

Slow down! – Nem a gyorsaság a siker kulcsa

Képzeld el, hogy felkel, csendben megreggelizik, mobiltelefon nélkül elindul a munkahelyére, ott e-mail helyett telefonon vagy személyesen beszéli meg a nap teendőit, ebédidőben szán magára fél órát, hogy főétkezése nyugalomban teljen, a kora tavaszi lemenő nap fényében hazasétál, vacsorát főz, majd olvas. Lehetetlen? Végtelen? Minek?

A SLOW BUDAPEST MOZGALOM SZERINT korántsem lehetetlen, bár mindez együtt nem szükségszerű. A példa végtelen, ezek közül egy-két lépés is számít. Azért, hogy jobban élvezzük a jelent, hogy tudatosabbak legyünk és nyitottabbak. Hogy a kerület végül otthonná válhasson egy nagyvárosban is. És mert az emberi természet igényei nem változnak egy-két generáció alatt. A Slow Budapest mozgalom nem szélsőséges megoldásokat hirdet, nem a drasztikus életmódváltás mellett kampányol, olyan lépéseket ajánl, amelyek egyszerűen beépíthetők bárki életébe – ezzel közelebb kerülve magunkhoz és a természethez, a természeteshez.

A folyamatosan gyorsuló világban már jó ideje létezik egy ellenmozgás, növekvő igény a régi, természetes iránt. A fast food helyett a nyugalomban megfőzött és elköltött vacsora, a nagyüzemi élelmiszerek helyett az őstermelők portékái, a minden szezonban újonnan vásárolt, de pár hónap alatt elnyúlt ruhák helyett a minőségi, állandóbb alapdarabok, az IKEA helyett az újrahasznosított, egyedi bútorok, az autós vagy tömegközlekedéssel szemben a biciklizés vagy sétálás iránti vágyódás. Mindez pedig még azelőtt kezdődött nyugaton, mielőtt Magyarország kilábalna a szocializmus fullasztó légköréből, és elkezdte volna megtapasztalni a Nyugat szelét – a gyorséttermeket, a divatot, a nyugati autókat és a multicégek kínálta életritmust. Az olasz Carlo Petrini már 1986-ban protestált a római Spanyol lépcsőnél tervezett McDonald's megnyitása ellen, és elindította a Slow Food mozgalmat, amely a gyorséttermekkel és műanyag ételekkel szemben az ízek és az ételek élvezetét, a helyi termelők támogatását hirdette. A kezdeményezés végül az utazás, a dekoráció, a dizájn, a divat és a városi élet területére is kiterjedt, mígnem a nyugati világban egyre több helyen megfogalmazódott az igény az élhetőbb, lassabb dolgok iránt. Mára 177 város nevezi magát slow citynek, pontosabban Citta Slow-nak. Ezek 50 ezer főnél kisebb lakosságú települések, ahol a városvezetés a lakosság igényeinek kedvez, közösségi terek-

kel, játszóterekkel, bicikliutakkal próbálja élhetőbbé és élvezhetőbbé tenni a várost.

LASSÍTS AZ ÉLETEN!

Budapest pár éve kezdte átgondoltan keresni saját arculatát, pezsgését, lüktetését. És miközben európai fővárossá fejlődik, máris feltámadt a törekvés arra, hogy mindez minél élhetőbben történjen. Krajcsó Nelli hívta életre a Slow Budapest mozgalmat 2012 nyarán. A dinamikus fiatal lány, miután már 26 évesen tapasztalta magán a felgyorsult élettel járó stressztüneteket, úgy döntött, hogy változtat életritmusán, sőt másoknak is megmutatja ennek a módját. A kommunikációs szakmában dolgozott, ahol nem lehetett előre kiszámítani, hogy milyen feladatok várják aznap, meddig kell bent maradnia, túlórázni, lesz-e ideje ebédelni vagy befizetni a számláit. Ha kikapcsolódott, azt is projektszinten tette, az élmények feldolgozására nem maradt ideje. Amikor elhatározta, hogy változtat, apró lépésekkel kezdte: először a tömegközlekedés helyett biciklire váltott, arra is kezdetben csak hétvégén ült, majd péntekenként, míg egyszer csak azon kapta magát, hogy mindenhova kerékpárral megy – vagy gyalog. Ugyanis a séta is a slow élethez tartozik. Nelli úgy véli, hogy gyalog menni egyik helyről a másikra nemcsak egészséges, de az ember hirtelen úgy érzi, hogy a város, ahol él, az övé is, közelebb kerül hozzá, felfedezi a szépségeit, a fényeket, a tornyokat, az illatokat, amelyeket a kocsiból vagy a tömegközlekedési eszközökről nem érezhet.

A slow élet apró dolgokon múlik, és fokozatosan lehet csak megvalósítani, mint ahogy a Slow Budapest mozgalom is lassan, lépésről lépésre fejlődött, önszerveződő módon, így keretei, lehetőségei belülről alakulnak. Hogy tetszik-e vagy nem, azt egyszerűen ki lehet próbálni: egy este offline, mobil és tévé nélkül létezni, beszélgetéssel, főzéssel, társasjátékkal töltve az időt. A slow-sok azt vallják, hogy nem probléma az okostelefon, az internet, a televízió, csak nem mindegy, hogyan használjuk azokat.

