

PSICOLOGIA BIBLICA
L'ORGANIZZAZIONE PERSONALE
Costruirsi il proprio strumento pianificatore
Come strutturare il tempo disponibile

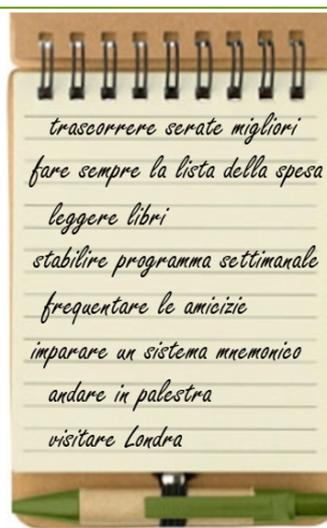
di GIANNI MONTEFAMEGLIO

L'ÒRGANON SIDDÙR (o in qualsiasi altro modo si preferisca chiamarlo) dovrebbe essere un pratico raccoglitore ad anelli, grande quanto un'agenda o un quaderno.

Prima di suggerire un modo pratico per costruirselo da sé, è utile conoscere i vantaggi che si avranno da questo *strumento*.

Un beneficio principale è che saranno eliminati fogli e foglietti sparsi, appunti vari, blocchi notes, calendari tascabili e finanche la classica vecchia agenda. Tutto, *proprio tutto*, sarà sempre a portata di mano e **tutto insieme**. Un altro prezioso beneficio è che questo strumento permette una completa panoramica della strutturazione che abbiamo deciso per la nostra vita (impegni, doveri, progetti). Non solo ci fornisce uno sguardo generale di come intendiamo organizzare la nostra vita, non facendosi perdere di vista tutti i campi in cui vogliamo operare, ma entra anche nei dettagli, dandoci il completo controllo di ogni cosa. In poche parole, si tratta di uno strumento *tutto in uno* orientato alla realizzazione degli obiettivi.

È opportuno munirsi di un taccuino da portare con sé nei prossimi giorni e annotarvi tutte le cose che si devono fare nella propria vita (i compiti), ma anche tutto ciò che si vorrebbe fare (i desideri). Questo primo passo è indispensabile per stabilire ciò che serve per realizzare la propria vita. In questa prima fase non ha alcuna importanza dare una struttura ai compiti e ai desideri che si annoteranno. Vanno scritti a caso, man mano che vengono in mente, ecco perché conviene portare con sé il taccuino per annotarli subito. Non vanno annotati i dettagli, ma vanno scritti solo i compiti e i desideri.



Costruirselo da sé è divertente, economico, permette di personalizzarlo e aumenta il desiderio di usarlo man mano che si procede. Via via che si costruisce, non ci si deve dimenticare di continuare a stilare la lista menzionata alla fine dell'articolo precedente.

Per prima cosa occorre procurarsi un raccoglitore di questo tipo:



In commercio ci sono tanti tipi di raccoglitori e ciascuno può orientarsi secondo i propri gusti, scegliendo il materiale, il colore, la forma. Le più brave e i più bravi possono utilizzare una nuda struttura ad anelli e rivestirla manualmente con pelle o stoffa, personalizzandola. L'importante, oltre alle misure, è che il raccoglitore abbia una tasca interna nel risvolto di copertina a sinistra (sarà spiegata più avanti la necessità di questa tasca) e un alloggiamento per contenere una matita sul risvolto interno di destra.



La matita (munita di gommino per cancellare) è meglio della penna, perché permette di apportare correzioni senza pasticciare i fogli. L'ideale è un portamina da 0,5 o 0,7 mm, che permette di scrivere con un tratto sottile; la durezza ideale della mina è HB. Il raccoglitore deve avere un meccanismo ad anelli, per permettere di inserire e togliere i fogli (forati) mantenendoli sempre aggiornati e attuali. Il meccanismo migliore è quello con anelli a D, che permette un perfetto allineamento dei margini dei fogli.



Una volta predisposto il raccoglitore, è il momento di inserirvi i separatori, costituiti da fogli di plastica resistenti ma sottili.

Si possono acquistare fogli più grandi del necessario, scegliendo i colori che si preferiscono, e poi tagliarli su misura e forandoli sul lato sinistro per poi inserirli nel meccanismo ad anelli. Per la foratura ci si può munire di un perforatore. Siccome il perforatore sarà sempre indispensabile anche in futuro per preparare i fogli e i moduli da utilizzare, sarebbe una buona idea acquistarne uno con la regolazione della distanza tra i fori. Meglio 4 fori che tre, perché assicurano una migliore tenuta dei separatori e dei fogli. La misura più pratica per fogli e separatori è quella di metà foglio A4. Prendendo un normale foglio A4 (che è il formato standard di un foglio per fotocopiatrice), questo va diviso a metà. Il formato più usato e conosciuto dell'A4 misura 210 x 297 mm. La misura che ci occorre si ottiene dividendolo in due nella parte centrale in modo che rimangano salvi i due lati di 210 mm, mentre il lato di 297 mm va diviso in due.



