Jak mamy mogą mieć więcej czasu?

written by Ewa Kozioł
My, kobiety, zwłaszcza te z nas, które są mamami, staramy się za wszelką cenę pogodzić ze sobą kilka różnych czynności, zaś nasze listy zadań zdają się nie mieć końca. Czas dla mam i pań domu? Czu to możliwe?

Kiedy pracowałam jeszcze na etacie, nie miałam tylu zajęć, co obecnie. Dzieci, małżeństwo, dom, edukacja domowa, blog, książka, sklep, kursy, telewizja, siedlisko, mała gospodarka, ogród sprawiały, że każdy dzień wypełniony był do granic możliwości czynnościami, które musiałam wykonać. Nie wiem, czy zauważyłaś, ale w całej liście nie było czasu dla mnie. Wróciłam do kraju, aby nie biec, mimo to powoli zaczęłam znów galopować.

Ja w końcu znajdę czas

Jeszcze do niedawna mówiłam sobie, że znajdę czas, aby zwolnić i po prostu żyć, że w końcu „nadejdzie taki czas”. Teraz wiem, że oszukiwałam siebie w bardzo naiwny sposób, uspokajając własne sumienie. Ostatnie kilka lata minęły niczym błyskawica; minuty, godziny, dni i miesiące zatarły się do tego stopnia, że nie potrafię nawet stwierdzić, kiedy zleciały. I choć „nadejdzie taki czas” wciąż brzmiało w mojej głowie, ja dalej mknęłam jak błyskawica do celu.

Pewnego dnia, siedząc zakopana w nieodfajkowanych listach do zrobienia, z migającym telefonem pełnym powiadomień, z dziesiątkami oflagowanych emaili, popatrzyłam przez okno. Był piękny wiosenny dzień, dzieci biegały po polu, powietrze pachniało życiem, a ja siedziałam w ciemnym pokoju, starając

się zrobić „wszystko”, starając się „wszystko” ogarnąć; wtedy też mówiłam sobie: *„Nadejdzie taki czas, nadejdzie taki czas….”*

Minęła wiosna, lato, nadeszła jesień, a ja nadal powtarzałam: *„Nadejdzie taki czas…”*

… kiedy mój dzień nie będzie wypełniony zadaniami;

… kiedy powiadomienia przestaną przypominać mi o spotkaniach;

… kiedy telefon umilknie;

… kiedy będę mogła pobawić się z dziećmi bez natrętnych myśli w głowie, że „powinnam” zabrać się za coś innego;

… kiedy dziecko, mówiąc do mnie „Mamo”, choć raz sprawi, że zamknę laptopa i pójdę bez wymówek: „Mama jest zajęta, nie teraz”;

… kiedy będę mogła po prostu wybrać się z mężem na spacer;

… kiedy będę mieć czas na to, co jest dla mnie najważniejsze.

Powtarzałam to każdego dnia, bo bałam się spojrzeć prawdzie w oczy i uświadomić sobie, czym stało się moje życie, które przecież miało być inne. Zbłądziłam, przyznaję się bez bicia, i pomimo braku etatu w formie umowy o pracę, biegłam, zapominając o tym, co najważniejsze. Prowadzenie bloga nie jest proste, co więcej – okazuje się wyjątkowo trudne, kiedy chcesz robić to dobrze. W pewnym momencie wypaliłam się, miałam dość, moje zdrowie kulało, a ja nie potrafiłam wykrzesać z siebie nawet iskierki radości. Byłam przywalona toną zadań do zrobienia i cholernymi listami. Ja nie żyłam – ja egzystowałam. Musiałam podjąć decyzję: wegetować nadal w złudnym przekonaniu, że „n*adejdzie taki czas*”, czy zacząć naprawdę żyć?

Jak ja to wszystko ogarniam?

Pytałyście mnie, jak ja to robię, jak ogarniam to wszystko.

Przestałam żyć – tak to robiłam.

Zaczęłam przegapiać to, co jest najważniejsze, to, czego nie mogę już odzyskać… Tak to robiłam.

Nie byłam kobietą, którą zawsze chciałam być. Zdecydowałam się na nowo zacząć żyć. Od tego momentu sporo minęło; znajdowałam rozwiązania dotyczące organizacji czasu, testując każdy pomysł, jednak za każdym razem – rozczarowana brakiem efektu – musiałam znów poszukiwać. Chciałam zbierać wspominania, a nie wypisywać kolejne kartki z listami zadań.

Jak pisze David Allen w swoich książkach: „możesz potrafić zrobić cokolwiek, ale nie możesz zrobić wszystkiego”.

