

- W poszukiwaniu wolnego czasu

W poszukiwaniu wolnego czasu

Izabela Marczak | 2007-11-05 12:26 | Aktualizacja: 17:55

Współcześnie, kiedy wolny czas jest na wagę złota, należy dołożyć wszelkich starań, żeby jak najwięcej go zaoszczędzić. Warto też od razu przededefiniować, co to w ogóle znaczy czas wolny. Otóż, czas wolny to jest ciężka harówka - pisze w DZIENNIKU Izabela Marczak.

Pogoń za odrobiną wypoczynku dziś może być równie chorobliwa jak pracobolizm. Wolny czas, którego - jak mówią sondaże - mamy coraz mniej, chcemy wykorzystać maksymalnie pożytecznie i nie uronić z niego ani odrobiny.

Ale jak go wykroić? Postanowiłam poszukać w wolnym czasie sposobów na znalezienie wolnego czasu. Zastanawiałam się długo i namiętnie. Kombinowanie zaczęłam od określenia, na co najczęściej czasu mi brakuje. Powstała długa lista: czas na wizyty na siłowni, basenie lub jazdę na rowerze, czas na czytanie książek, kino czy teatr, na spotkania z przyjaciółmi, czas na realizację wszystkich planów związanych z pracą, na sprzątanie [domu](#), zakupy, własne pasje, sen, medytację i relaks, na reset mózgu. Długo myślałam, aż ułożyłam genialny plan oszczędności czasu.

Koniec z jedzeniem

Zacząło się od przyjaciół. Z nimi jest największy kłopot. Próbujemy się spotkać od roku czy nawet dwóch lat i wciąż nam nie wychodzi. Najwyższy czas - pomyślałam więc - kupić kamerę i zainstalować Skype'a, bo wówczas mogłabym spotykać się z pięcioma znajomymi jednocześnie, bez straty czasu na dojazdy. Prawie dwie godziny dziennie mogłabym także zaoszczędzić na jedzeniu.

Istnieją na to przynajmniej dwa skuteczne sposoby. Pierwszy - najlepiej nie jeść nic, wówczas i siłownię masz z głowy, bo i tak trzymasz linię. Drugi - jeść tylko to, co nie wymaga pracochłonnej obróbki: zupki w proszku, batoniki, orzeszki etc. lub dania z gwarancją: "pięć minut w mikrofali i gotowe", ewentualnie pizza lub chińszczyzna na wynos.

Kolejna czasochłonna rzecz to nałóg nikotynowy. Policzmy: 30 papierosów dziennie razy trzy-cztery minuty to prawie dwie zmarnowane godziny. Rezygnacja z palenia jest kluczem do sukcesu. Czas zaoszczędzony na paleniu można wykorzystać na relaks i medytację.

Szybki sposób na rozluźnienie, osiągnięcie spokoju, radości i poczucia głębi życia proponuje hinduski jezuita Anthony de Mello. Jego medytacja zajmuje nie dłużej niż 10 minut. Nazywa się: wyobrażenie martwego ciała. "Wyobraźcie sobie najplastyczniej, jak tylko potraficie, wasze ciało złożone w grobie i obserwujcie je przez dziewięć etapów rozkładu" - proponuje uduchowiony mędrzec. "Każdemu etapowi poświęćcie około minuty".

Medytuję zatem. Faza pierwsza, moje ciało jest sztywne i zimne. Faza druga, moje zwłoki sinieją. Trzecia - ciało zaczyna pękać. Czwarta - pojawiają się oznaki rozkładu. Piąta - całe ciało zaczyna się rozkładać. Szósta - wyłania się szkielet oblepiony fragmentami mięśni. Siódma - pozostaje już tylko czysty szkielet. Ósma - widać jedynie stos kości. Dziewiąta - kości przeistaczają się w garść prochu.

Co prawda, niełatwo się po czymś takim pozbierać, ale sposób ten okazuje się w jakiejś mierze skuteczny. Człowiek, choćby nie wiem jak zmęczony, gwałtownie nabiera chęci do życia.

Oszczędzać czas można również na czynnościach związanych z zachowaniem higieny. Doszłam do wniosku, że gdybym obciąła włosy, zaoszczędziłabym na suszeniu, gdybym jeszcze mniej spała, mogłabym na przykład więcej czytać, a gdybym zamiast wanny zainstalowała sobie w łazience prysznic, nie kusiłoby mnie do zalegania godzinami w ciepłej wodzie.

Patyczaki lepsze niż dzieci

Muszę też zrewidować swój stosunek do rozmaitych hobby. Tak, owszem, lubię malować, ale ta pasja zabiera niebywałą liczbę wolnych godzin. Sądzę, że najwyższy czas zmienić malarstwo na przykład fotografię albo opanować Photoshopa i tworzyć obrazy w komputerze.

Podliczyłam też, ile czasu w tygodniu zajmuje mi dojeżdżanie do pracy. Dziesięć godzin!!! Wyobrażacie to sobie? A przecież i na to jest sposób, choć, niestety, już nie mój. Na pomysł wpadł kolega po fachu i na stałe zainstalował się w firmie ze śpiworem. Nie traci czasu na dojazdy, może trochę dłużej pospać, a ponieważ w pracy ma prysznic i stołówkę, nie narzeka. Mówi, że w ten sposób oszczędza też na wynajmie [mieszkania](#). W weekend jedzie do rodzinnego domu wyprać i wyprasować ciuchy, by od poniedziałku znów wprowadzić się do redakcji.

