

Joulun rauhaa

Tämän joulun ilmiöihin kuuluu stressi. Sellainen on jokaisella itseään arvostavalla ihmisellä. Etusivuille ja lööppeihin ei stressittömällä ihmisellä ole mitään asiaa, eikä usein edes normaalistressi riitä, tarvitaan kunnollinen burnout.

Kuitenkin juuri joulu on hiljentymisen aikaa. Silloin stressistä pitää hetkeksi irtaantua, koska lehdetkään eivät ilmesty muutamaan päivään.

Mutta kuinka siitä irtaannutaan ja hiljennytään? Siinä onkin tietämistä nykyajan kiireisellä ihmisellä. Muutamat ohjeet lienevät tarpeen. Tarkemmin aiheeseen voi tutustua opaskirjoista tai stressinpoistokursseilla.

Tärkeintä on tietysti, että hiljentymisen on kunnolla suunniteltua. Se olisi pitänyt tehdä jo viikkoja sitten, mutta lyhyen retriitin ehtii kaavailla vielä nytkin. Kannattaa merkitä ruutupaperille tai tietokoneen almackaohjelmaan ne tunnit, jotka on tarkoitus viettää täysin rauhassa. Kun listan laittaa vaikka jääkaapin oveen, tai säätää tietokoneen hälyttämään oikeaan aikaan, hiljentymishetki ei pääse unohtumaan kiireen keskelläkään.

Tietenkin kannattaa suunnitella myös se, mitä tekee hiljentymisensä aikana, muutoin sitä saattaa tulla tylsää ja levotonta. Esimerkiksi kirjan lukeminen ja television katselu ovat suosittuja rauhoittumiskeinoja. Etukäteen voi kirjaan laittaa vaikka klemmareita muistuttamaan siitä, kuinka pitkälle kunkin rauhoittumishetken aikana on tarkoitus lukea. Videonauhurin ajastinta taas voi käyttää näppäränä muistuttimena tv-ohjelmien alkamisesta – vaikka katsoisikin ohjelman suorana.

Mikäli ostoksia on vielä tekemättä, ne kannattaa hoitaa hiljentymisen alussa. Jos olet päättänyt viettää rauhassa esimerkiksi kymmenen tuntia, neljän tunnin ostosreissu heti alkuun antaa loppuajaksi hartaan mielen.

Kaikkein kunnianhimoisimmat hiljentyvät haluavat välttää viime hetken ostoksia. He lepuuttavat hermojaan tekemällä kaiken itse. Kuinka rentouttavaa onkaan arkistressin sijasta keskittyä kuorruttamaan ja paistamaan kinkkua, leipomaan torttuja, hauduttamaan peruna-, maksa-, makaroni- ja porkkanalaatikkoa sekä silppuamaan rosollia. Jos puuhan aloittaa varhain aamulla, jo seuraavan päivän puolilta päivin kaikki alkaa olla valmista. Miesväki voi sillä välin kaivaa kalunsa kaapista ja värkätä kuopukselle puuhevoson olohuoneen kokolattiamatolla. Sen jälkeinen pölynimurin hurina on musiikkia burnoutista vinkuille korville.

Ja lopuksi: totta kai jouluun kuuluu yhteinen hiljentymisen perheen parissa. Parhaassa tapauksessa vierailulla ovat apetit, veljet, siskot, serkut ja kummit – koko suku. Ja tarinaa riittää, kun ei ole taas vuoteen tavattu. Varsinkaan talon emännälle ei jää turhaa luppoaikaa stressin potemiseen, kun hän iloisena ja punaposkisena rentoutuu hellan ja ruokapöydän välillä. Muu suku voi keskittyä pelaamaan uusia tietokonepelejä, joista ei puutu lepuuttavaa räiskintää arjen painostavien sotautusten vastapainoksi.