Separatori e fogli devono avere misure diverse per ciò che riguarda la larghezza, per cui ci occuperemo prima dei separatori. Come già detto, i separatori devono essere di plastica, resistenti ma sottili. Per adattarli è meglio utilizzare fogli A4, colorati. Prima di spiegare come tagliarli è il caso di dire a cosa servono e di dare alcune indicazioni sulla scelta dei colori.



Il nome stesso, separatori, indica il loro scopo: servono da divisori per accogliere e tenere separati i fogli di carta che poi inseriremo. Quanti ce ne servono? Siccome il nostro strumento di pianificazione deve avere anche valori simbolici e psicologici, scegliamo il numero sette, che nella Bibbia indica completezza ed è messo in relazione col completamento di un'opera riferendosi ad un ciclo completo (cfr. *Es 20:10; Lv 25:2,6,8*). Ecco quali sono i sette divisori che ci servono:

- Agenda;
- Memo;
- Crescita personale;
- Famiglia/amici;
- Lavoro/casa;
- Rubrica;
- Info.

Le sezioni più importanti sono tre: Crescita personale, Famiglia/amici e Lavoro/casa. Anche il numero tre non è scelto a caso: nella Bibbia indica l'enfasi, intensità e denota la maggior forza (cfr. *Ec 4:12*). Passeremo poi a spiegare meglio ciascuna delle sette sezioni.

Per i loro colori possiamo avvalerci soprattutto di quelli che la moderna psicologia ha abbinato agli stati mentali:

	Rilassamento fisico
	Controllo emotivo
	Rilassamento mentale
	Pace
	Amore
	Aspirazioni
	Livelli mentali più profondi

I colori dei separatori sono importanti. Ovviamente la scelta può essere personale, dettata dal proprio gusto, tuttavia si potrebbe voler mantenere il taglio simbolico e psicologico del nostro raccoglitore. Per la scelta del colore potrebbe essere utile la tabella qui a fianco. Se si adotta, i colori dei separatori potrebbero essere questi:

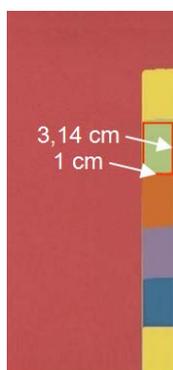
- Agenda
- Memo
- Crescita personale
- Famiglia/amici
- Lavoro/casa
- Rubrica
- Info

Vediamo ora come predisporli, poi li spiegheremo. I separatori vanno accuratamente tagliati su misura. Utilizzando un foglio di plastica colorato A4, questo va tagliato



mantenendo il lato di 210 mm per l'altezza, mentre il lato della larghezza (che deve essere di 16,5 cm) va ottenuto tagliando con precisione il foglio. Infine, il foglio va forato sul lato sinistro. Se si utilizza il perforatore già detto, una volta regolata la distanza tra i

fori (per adattarli al meccanismo ad anelli), il posizionamento dei punzoni può e deve essere mantenuto per forare i fogli successivi, anche quelli di carta. Per il posizionamento dei punzoni si può usare come modello un foglio già forato, di solito disponibile quando si acquista il meccanismo ad anelli.



Una volta tagliati e forati i sette divisori, occorre rifinirli in modo da poterli poi inserire a mo' di rubrica. Le misure ideali sono quelle precisate nell'illustrazione qui a sinistra. Per ultimo occorre porre sulla lingua esterna di destra di ciascun divisore un'etichetta identificatrice. Possiamo impiegare dei simboli.

Per la sezione *Agenda* si può usare la lettera O, simboleggiante il ciclo della giornata, della settimana e dell'anno, oppure un altro simbolo (esempio: ☰).

Per la sezione *Memo* si può utilizzare la lettera M oppure la R (= ricorda) o qualche simpatico simbolo.



Per le tre sezioni più importanti (*Crescita personale*, *Famiglia/amici* e *Lavoro/casa*) si possono adoperare le prime tre lettere dell'alfabeto (A, B, C) per indicare le priorità: prima veniamo noi perché se non si ama se stessi non si può amare gli altri (cfr. *Lv 19:18; Mt 22:39*), quindi A; poi vengono la famiglia e gli amici (B); infine la casa e il lavoro (C). Se si preferisce si possono usare altri simboli: una nostra piccola foto, quella dei familiari e una foto o il simbolo della casa.



Per la *Rubrica*, può andar bene il simbolo @ oppure quello del telefono. Per la sezione *Info*, forse una *i* minuscola oppure un simbolo. 

Lavorando senza fretta e in modo accurato, ci si può costruire il proprio raccoglitore con piacere, divertendosi e pregustando l'uso che se ne farà. Ci vorranno diversi giorni, sia per la scelta del materiale che per il lavoro manuale. Occorre procedere con calma, per non compromettere il risultato. Mentre si procede, si ha occasione di completare la propria lista di impegni e desideri.



Il mio *Òrganon siddùr*
 Il mio *Strutturatore del tempo*
 Il mio *Organizzatore*
 La mia *Organizzatrice*