Cenne godziny zabierają także codzienne zakupy. Dlatego należy je robić przez [internet](#) i najlepiej od razu hurtowo. Jeśli chce się poznawać świat, bez sensu jest

tracić czas na wyjazdy. Zauważyłam, że coraz lepsza jakość obrazu telewizyjnego prawie przenosi człowieka inne miejsca. Można więc na przykład, nie ruszając się z domu, przenieść się do Prowansji. Dobry obraz, zapach lawendy pod nosem, szum wiatru z płyty i ciepło świec całkowicie zastąpią czasochłonne wycieczki.

Należy uczyć się na doświadczeniach innych. To pozwala nie tracić czasu na własne próby i związane z nimi błędy. I tak z doświadczeń moich znajomych wiem, że nie należy się rozmnażać.

Po pierwsze sam proces tworzenia [dziecka](#) jest czasochłonny, po drugie poród nie należy do przyjemności, szkoda więc poświęcać mu wolny czas, nie mówiąc już o efekcie. Z relacji koleżanek wynika, że [dzieci](#) to najwięksi pożeracze czasu dorosłych. Zajmują mniej więcej od 24 godzin do 24 lat życia. Koszmar!!!

Z pewnością nie popełnię błędu, formalizując związek z mężczyzną. Dzięki temu od razu zaoszczędzę na rozwodzie. Co więcej, najlepiej nie zwiążę się z żadnym mężczyzną, bo to zajmuje nie mniej czasu niż bycie samotną matką wychowującą pięcioraczkę. Dla higieny psychicznej sprawię sobie natomiast patyczaki. Przeczytałam w internecie, że to wyjątkowo mało ingerujące w cudze życie zwierzęta.

W samochodzie koniecznie muszę mieć CD, w ten sposób można oszczędzić na czytaniu. W Polsce przecież coraz częściej wychodzą książki nagrane na płyty, po co więc męczyć wzrok i tracić godziny?

Znajomy namawia mnie też na kupno zmywarki do naczyń. Jak twierdzi, dzięki niej można zyskać bardzo wiele czasu. Rozważam więc ten pomysł. Podobnie można by zrobić z rowerem. Zastąpić go sprztem stacjonarnym i ćwicząc, jednocześnie oglądać telewizję.

Inny z kolei kolega twierdzi, że zna masażystę, który dojeżdża do klienta i oferuje swoje usługi. Fenomen tego faceta polega jednak nie na tym, że masuje ani że dojeżdża, ale na tym, że dojeżdża, masuje i masując, uczy języka hiszpańskiego. "Wash and go", a czyż nie o to w tym wszystkim chodzi?

Jest jeszcze sen!

A propos nauki języków, słyszałam, że do tego także można wykorzystać sen. Zasypiasz ze słuchawkami na uszach, a obce słowa zapadają głęboko w twoją podświadomość. Po kilku miesiącach, nie wiadomo nawet kiedy, zaczynasz mówić niczym wieża Babel. To znakomite, tym bardziej że to przecież właśnie przez konieczność spania umyka nam tak dużo z życia. Sen można też wykorzystać do [odchudzania](#), wystarczy spać w totalnej zimnicy.

Ale zaoszczędzenie wolnego czasu to także kwestia remontu własnej osobowości. Zyskamy niepomiarne wiele, jeśli raz na zawsze wyplewimy z siebie takie historie, jak: użalanie się nad sobą, brak asertywności, odczuwanie zmęczenia, rozmydlenie uczuciowe, labilność emocjonalną, depresję.

Z tym absolutny koniec, dopiero wtedy dużo łatwiej nam będzie wymagać od innych na przykład punktualności, perfekcjonizmu czy niezawodności. Najlepiej już teraz z listy przyjaciół wykreślić wszystkie te osoby, które owych trzech warunków nie spełniają, szkoda życia na niedoskonałych.

Jednak co się stanie, kiedy nagle w ciągu dnia zaskoczy mnie czas wolny, a ja nie będę na to przygotowana? I z tego jest wyjście. Dużo wcześniej warto przygotować sobie listę rzeczy, zadań, które mogę lub muszę zrobić, ale nie zrobiłam, bo nie miałam kiedy.

Takich rzeczy jest sporo, choćby: czyszczenie sreber, polerowanie podłóg, powiedzenie "dzień dobry" sąsiadowi, odzyskanie pożyczonych dawno temu różnym znajomym książek, oddychanie pełną piersią. Współcześnie, kiedy wolny czas jest na wagę złota, należy dołożyć wszelkich starań, żeby jak najwięcej go zaoszczędzić. Warto też od razu przedefiniować, co to w ogóle znaczy czas wolny. Otóż, czas wolny to jest ciężka harówka.

Od dziś nie mylmy go więc z odpoczynkiem czy przyjemnością. Już teraz warto przyzwyczaić się do tego, że na odpoczynek można wykorzystać jedynie przymusowe pobyty w szpitalu. Bez obaw, są one nieodłącznym elementem wolnego czasu opartego na harówce.

"Tak" - myślę sobie. "Do problemu czasu trzeba podejść racjonalnie. Ale jednocześnie zaczyna przerażać mnie perspektywa dwóch tygodni wolnego na urlopie. Myślę, że wtedy naprawdę się wykończę.



Autorem tekstu jest

Izabela Marczak