Kapcsold ki a túl sok információt – tv-t, rádiót, internetet, helyette olvass!

LASSÍTS A MUNKÁBAN!

Reggel 9 óra. Jönnek az e-mailek, csörög a mobiltelefon, közben a benti számon próbál valaki elérni, a chaten valami fontos információ érkezik, a Facebookon ismerősnek jelöltek és a meeting fél óra múlva kezdődik. Ismerős a helyzet? A szabadidőt le lehet lassítani, de mi a helyzet a nap nagy részét elfoglaló munkaidővel? Hiába próbál az ember nyugodtabb életet élni, ha a szakmai környezete mást vár el tőle a hétköznapiokon. A Slow Budapest erre a problémára a Slow@Work tréning kidolgozásával válaszol. Alapvetésük, hogy multitasking üzemmódban nehezen lehet szakmailag hatékonyan, a cég számára költséghatékonyan dolgozni. Egy 2010-es Canon-felmérés szerint, amely a munkahelyi jólétet vizsgálta, kiderült például, hogy a munkavállalók számára a legidegesítőbb a meetingeken töltött felesleges idő. Nelli és társa, Sudár Györgyi, life coach és tréner ezért azt mondja, hogy egy tízfős meeting összehívásakor, ahová mindenki a laptopjával ül be, hogy haladhasson a teendőivel, számolni kell azzal, hogy ez akár 10x1 óra, vagyis 10 óra elvesztegetett idő lehet a cég számára. A Slow Budapest arra próbálja felhívni a figyelmet, hogy egy munkaerő minősége nem attól jó, ha az túlórázik, ha kapkod, hirtelen és gyors. A kreatív válaszok megtalálásához elmélyülésre van szükség, az pedig pörgésben nem lehetséges. Szerintük tudatossággal, átgondolt e-mail váltással, körültekintő, pontos kommunikációval és a szükségszerűen kivett szabadsággal sokkal hatékonyabb munka végezhető. A Google-nél és a KPMG-nél már alkalmazott módszer, hogy az ebéd utáni szieszta idején a dolgozók hobbiszobában vagy szunyókálással tölthetnek fel, közel áll a slow szemlélethez, még akkor is, ha Nelli bevallja, Magyarországon talán még odébb van ez a munkaadói szemlélet. Mert itt tulajdonképpen egy olyan szemléletváltásra lenne szükség, ahol a cégvezetők belátják, hogy egy munkavállaló nem tud napi 8-9 órában folyamatosan koncentrálni és hatékonyan dolgozni. Éppen ezért a kidolgozott tréningekben a saját munkakörnyezet optimális kialakításától kezdve kommunikációs elemek, time-menedzsment, hatékony e-mail technikai megoldások szerepelnek. A Slow Budapest egy tavasszal rendezett workshopon cégvezetőkkel egyeztet majd a szélesebb körben megvalósítható programról.

KIK ÉS HOGYAN LASSULJANAK?

Talán generációs probléma, de sok, főleg a harmincas éveik elején lévő fiatal felnőttnél kerül egzisztenciális válságba. Ennek lehet oka a korai kiegészítés, amit a gyorsan elért szakmai csúcs okozhat, vagy egyszerűen a váltás lehetőségének a szabadsága teszi. A slow mozgalom azoknak való, akik apró lépésekben szeretnének változtatni az életükön, és azoknak is, akik aktívan szeretnének slow-tagok lenni. Mostanra a mozgalomnak több



tucat tagja önkéntes alapon dolgozik a kommunikáción, a projekteken és eseményeken. Aki csatlakozni szeretne a mozgalomhoz, felveheti a kapcsolatot a szervezettel a Facebook-csoporton keresztül, a weblapon talál információkat, és a slow jegyében sok eseményen is betekinthet a lassulás kultúrájába. Szabadtéri bodyart, slow food főzőtanfolyam, fejlesztő-ötletelő workshopok, a jelent megélő tréningek – csak pár esemény, amely a slow jegyében történik majd tavasszal.

„Rohanás közben nehezebb az irányváltás, a fontos dolgokhoz le kell lassulni.”

SLOW-ELVEK:

1. Ne légy maximalista, és hagyd el a felesleges, időt rabló tevékenységeidet!
2. Ha teheted, ne szállj autóba – közlekedj biciklivel vagy gyalog!
3. Egyél rendszeresen, időben, lassan, egészségesen – kerüld a gyorséttermeket, vásárolj idény szerint az őstermelőktől!
4. Kapcsold ki a túl sok információt – tv-t, rádiót, internetet, helyette olvas!
5. Mozogj a természetben – sétálj, fuss, ússz, kerékpározz, jógázz!
6. Hasznosítsd, amit lehet – alkoss újat!
7. Élvezd a művészeteket, táncolj!
8. Állj meg és szemlélődj – pihenj, relaxálj, meditálj!
9. Tölts több időt a barátáiddal, szeretteiddel, pároddal – beszélj, ölelkezz, szeretkezz!
10. Feküdj le időben, és aludj ki magad! - ZÁKÁNYI VIRÁG