

A pair of blue and grey work gloves is positioned on the left side of the frame, partially obscured by a dense field of green plants and flowers. The background is a soft-focus garden with various green stems and small yellow and purple flowers. The overall scene is bright and natural, suggesting a connection to nature and manual labor.

Hidasta, hyvä työmies

Aiempaa verkkaisempi työtahti voi tarkoittaa myös entistä tehokkaampaa työntekoa. Hidastaminen tuo työhön aitoa iloa.

Teksti Marjo-Kaisu Niinikoski Kuvat Johanna Myllymäki, Esa Melametsä, 123RF ja Colourbox

Juha T. Hakala
on kirjoittanut
kiireestä kirjan.



Moni on sortunut luulemaan, että työ ihmisen tiellä pitää. Protestanttisen työmoraalin kyllästä tämä työn sankari pyhittää leijonanosan elämästään uralle. Työn vaatimusten imussa saattaa kuitenkin yliarvioida paineensietokykynsä. Seurauksena on vapaaehtoisia työn orjia, jotka voivat yhä huonommin.

Parikymmentä vuotta sitten uskottiin, että uusi teknologia keventäisi työtaakkaa. Kännykät, kommunikaattorit, tietokoneet, sähköposti ja internet lupasivat helpotusta arkeen. Mutta toisin kävi: työtahti on kiihtynyt entisestään. Nyt odotetaan entistä enemmän tulosta yhä lyhyemmässä ajassa. Yleisin vastaus kuulumisia kysyttäessä tuntuu olevan: "Kiirettä." Miten tässä näin kävi?

– Olemme luovuttaneet pieninä annoksina sielumme ja kehomme globaalille taloudelle. Meistä on tullut marionetteja maailmanlaajuisissa nukketeatterissa. Talous vie meitä kuin laskiämpäriä, sanailee kasvatustieteen professori, filosofi Juha T. Hakala.

Kuka kuppaa kaiken ajan?

Kirjassaan *Pakattu aika* (Gummerus) Hakala kuvaa sitä,

miten hullunmylly työyhteisöissä alkoi kiihtyä 2000-luvun taitteessa. Annoimme tietämättämme pikkusormen ruuvipenkkiä alati kiristävälle työelämälle. Kvartaalitalous lihoi kustannuksellamme. Meitä alettiin lypsää.

– Menimme halpaan ja uskoimme, että kyseessä on vain tilapäinen vaihe. Vähin erin selkänahastamme alettiin ottaa yhä enemmän irti. Ajauduimme salakavalasti tilanteeseen, jossa vaunut on valjastettu aasin eteen, ja häntä heiluttaa koiraa.

Usko työtahdin kiihtymisen väliaikaisuuteen on Hakalan mukaan nyt hiipumassa. Yhä useampi tiedostaa, että vauhti vain kiihtyy.

– Paitsi jos päätämme itse tehdä asialle jotakin, Hakala sanoo.

Tarvitaan asenne- ja arvomuutoksia. Hakalan mukaan töitä voi tehdä edelleen kovasti, mutta työskentelystä pitää tehdä mielekästä. Työ voi parhaimmillaan olla mielen terapiaa, jossa olemme itse itsemme terapeutteja.

– Tulisi uskaltaa ajatella, että työ ei sittenkään ole tärkein asia elämässä.

Työn luonne on muuttunut merkittävästi viimeisten 15 vuoden aikana. Nykyisin työtä leimaavat jatkuvat keskeytykset ja se, että montaa tehtävää tehdään päällekkäin. Työntekijä ei enää näe työnsä lopputulosta, koska hän on yhä selkeämmin vain osa tuotantoketjua.

Elina Haataja
valmentaa
ihmisiä hitaan
elämän
aakkosiin.



Parikymmentä vuotta sitten uskottiin, että uusi teknologia keventäisi työtaakkaa.

Aika on otettu avuksi tilanteeseen. Hakala sanoo, että yksinkertaisin patenttiratkaisu työvuoren valloittukseen ovat ylityöt.

– Työpäivä ei ole enää päivä. Olemme alkaneet jäädä työpaikalle pidemmäksi aikaa. Aivot joutuvat ottamaan uuden alun monta kertaa päivässä. Otamme töitä kotiin ja mietimme työasioita viikonloppuisin ja jopa lomilla.

Hakalan mukaan työntekijä ei enää hallitse työelämää eikä elämää ylipäättään. Hän elää jatkuvassa keskeneräisyyden ja riittämättömyyden tilassa. Työ on kaapannu suhteettoman suuren osan elämästä.

Kohti kiirettömyyttä

Työelämän kaaoksen keskeltä on alkanut nousta protestiäänä. Työpahoinvointi ja kyllästyminen liukuhihnarcottina olemiseen kasvavat. Ihmiset haluavat työelämään ja ajankäytön takaisin haltuunsa.

Valmentaja, KTM **Elina Haataja** sanoo, että hidastaminen on yksilön tasolla tapahtuvaa vastuunottamista

– Käytännössä se on sitä, että pysähtyy huomioimaan, mihin käyttää aikansa. Silloin ei ole enää niin voimakkaasti ulkoisten ärsykkeiden vietävissä, Haataja sanoo.

