Kun aikaa ei ole – ajatuksia ajasta

29.6.2020

Onko aika muuta kuin tunne siitä, että se karkaa käsistä? Olisipa aikaa voinut ostaa tänä keväänä, vuonna 2020, kun työtä riitti enemmän kuin vuorokaudessa tunteja. Jos aikaa olisi voinut ostaa, olisin saattanut maksaa siitä. Mihin aika kuluu? Miten voin hallita aikaa, joka paremminkin hallitsee minua? Voiko sitä edes hallita? Muut osaavat, minä en. Päätin kuitenkin selvittää, voisinko tehdä jotain eri tavalla ensi lukuvuotta ajatellen, jos tietäisin enemmän, mitkä asiat vaikuttavat ajanhallintaan ja -käyttöön.

Googlasin kysymyksen mikä on aika? Vastauksia löytyi paljon. Muutamia mielenkiintoisia vastauksia löytyi: aika on mysteeri ja kyky hahmottaa aikaa on yksilöllistä, ajantajua ei ole pystytty paikantamaan mihinkään tiettyyn aivojen osaan. Minulle selvisi, että kyky hahmottaa aikaa on sidoksissa odotuksiin ja mielentilaan. Jos esimerkiksi ajattelin ehtiväni lukea sähköpostin ennen työhön menoa, enkä ehdikään, voi jo tällainen asia vaikuttaa tunnetilaan ja siis ajan hahmottamiseen. Lyhyesti sanottuna: tunteet syövät aikaa. Pelon tunne muuttaa sisäistä kelloa, jolloin aika kuluu paljon hitaammin. Jos esimerkiksi metsässä tulee karhu vastaan, meidän sisäinen kellomme nopeutuu. Kaikilla asioilla ei tosin ole samaa vaikutusta ajan kokemiseen. Inho on yksi näistä. Sillä ei siis ole vaikutusta ajan kulumiseen puoleen tai toiseen.

Valtteri Arstila kirjoitti, että vanhempana aika tuntuu kuluvan nopeasti. Kun tapahtumat ovat tuttuja, eikä niihin liity mitään erityisiä tunnelatauksia, kuluvat vuodet nopeasti. Jos haluaisimme hidastaa aikaa menneisyyden osalta, kannattaisi olla avoin uusille kokemuksille ja jumpata muistia. Tämä olisi mielestäni hyvä asia, näin ensi kuulemalta. Olisiko elämä täynnä voimakkaita tunteita miellyttävää, Arstila kysyy. Tästä voisi olla mielestäni esimerkkinä korona-tyyppinen kevät, vaikka joka toinen vuosi. Ei kiitos. Ei ainakaan minulle tällaisia voimakkaita tunteita.

Vinkkejä ajankäyttöön

Kenties oman ajan käyttöä voisi tehostaa ja aloittaa ns. ruohonjuuritasolta. Mihin ja miten aikaa kannattaisi käyttää ja miten ottaa uusia tapoja käyttöön? Vinkkejä löytyi. Yhdysvaltalainen James Clear on kirjoittanut useita kirjoja, joissa hän kertoo miten päästä huonoista tavoista eroon. Hänen mainitsemansa kahden minuutin sääntö kuulostaa mielestäni todella helpolta. Uudesta tavasta pitää tehdä niin helppo, että siihen ei mene kahta minuuttia enempää. Se ei saa tuntua haasteelta ja alun pitäisi olla helppo, hän jatkaa. Mark Manson, yhdysvaltalainen kirjailija ja bloggari kirjoittaa, että edistyminen on helpompaa, kun epäonnistuminen ei pelota. Kun tavoite on minimaalinen, sen saavuttaminen on varmaa. Tavoitteen saavutettua myös inspiraatio ja motivaatio kasvavat. Tähän asiaan täytyy kiinnittää huomiota myös omilla kursseilla. Pienellä asialla saattaa olla suuri merkitys.

FT, tietokirjailija Sampo Sammalistolla antaa mielenkiintoisia ohjeita ajan tehostamiseen. Toisaalta ei mitään uutta, vaan tuttuja arkipäivää ryhdittäviä keinoja, jotka kuitenkin ovat helppoja toteuttaa. Hän kehottaa aloittamaan aamun viiden minuutin suunnittelulla. Näin saa koko päivän ja koko viikon suunniteltua paremmin. Sammaliston mukaan kalenteriin on hyvä tehdä merkinnät kaikista päivän töistä. Tärkeät ja

epämiellyttävät asiat kannattaa tehdä aamupäivällä. Kalenterin muistutustoiminto on hyvä apuväline. Keskittymistä vaativat tehtävät kannattaa tehdä etänä. Kalenteri vähentää työmuistin kuormitusta ja lisää hallinnan tunnetta. Kalenteria täytynee alkaa arvostaa uudella tavalla ja ottaa se tehokkaampaan käyttöön. Postit -lappusten kirjoittaminen pitää jättää vähemmälle.

Professori Riitta Viitala on mukana monitieteellisessä hankkeessa, joka tutkii ajan valtaa työssä. Aikaresurssi, tavoitteet ja laatu on pystyttävä sovittelemaan keskenään. Vaikka ajasta on tullut keskeinen tehokkuuden määrittäjä, on sitä tutkittu vähän. Tutkimus valmistuu syksyllä 2021. Sitä odotellessa ja uutta, tehokkaampaa ajankäyttöä opetellessa.

Jaana Store
ruotsinopettaja
SeAMK