

## ČAS ZASE

V teh korona časih se po spletu poleg vsega tega in onega ponuja tudi veliko e-seminarjev. Nekaj smo jih ponudili tudi na DMC. Zgodilo se mi je, da sem v roku enega tedna poslušala dva seminarja na temo, kako si vzeti čas zase. Na našem je govorila ga. Helena Rozman, mama petih otrok, drugi predavatelj pa je bil g. Peter Pučnik, družinski terapevt in duhovnik.

Oba sta se me dotaknila, ob obeh sem malo zrasla in se nekaj naučila. Tako je bil čas, ki sem si ga vzela zase, koristno porabljen☺.

Ko mi je včasih kdo govoril o tem, kako si je treba tudi v zakonu vzeti čas zase, sem po navadi dobila kar »pikice«. Čas zase se mi je vedno zdel egoizem, ki je za družinsko življenje nesprejemljiv. Vendar sem si pojem »čas zase« predstavljala nekako takole:

Pred leti se je na naše dvorišče s specialko pripeljal znanec, ki je imel 5 otrok, od katerih še nihče ni bil srednješolec. Ustavil se je na kavi in ostal 2 uri. Povedal je, kako je to popoldne naredil 80 kilometrski trening, kako je bil za vikend z bratom v Dolomitih in kako bo šel naslednji vikend plezat s sodelavcem. Razlagal je, da si je potrebno tudi v družini vzeti čas zase in poskrbeti za svoje telo, za to, da se ne zrediš preveč in da ohranjaš kondicijo. Ker mi razporeditev časa v njegovi družini ni šla najbolj v račun, sem ga vprašala, kako si lahko tudi njegova žena ob petih otrocih vzame prav toliko časa, da poskrbi za svojo kondicijo in kdaj so pravzaprav sploh lahko skupaj kot družina. Takšnih ljudi, ki si takole neprimerno vzamejo čas zase je v naših družinah kar dosti, vendar gre pri tem v resnici za beg iz družin.

Oba predavatelja na omenjenih e-seminarjih sta povedala ogromno stvari, vendar bom tukaj izpostavila samo nekaj poudarkov, ki so spremenila moj pogled in zaradi katerih ob besedah "čas zase" ne dobim več pikic☺:

G. Pučnik je povedal, da je bila večina od nas vzgojena v duhu samoodpovedi, v prepričanju, da se moramo žrtvovati, da moramo biti drugim na razpolago, sploh v vlogi mame.

Na drugi strani pa smo vsi že velikokrat slišali, da moraš imeti najprej rad sam sebe, da lahko daješ ljubezen naprej. In čeprav smo to že velikokrat slišali, se nam še vedno vsakič zdi malo egoistično. Vsak od nas je na svet prišel z različnimi talenti in darovi. Če smo verni, verjamemo, da Bog želi, da smo na tem svetu srečni, da smo tukaj z nekim namenom, poslanstvom. Tudi če nismo verni, lahko vidimo, da je vsak od nas v nečem dober, da mu je nekaj v veselje, da v tem uživa. In to moramo razvijati. To je tisto, za kar si tudi v družini, v vlogi mame ali očeta lahko mirne vesti vzamem čas oz. nekaj časa. Imamo talente, ki jih ne smemo kar zakopati, vreči stran.

Seveda to ne pomeni, da bom vsak dan 5 ur slikala. Lahko pa to počnem – 1x tedensko zvečer, 2-3 ure. Lahko organiziram tečaj slikanja za moje otroke in njihove prijatelje in ta moj hobi vključim v družinsko in lokalno življenje.

Če so hribi in šport moja strast, ne pomeni, da bom zaradi družine ostajala vse vikende doma ali obratno, vse vikende puščala družino samo. Šport se da zelo dobro združiti z družinskim življenjem, ko gremo skupaj v hribe, skupaj na kolo, skupaj smučat, enkrat ali dvakrat na teden pa morda lahko grem tudi sama na trening za pol ure ali eno uro.

In če na take načine poskrbimo (tudi) zase, potem bomo dobre volje in bo tudi vzdušje v družini boljše.

Pri razporejanju časa v družini pa so nam v veliko pomoč PRIORITETE, ki jih je na drugem seminarju podrobno opisala Helena.

Če sem se odločila za družino, bi le-ta prav gotovo morala biti nekje na začetku mojih priorit. Zaradi tega si bom za to prioriteto vzela tudi največ časa, ki ga imam na voljo.

Helena ima za svoj čas do potankosti izdelane urnike, kar vsem nam gotovo ne bi uspelo, niti nam ne odgovarja. Vsaka družina je namreč svoj svet, ima svoj način delovanja. Vsem družinam pa bo vsekakor koristilo, če razmislimo tem, kako imamo postavljene prioritete.

Želimo vam, da bi dobro izkoristili čas, ki nam je vsem podarjen zastonj in postavili prioritete na pravo mesto.

Imejte lepo nedeljo in lep teden.

Irena Zajec