Hidastaminen on kiirettömyyden tunnetta. Se on ihmisen sisäinen prosessi. Kun saa ajan hyvin haltuunsa alati painava, voimakas kiireen tunne väistyy. →

1

Tee päätös.
Ota vastuu ajankäytöstäsi. Jos kuulut niihin, jotka odottavat muiden ihmisten tai tilanteiden muuttuvan tai työmäärän vähenevän, odotat luultavasti pitkään.

3

Arvioi tilanne.
Aika on paremmin hallinnassa, kun miettii, mihin käyttää energiansa. Kiinnitä esimerkiksi viikon ajan huomio siihen, mihin työpäiväsi tunnit kuluvat. Merkitse tämä ylös.

2

Luo asioille tärkeysjärjestys.
Usein niin kutsutut kiireelliset mutta ei-tärkeät asiat vievät ison osan työpäivästä. Vähennä niitä ja vapauta aikaa oikeasti tärkeille asioille.

4

Tunnista ajatusmallit.
Ajatukset ohjaavat konkreettista toimintaa ja kehon reaktioita. Jos puhut paljon kiireestä eli siitä, kuinka et ehdi sitä tai tätä, olet rakentanut kiireestä osan identiteettiäsi. Kiirepuhe luo kehoon stressireaktion ja lisää kiireentunnetta.

5

Kyseenalaista uskomukset.
Jos olet aina todella kiireinen, on mahdollista, että kiire on sinulle silloin synonyymi siitä, että olet tehokas ja tärkeä työntekijä. Mieti oletko itsellesi arvokas vähemmän kiireisenä?

Näin arki muuttuu hitaammaksi

Suunnittele. Listaa työpäivän aikana tehtävät asiat. Tee lista edellisenä päivänä, viimeisenä tehtävänä ennen kotiin lähtöä. Näin työt on helpompi jättää työpaikalle.

Tunnista tunteesi. Tee sitä, mikä tuntuu mielekkäimmältä. Hyvistä tunnetiloista käsin työskentely on tuloksellisinta.

Keskity asiaan kerrallaan. Tee työtehtäväsi rauhassa. Hosuminen parantaa harvoin tulosta, usein se ainoastaan kuluttaa energiaa.

Eliminoidi. Kun teet keskittymistä vaativaa tehtävää, eliminoidi turhat ärsykkeet. Sulje puhelin, sähköposti ja ovi.

Älä pakota. Kun tekeminen takkuilee, keskeytä. Siirry hetkeksi tekemään jotakin muuta. Näin aivot saavat tarpeellisen lepotaun ja ongelman ratkaisu saattaa ilmaantua tauon jälkeen kuin itsestään.

Kirkasta päämäärät. Mieti, millaisen lopputuloksen haluat. Se tuo selkeyttä tekemiseen ja estää lähtemästä sivuraiteille.

Ole läsnä. Kun olet lounaalla, syö. Kun keskustele työkaverin kanssa, keskity kuuntelemaan.

Pidä happitaukoja. Aivosi tarvitsevat happea. Jos mahdollista, piipahda päivän aikana ulkona.

Irrottaudu energiasyöpöistä. Pidä huoli energiastasi. Vältä ihmisiä, joilla on vain kielteistä sanottavaa. Karta juoruilua. Tunnetilat tarttuvat. Kielteisyys syö kapasiteettiasi muuhun.

Tankkaa positiivista. Huolehdi siitä, että teet välillä jotain kivaa, joka saa sinut hyvälle tuulelle. Hanki kehoosi mielihyvähormoneja. Naura. Kerro vitsejä. Käy netissä. Sovi kahvihetki mielikollegasi kanssa.

Asiantuntijana Elina Haataja, YourMind Coaching Oy



Hidastaminen on sitä, että pysähtyy huomioimaan, mihin aikansa käyttää.

– Hidastaminen ei siis missään nimessä tarkoita laiskottelua, vitkuttelua, hidasta työtempoa tai lisääntyneitä kahvitaukoja. Hidastaja tekee elämässään enemmän asioita, jotka ovat itselle tärkeitä ja vähemmän asioita, joita pitää tai täytyy tehdä.

Hidastaminen on Hakalan mukaan myös työajan ja oman ajan selkeää erottamiskykyä.

– Olen opetellut siihen, että kun olen töissä, olen töissä ja paneudun siihen tehokkaasti. Kun taas olen vapaalla, en uhraa ajatuksiani työlle enkä tunne huonoa omaatuntoa siitä, etten hoitele työasioita kotona.

Eksyneen sielun metsästys

Elina Haataja muistuttaa, että kun ottaa ajankäytöstään vastuun, hallinnan tunne lisääntyy automaattisesti. Vastaavasti tunne oravanpyörässä juoksemisesta vähenee.

– Kiireestä ja hosumisesta johtuen työpaikoilla tehdään valtavasti turhaa työtä. Ajankäytön hallinnan myötä sählääminen ja virheiden määrä vähenevät. Tavoitteellisuus ja työn tuloksellisuus kasvavat, Haataja toteaa.

