et see võtmeisik sinu kohta ütleks. Ära unusta ka ennast – mida sa enda kohta ütleksid. Pane see mõte kirja lühidalt, aga võimalikult täpselt.

Tulemus võib olla üsna üllatav. Mõni avastab, et kõik ongi juba suurepärase ja ta ongi juba niisugune või peaaegu niisugune, nagu ta olla tahaks. Kui vastus ei tule aga päris see, siis võta see lause oma pikemaajalise eesmärgi sõnaliselt väljenduseks. Kindlasti väärrib see planeerimist: mida sa peaksid selleks tegema, mida oskama, mida õppima, kuidas käituma, et sinu kohta saaks nii ütelda.

Näiteks, mida ma peaksin selleks tegema ja oskama, et saaksin enesega koosolemisest selget ja puhast rõõmu tunda.

Ajaplaneerimise väikseim ühik on nädal. Nii näeb selgemini olulisi ja pikemas perspektiivis tulemusi andvad tegevusi. Päeva kaupa planeerides seame kas kriise tähtsuse järjekorda või teeme nn mida-tuleb-teha nimekirja.

Pane nädala raames paika pikaajalistest eesmärkidest tulenevad ülesanded, nimetame neid suurteks kivideks.

Tihti arvab inimene, et mida rohkem, seda parem, ja üritab mahutada enda käsutuses olevasse aega rohkem tegevusi. Aga mis tähtsust on sellel, kui palju me teeme, kui see, mis me teeme, pole tegelikult oluline, kuigi on võib-olla pakiline.

Paljud eesti koolitajad on näitena aluseks võtnud dr Stephen R. Covey ("Väga efektiivse inimese 7 harjumust" autor) video, kus tõestatakse purkide, suurte kivide ning kiviklibuga mõjuvalt, et kui kiviklibu ehk pakilised tegevused on juba purki kukkunud, siis ei mahu sinna kuidagi enam suured kivid ehk olulised tegevused. Kõigepealt tuleb purki panna suured kivid, alles seejärel kiviklibu ja siis mahub veel üks õlu ka, nagu me Eestis seda näidet oleme täiendatud.

Selleks et vähendada konflikte igasuguste kohustuste ja vastutuste vahel, tuleb nädalat planeerida ka rollidest lähtuvalt. **Nädala planeerimine oma rollide kaudu toetab põhimõtet, et esmatähtsad asjad on suhted, ja loob dünaamilist tasakaalu elus.** Rollid hakkavad üksteist

TÕHUS AJAPLANEERIJAJ

On ilmselge, et inimene vajab enda juhtimiseks sobivat tööriista. Olen aastaid tegelenud ajajuhtimisteamaga ning propageerinud Stephen R. Covey nn neljanda ajajuhtimispõlvkonna filosoofiat Eestis ja ma ei saa üle ega ümber planeerimisvahendi teemast. Planeerimisvahend peab olema lihtne ja mugav kasutada ja midagi tõhusamat kui FranklinPlanner pole siiani loodud. Seda vahendit iseloomustab eelkõige sidusus – väärtushinnangud, missioon, rollid ja eesmärgid on kõik ühes kohas kirjas ja kogu aeg käepärast. Ta töötab sinu heaks, mitte vastupidi.

Lisaks ei tegele see abimees mitte ainult ajakavadega, vaid ka suhetega. Ta sisaldab nädalakompassi, mis on geniaalne vahend oma rollide haldamiseks. Ta võimaldab toime tulla ka ootamatustega ning samas nautida täiel rinnal spontaanseid kogemusi, ilma et pikaajalised võtme-eesmärgid silmist kaoks.

toetama tänu nende vahel tekkivale sünergiale ja see aitab inimesel neis kõigis paremaks muutuda.

Pane paika nädala eesmärk igas võtmerollis. Milline on selles või teises rollis üks oluline ja mittepakiline tegevus, mida sel nädalal teha ja mis annab ka pikemas perspektiivis positiivseid tulemusi. See ei pea olema suur eesmärk, vaid ikka sellises mõõdus, mida jõuab nädalaga ära toimetada ja millele keskendumine teeb sind selles rollis paremaks, tugevamaks, osavamaks. Tee seda kindlasti kirjalikult, sest kirjalik planeerimine on pikaajalise eesmärgi täitmise kaalukeeleks. Näiteks: juhi roll – õpetamistegevus, mis aitaks edaspidi paremini mõnd ülesannet delegeerida; lapsevanema roll – kuulata teismeline ära ja hoida oma elutarkus hammaste taga seni, kuni seda pole küsitud; mina-roll – kohtumine iseendaga, et end paremini tundma õppida.

Pole lugu, kui sa ei suuda ühe nädala jooksul kõikides rollides kõiki eesmäärke täita. Sa võid selle saavutada ka järgmisel või ülejärgmisel nädalal – oluline on, et hoiad võtmerolle pidevalt silme ees.

Mida selline planeerimine annab? See annab vabaduse ja rahu ning tunde, et elu on kontrolli all. Nii ei jää tähtsad asjad kahe silma vahele ja ma olen piisavalt paindlik, et tegeleda ka kriiside ja ootamatustega. Samuti on mul motivatsioon ütelda ei ebaolulistele tegevustele, sest ma tean, mis on oluline. Ja mis kõige tähtsam – ma tean, et liigun edasi, mitte ei takerdu probleemide rägastikku.

Elu on üks suur tervik ja väärt planeerimist!