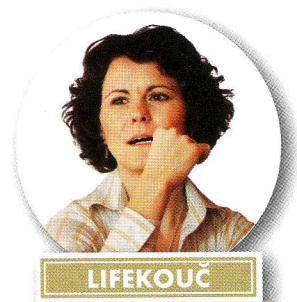


ZAOSTRENÉ *na... voľný čas!*

PRÁCA ŠĽACHTÍ, HOVORÍ SA.
A TAK VŠETCI PRACUJEME
TAKMER DO ÚMORU
A O VOĽNE SA NÁM ČASTO
IBA SNÍVA. PREČO SA NEVIEME
ZASTAVIŤ A AKO SVOJ VOĽNÝ
ČAS TRÁVIME, KEĎ SI HO
KONEČNE UROBÍME?





LIFEKOUČ

MGR. JANETTE ŠIMKOVÁ,
koučka
www.lifekoucing.sk

Volný čas je ohromná záležitosť. Pre nás, ktorí si ho dokážeme vychutnať, ale aj pre mnohých vedcov, psychológov či sociológov, ktorí kvôli tomuto pojmu vytvorili celé vedecké odvetvia. A tak sa dnes, v dobe, keď mnohí podliehajú devastujúcemu workoholizmu, zaoberajú sociológiou voľného času, psychológiou či pedagogikou voľného času alebo tzv. rekreológiou (áno, tušíte správne, rekreológia súvisí s rekreáciou!). Aj keď sa to zdá trochu komické. Tieto odbory nevznikli len tak, pre naše laické pobavenie. Sú tu preto, lebo voľný čas sa stal skutočným fenoménom doby. A na zúbok sa mu pozrieme aj my...

ČO TO VLASTNE JE?

„Voľný čas predstavuje chvíle, ktoré máme pre seba a môžeme ich tráviť podľa svojich predstáv a slobodnej voľby. Sami sa rozhodujeme, ako chceme čas mimo pracovných povinností prežiť, aby sme sa cítili spokojne a uvoľnene,“ konštatuje koučka Mgr. Janette Šimková. Voľný čas je veľmi dôležitý hlavne pre odpočinok a načerpanie duševných i fyzických síl. Ako ho teda máme tráviť?

AKTIVITY A PASIVITY

Voľný čas môžeme tráviť rôzne. Niekomu vyhovuje „gaučing“ preložený čítaním knihy alebo pozeraním filmu. Iný si nedokáže predstaviť voľný čas bez počítačových hier a ďalší nedá dopustiť na výlety alebo wellness víkendy. Čo človek, to iný pohľad na voľný čas i jeho trávenie. A tiež odlišná potreba činností, ktorými svoje voľno naplní. Odborníci sa však zhodujú v tom, že odpočinok by mal byť pokiaľ možno aktívny. „Aktívny odpočinok považujem za dôležitý pre každého, lebo aj s obmedzeniami a zdravotnými problémami možno objaviť tak telesné, ako aj duševné aktivity, ktoré nás dokážu naplňovať a prinášajú nám radosť. Je pre nás nevyhnutný a užitočný z hľadiska

psychohygieny," hovorí Janette Šimková a pokračuje: „Rovnako každý z nás potrebuje kvalitný spánok na regeneráciu, takže aj pasívny odpočinok patrí k nášmu životu. Viac úskalí však vidím v pasívnom odpočívaní, ktoré nám rado nahovorí, že už nemáme sily a neoplatí sa nič robiť, lebo sme sa narobili počas dňa dosť a je pre nás pohodlnejšie pozeráť televízor alebo byť na sieťach. Optimálna miera takto tráveného času sa nám neraz vymkne spod kontroly a my pasívne odpočívame aj vtedy, keď by sa nám hodilo aktívne odpočívanie, ktoré je zdrojom pozitívnej energie a zážitkov, ktoré nás posúvajú dopredu.“

KOLKO VOLNA JE DOSŤ?

„Zvykne sa uvádzať, že Slováci strávia týždenne v práci okolo 40 hodín. Ako využijú zvyšok, ťažko odhadnúť. U žien je to ešte dvojité zaťaženie domácnosťou a starostlivosťou o rodinu,“ konštatuje Janette Šimková. Avšak, bez urážky... každý je strojom svojho vlastného šťastia a nikto iný než vy sami, si ho do života zakomponovať nemôže. Každopádne mnoho ľudí s tým má problém. Workoholizmus kvitne, ľudia chcú byť často posudzovaní podľa toho, koľko toho odpracujú (nie naodpočívajú) a relax je pre niekoho takmer synonymom neslušného slova alebo znakom slabosti... Ale to je chybné vnímanie!

NEŽIJEM, LEN PRACUJEM

K ďalším problémovým situáciám patrí neschopnosť nájsť akúsi harmóniu medzi prácou a životom. „Takíto klienti často hovoria o tom, že im nezostáva čas na to, aby „žili“, alebo sa venovali rodine. Je to paradoxné v tom, že veľa ľudí vychádza z predpokladu, že keď pracujú, nežijú. Ja sa na to pozerám z pohľadu toho, že nadobudli presvedčenie, že ich práca a ich život stoja proti sebe. Pýtam sa ich, či to tak musí byť, vysvetľuje koučka.