Sen tiesivät jo historian suurimmat nerotkin. Nopeus ja kiire eivät tutkitusti edistä luovaa ajattelua. Nobelfyysikko Albert Einsteinin tiedetään käyttäneen runsaasti aikaa ajattelemiseen. Hänen kerrotaan usein tuijotelleen ”avoimin silmin tyhjyyteen” työhuoneessaan Princetonin yliopistolla.

– Einstein oli tullut siihen johtopäätökseen, että vain toimettomana tai huvikseen ihminen kykenee suuriin tekoihin, Juha T. Hakala kertoo.

Hakala kertoo kirjassaan toisen esimerkin siitä, miten meitä viisaammat ovat osanneet suhtautua aikaan. Tarinan mukaan Pohjois-Amerikassa matkasi kauan sitten intiaanipäälliköiden lähetystö Wyomingista suuren valkoisen päällikön puheille Washingtoniin. Punaiset miehet olivat ensimmäistä kertaa lentokoneessa.

Lennon laskeuduttua kentälle miehet poistuivat kylä koneesta, mutta sitten he yllättivät muut matkustajat. Sen sijaan, että päälliköt olisivat siirtyneet vastassa olijojen pikkubussiin, he istahtivatkin terminaalin seinustalle. Kun hermostunut Valkoisen talon edustaja tivasi syytä viivytykseen, seurueen puhemies selitti: "Odotamme, että sielumme ehtivät mukaan."

– Meidän suomalaisten työläisten sielut tuntuvat olevan tosi kadoksissa. Myös me tarvitsemme nyt aikaa, jotta pääsemme takaisin kärryille, Hakala toteaa. ✕



Miten sinä olet onnistunut hidastamaan työssäsi? Onko työyhteisösi suhtautunut myönteisesti vai kielteisesti?

Läheämällä tarinasi voit voittaa rahapalkinnon hyvän olon ylläpitämiseksi. A-lehdet Oy arpoo joka kuun viimeinen arkipäivä kaikkien kestopilaajien ja arvontaan osallistuvien lukijakilpailuvastausten kesken 1000 euroa puhtaana käteen.

Lähetä kirjoituksesi

1.9.2011 mennessä:

voihyvin.fi/osallistu

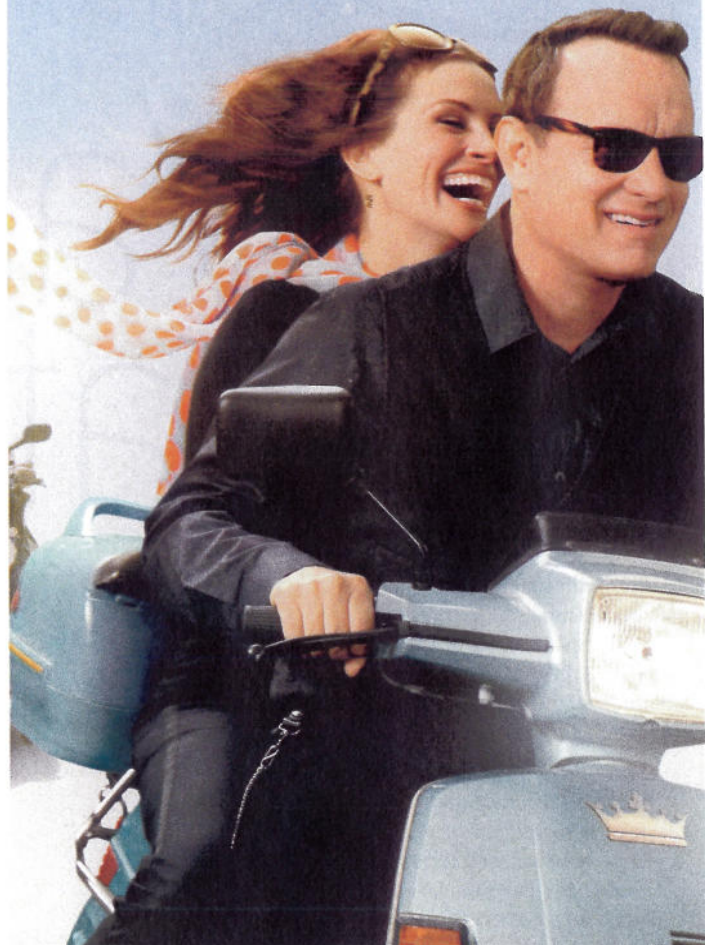
tai

Voi hyvin / Kerro meille

00081 A-lehdet

OSCAR®-VOITTAJA TAAS YHDESSÄ

AJANKOHTAINEN, LÄMMIN ELOKUVI ELÄMÄN IHMEELLISISTÄ POLUISTA



TOM HANKS JULIA ROBERTS

LARRY CROWNE

UUSI MAHDOLLISUUS

VENDOME

OLYMPIA

www.larrycrowne.com

Distributed by D. J. Entertainment - www.dje.com



ELOKUVATEATTEREISSA 2