7 nawyków, które powinnyśmy znać, jeśli chcemy mieć więcej czasu na życie – czas dla mam

1. Eliminacja

Słowem kluczowym będzie tutaj ELIMINACJA. Umiejętność, którą każda mama posiadająca wiele spraw na głowie powinna posiąść do perfekcji – wykluczanie zajęć niepotrzebnych.

2. Telewizor

Wyrzuć TV. Oddaj, wyłącz, zakoduj, nie oglądaj. Wiele z nas odruchowo włącza telewizor, równocześnie pragnąc mieć więcej czasu chociażby podczas prasowania. Nasz umysł lubi być zajęty, dlatego 10 minut przeradza się w 30, a nawet w godzinę lub kilka godzin, zaś praca, którą wykonujemy, zamiast zostać wykonana w kilka minut, równie odpowiednio zaczyna się przeciągać.

3. Toksyczni znajomi

Pozbądź się toksycznych osób ze swojego otoczenia lub takich, które „wypada" mieć. Dlaczego? Tacy ludzie nie są zainteresowani Tobą, Twoją historią, pasją, a chcą jedynie wykorzystać Cię; jesteś dla nich, bo Cię potrzebują. Pozbądź się ich – okradają Cię tylko z energii.

4. Facebook i Internet

Podobnie jak telewizor potrafi zmarnować dużo naszego czasu, zwłaszcza gdy bezmyślnie przechodzimy z jednej strony internetowej na kolejną. Dlatego w swoim grafiku dokładnie ustal, ile czasu poświęcasz na tę formę pracy i/lub wypoczynku. Jeśli pracujesz online, sprecyzuj, co, w jakich godzinach i jak długo zrobisz. Jeśli czytasz blogi lub wiadomości – określ na ich czytanie dokładny czas. Facebook zawiera sporo ciekawych informacji, zróżnicowane grupy tematyczne, które bywają naprawdę inspirujące. Często jednak, patrząc na „życie" innych, zapominamy o własnym. Jeśli chcesz żyć swoim życiem, przestań czytać o tym, co robią inni, usuń Facebook ze swojego telefonu; w zamian – jeśli masz ulubione strony lub blogi – śledź je za pomocą aplikacji Feedly lub Bloglovin'.

5. Sprzątanie

Istnieje różnica pomiędzy porządkiem a domem wysprzątanym na błysk. Już dawno pogodziłam się z myślą, że w moim domu szyby „same” się brudzą, a wysprzątany przed chwilą pokój wygląda, jakby przeszło przez niego tornado. Uznałam, że taki stan kiedyś minie, dzieci dorosną, a dom jest po to, by żyć, a nie być na pokaz. Nie aspiruję o tytuł sprzątaczki roku w swoim domu. Kluczowy dla sukcesu będzie tutaj minimalizm; nie uwierzysz, ile niepotrzebnych rzeczy posiadasz w domu, które jedynie zagracają Twoje życie.

6. Sen

Czas dla mam a sen. Jest kluczowy dla naszego samopoczucia, ZWŁASZCZA jeśli jesteś mamą. Wypoczęta mama stanowi jedyną linię obrony, kiedy mamy do czynienia z małym potworkiem, który umyślił sobie, że chce na śniadanie tort bananowy. Pamiętaj: przeciętnie człowiek potrzebuje 8 godzin snu, dlatego od godziny, o której musisz wstać, odlicz 8 godzin i ustaw budzik. Jest jeszcze jeden kruczek: często staramy się spać tak długo, jak to możliwe, przez co nasz poranek już na początku jest narażony na bieganinę. A gdyby tak wstać 15 minut wcześniej…?

7. Brak organizacji

Mam na myśli długie listy zadań; listy, które skazane są na fiasko. W sumie takie listy równie dobrze można nazwać listami marzeń. Naprawdę uważasz, że najbardziej zajęte osoby na ziemi trzymają przy sobie listy zadań, zastanawiając się, co jest dla nich teraz priorytetem i uśmieszkami oznaczając priorytet A1, A2, B1, B2 czy C1? Nie od dziś wiadomo, że większość list ląduje w koszu; dla osób takich, jak ja, są one Świętym

Graalem. I niezłym biznesem dla ludzi zajmujących się zarządzaniem czasem. Czego się nauczyłam? Tego, by zamiast latać po domu jak opętana z listą marzeń, wziąć w dłonie prywatny kalendarz i wypisać w nim dokładnie, co zamierzam robić o określonych godzinach – dzięki temu zadania stały się oficjalne; opuściły strefę planowania.

Bezpłatna publikacja

Spełniona mama

10 NAWYKÓW SPEŁNIONEJ MAMY

Ewa Kozioł