NEDOKÁŽEM „VYPNÚŤ“

Ak si niekto voľný čas skrátka nespraví, tak si ho buď nechce urobiť vedome a nevidí v tom problém. Treba si však uvedomiť, že bez odpočinku sa samozrejme večne fungovať nedá. Ale sú aj takí ľudia, ktorí si to, že nedokážu vypnúť a spraviť si čas na seba, neuvedomujú. Nepatríte náhodou k nim? Janette Šimková odporúča malý



ČOMU SA VENUJEME OKREM TELEVÍZIE, INTERNETU A ZÁŽITKOV?

- 76 % čítaniu
- 55 % športu
- 46 % leňošeni
- 30 % zahrádkárstvu
- 10 % kutilstvu
- 2 % fotografovaniu
- 1 % deťom a rodine
- 1 % hubárčeniu
- 1 % psíčkareniu

experiment: „Inštrukcia je takáto: Urobte si zoznam vecí, na ktoré nemáte čas. Dajte mu názov: „Veci, na ktoré, bohužiaľ, nemám čas“. Keď budete so záznamom hotoví, škrtnite nadpis a namiesto neho napíšte: „Nechce sa mi“. Radím robiť si toto cvičenie osamote – dozviete sa o sebe možno aj šokujúce informácie.“

REVOLUČNÉ ZMENY

Voľný čas má minimálne tri funkcie: odpočinkovú, zábavnú a dáva nám aj priestor pre vlastný rozvoj (a nie sú to len knihy, ale napríklad aj zdokonaľovanie sa vo varení, keď ho milujete ako svoje hobby!). Dôležitosť mu je prikladaná približne od 70. rokov minulého storočia a v budúcnosti sa toho o ňom určite ešte veľa napíše. Čo treba zmieniť už teraz, je fakt, že sa samozrejme pokrok a prirodzený vývoj spoločnosti výrazne, hlavne v posledných dvadsiatich rokoch, podpísali na revolučných zmenách, čo sa predmetu náplne voľného času týka.

TELEVÍZIA, POČÍTAČ A SPOL.

Čo nám ako zdroj odpočinku ostalo, je televízia. Svoje postavenie v tomto smere výrazne oslabilo rádio či rozhlas, a oproti nemu sa na predné priečky vyšplhali počítačové hry a surfovanie na internete. Virtuálny svet láka – bez ohľadu na vek, profesiu či pohlavie, bez ohľadu na to, či žijete v meste alebo na samote pri lese. Svoje si na internete nájde unavený finančný poradca rovnako ako prepracovaná matka hľadajúca podporu pre to, aby zvládla ďalší deň krotienia ratolestí a iných povinností. Internet je na dosah, dáva možnosť dokonalej ilúzie úniku, osviežuje, aj keď aj v tomto prípade samozrejme platí, že všetkého veľa škodí.

ZÁŽITOK, PROSÍM...

Ďalším fenoménom, ktorý ovláda voľnočasové aktivity, sú zážitky. Let balónom, riadenie tanku, zorbing, zážitkové kurzy varenia, kurzy tvorivého písania, kreslenie, sochárnenie... je toho veľa, a takmer pri všetkom milujeme nálepku „rýchlo a jednoducho“. Voľného času totiž nikdy nie je dosť na to, aby sme vyskúšali všetko, čo chceme, a tak nám na mieru rastú agentúry špecializujúce sa na predaj najrôznejších zážitkov pre všetky vekové i cenové kategórie... A my ich ponuku využívame, pretože rovnako ako pri počítačoch či televízore pri nich milujeme možnosť na chvíľu sa ponoriť do iného sveta!

ZDRAVÝ POHĽAD NA VOLNÝ ČAS

Zdá sa vám, že medzi tými základnými voľnočasovými aktivitami je málo tých „zdravých“? Možno máte pravdu. Lenže je fakt, že ak si naplánujem denne hodinovú prechádzku s pocitom, že „musím“, pretože je to zdravé a „niekde písali, že mi to urobí dobre“, už nie je zábava. Nie je to relax, ale povinnosť. Nerobíme to z vlastného rozhodnutia, ale s pocitom, že by sme mali. A pri takomto pocite si naozaj príliš neoddychneme. Životný štýl sem či tam, vo voľne treba robiť to, čo urobí radosť, aby sme pri ňom skutočne boli schopní načerpať dosť energie na to, čo robiť v živote naozaj musíme. A že vás trápi, ako to vaše pasívne odpočívanie uvidia ostatní? Položte si otázku, pre koho žijete: pre ich, alebo pre svoj dobrý pocit? My dúfame, že pre ten svoj, pretože o ten predsa ide predovšetkým...