

Dopustovanje: stres ali sprostitelj?



»Samo še trikrat grem spat in se začnejo počitnice,« so besede mnogih otrok, ki se veselijo poletnih počitniških dni bodisi na morju, v gorah, parkih, bazenih, pri babicah in dedkih ali doma. Tudi odrasli se v veliki večini zelo veselimo počitnic oz. dopustovanja, a kaj, ko se zna to večasih spreminiti v pravo nočno moro. Zakaj?

Besedilo:
Anja Žagar
podjalnica in
predavateljica
direktorica podjetja
Valentia d.o.o.
in Podjetniškega
centra Zaupam
vasej.
www.valentia.si
Foto: Profimedia



Tako kot ljudje marskaj v življenju

razumemo različno, tako imamo različne tudi potrebe in želje glede »sanjskega« dopusta oz. preživljanja prostega časa. Na slednje vpliva naša pritojena narava (tip osebnosti), ki določa, kakšne vrste preživljanja prostega časa nas najbolj sprošča. Za nekatere dopust pomeni prilžnost za dodatno delo, za druge popoln odklop, tretji vidijo prilžnost za urenitčev želja in za četrte je to čas, ko so končno lahko v miru s svojo družino. Naše različne potrebe glede preživljanja prostega časa posledično vplivajo tudi na dogovor o tako težko pričakovanem poletnem dopustovanju. Prvi izziv se začne, ko se moramo dogovoriti, kam in kdaj bi šli na dopust. Čeprav se o tem, kdaj bi šli na dopust, zmiramo še dokaj hitro dogovoriti, nam je večji izziv dogovor o tem, kam bi radi šli. Pogledimo najpogostejše razlike med različnimi tipi osebnosti pri preživljanju dopusta.

Dopust z rumenim tipom osebnosti

Če ste v odnosu z osebo, katere pritojena želja je zabavati se, lahko pričakujete, da si bo želela počitnice, ki bodo dinamичne, avanturistične, spontane »planetarce«, polne različnih aktivnosti z malo ali nič počezavanja. V tem primeru se morate spriznati, da boste na počitnicah s to osebo težko našli čas, da bi v miru prebrali kakšno dobro knjigo ali se naspali.

Namreč, počitnice za zanj pomenijo prilžnost, da sprosti svojo energijo, se druži z ljudmi, sklepa nova poznanstva, se zabava, pleše in preda adrenalinskim poletnim aktivnostim (smučanje na vodi, surfanje, kajitanje, potapljanje ...). Takšni ljudje zelo radi dopustujejo s prijatelji ali sorodniki, več ko je ljudi skupaj, bolj se zabavajo in uživajo. Skupinska potovanja so kot nalašč zanje, saj imajo na ta način prilžnost, da zažarijo v središču pozornosti in zabavajo celotno družbo.

Dopust z modrim tipom osebnosti

Če dopust planirate z nekom, ki se nactovanja tega loti zelo resno in strukturirano, je pomembno, da z njim dorečete sleherno malenkost. Zavedajte se, da takšni osebi dopust pomeni prilžnost za urenitčev skrbih ali manj skrbih želja, raziskovanje in spoznavanje nečesa novega, naj bodo to novi kraji, dogodki, arhitektura, kultura, kulinarika ... Pogosto

je počitnikovanje za takšne ljudi tudi čas, ko končno lahko

preberejo kakšno dobro knjigo ter si v miru in tihini spočijejo misli in telo. Pri nactovanju dopustovanja so zelo temeljitni in se posvetijo vsaki malenkosti, ki bi lahko vplivala na urenitčev nactovanje. Če se na dopust odpravljate s takšno osebo in vam ni do urnikov, kdaj in kako preživljati prosti čas, se dogovorite z njo, da boste določeni del dopusta nactovali tudi po svoje, na način, ki vam bolj ustreza.

Dopust z rdečim tipom osebnosti

Ob vprašanju: »Kam pa ti greš na dopust letos?« se zagotovo srečujete tudi z ljudmi, ki vam na omenjeno vprašanje odgovorijo, da za dopust nimajo časa, saj jih čaka še veliko dela. Če pa že gredo na dopust, s seboj pogosto vzamemo mimi pisarno (prenosnik, telefon), saj se vedno najde čas, ko se namesto počezavanju rajne posvetijo delu in poslu. Takšen tip ljudi misli, da dopusta ne potrebuje, saj pogosto menijo, da je to izgnaba dragocenega časa. Toda ravno takšno razmišljanje so mnogi opustili, ko so se srečali bodisi z izgorlostjo ali celo kakšno hujšo boleznijo kot posledico stresa. Ko spoznajo, da je počitek muno potreben za uspešno in učinkovito delo, se radi odločijo za potovanja in počitnice višjega cenovnega razreda oz. bolj luksuzno preživljanje dopusta. In ker ne morejo iz svoje kože, na dopustu pogosto sklepajo tudi nova poslovna poznanstva.

Dopust z zelenim tipom osebnosti

In na koncu so še tisti posamezniki, ki najraje dopustujejo v krogu svoje družine. Zanje je skorajda vseeno, kam in kdaj gredo (če sploh gredo) na dopust. Pomembnejše jim je, da

se lahko posvetijo sebi,

partnerju, otrokom, prijateljem, sorodnikom. Radi preživljajo prosti čas v naravi, v hribih, parkih in zdraviliščih. Na topleni sončku ali v hladni seni lahko počezavajo ure in ure in opazujeto druge, kako se predajajo poletnim aktivnostim. Take osebe se najraje prilagodijo nactovanju drugih ljudi, ne marajo pa prenapornih (aktivnih) potovanj ali nenehnih selitev z ene lokacije na drugo oz. iz enega hotela v drugega. Zanje je sanjski dopust v majhnem kraju, na mirni lokaciji, odmaknjen od mestnega vrveža in gruča ljudi.

Potrebno je medsebojno razumevanje

Ker se v partnerskem odnosu pogosto ravnajo nasprotno privlačijo (modri in rumeni tip skupaj, rdeči in zeleni tip skupaj), se utegne zgoditi, da je že nactovanje dopustovanja lahko velik izziv ali celo stres, da o samem dopustu sploh ne govorimo. Toda vendarle ne gre za izziv, ki mu s kančkom medsebojnega razumevanja ne bi mogli biti kos. Pomembno je, da se s partnerjem oz. družino najprej pogovorite o željah in potrebah, ki jih imajo družinski člani glede dopustovanja. Nato poiščete najaktualnejše počitniške ponudbe ter se dogovorite, na kakšen način boste skupaj prežvel počitnice. Tako se boste bistveno bolj veselili prihajajočih počitnic, deležni boste manj stresnih situacij ali razočaranj in predvsem skupaj – vsak na svoj način – lahko napolnili baterije za nove izzive. Ne pozabite, da je ravno preživljanje poletnega dopusta lahko odlična prilžnost, da se s svojim partnerjem in otroki še bolj povežete. Naj bo vaše letošnje dopustovanje ob razumevanju potreb drugih družinskih članov eno najboljsh do zdaj.