

IDŐBEOSZTÁS

"Heti egy este, havi egy nap, évi egy hétvége"

Az időbeosztás alapja a pontosság, a tudatosság a közös tervezés, odafigyelés, dinamikusság.

A **pontosság** azt jelenti, hogy tisztelem magamat, tisztelem a páromat, nem élek vissza sem a magam, sem a közös időnkkel. Nálunk ennek bizalmat építő szerepe is volt. Tudni, hogy a másikra számíthatok, nem kell állandóan gondolkodnom, hogy a másik ott lesz vagy sem, odaérünk-e egy fontos eseményre stb.

Időbeosztás tervezéssel, egyeztetéssel kezdődik, ami pedig a mindenhol hangoztatott kommunikációval kezdődik. Cél a konszenzus és nem a kompromisszum.

Az időbeosztás mindenképpen **tudatossággal** társul, a párkapcsolaton belüli jó időbeosztás kialakítása pedig közös gondolkodást és odafigyelést igényel, viszont ha sikerül, akkor gyönyörűen tud a háttérből segíteni a mindennapokban. Még úgy is, hogy az időbeosztás nem egy statikus, gránitszilárdságú közös törvény, hanem egy dinamikus, az aktuális külső igényeket figyelembe véve folyamatosan változó keret (egyetem, vizsgaidőszak, munka, egy gyerek, két gyerek, több gyerek, újra munka, közösség...stb.), melyet közösen kell mindig egy kicsit csiszolni, hogy továbbra is kellő kapaszkodót nyújtson a mindennapokban.

Már az együtt járás alatt mindenképp érdemes lehet feltenni magunknak az alábbi kérdéseket, hiszen a párkapcsolatban együtt töltött idő is biztosan valahonnan hiányozni fog, hiszen egy nap mindenkinek csak 24 órából áll. Tehát:

- * Miről vagyok hajlandó lemondani?
- * Miről nem mondok le semmiképp?
- * Van-e olyan, amit tudunk együtt csinálni?
- * Mit szeretnék továbbra is egyedül csinálni?
- * Mennyi időt vesznek igénybe az önálló dolgaim?
- * Elvárom-e, hogy ezt a párom elfogadja?

Aztán miután magunknak feltettük, beszéljük is meg, mert ki fog jönni, hogy csak a fenti kérdések alapján kellene napi 36 óra, és még nem is aludtunk. A családnál pedig még nem is jártunk, merthogy a következő kritikus és megbeszélendő pont a család és a kapcsolatainknak azon része, mely túlmutat kettőnkön:

- * A családban mire mennyi időt szánunk?
- * Mennyit akarnak ők ránk szánni?
- * Ha van közösségünk, akkor oda együtt járunk?
- * Vagy külön?
- * Egymás baráti körében, egyetemi/munkahelyi társaságában részt veszünk?
- * Tudjuk ezeket megfelelő súllyal kezelni?

És mindezek után közös tapasztalatok szerzéséhez, egymás megismeréséhez, kapcsolatunk elmélyüléséhez:

- * Marad idő egymásra?
- * Milyen idő marad egymásra?
- * Tud ez minőségi idő lenni?

A mindennapok összehangolása mellett néha ki kell tekintenünk és megbeszélni a távlati céljainkat is. Fontos hogy mindig legyenek közös céljaink, még akkor is ha ezek bagatell vagy épp egész komoly dolgok (szobát festeni, nyaralást szervezni, vagy egymás mellett elköteleződni). A hangsúly a céloknál a közös szón van.

Nem gondoljuk, hogy az együtt járás, jegyesség hossza meghatározható lenne, de fontos tudnunk, ki hol tart a kapcsolatban. Itt is meg lehet határozni időbeosztást, vágyainkhoz, terveinkhez kapcsolhatunk dátumokat, de sokkal kevésbé lehet kötött, mint egy napunk megtervezése.

A mi jegyesoktatásunk kapcsán az egyik legmaradandóbb tanács, amit azóta már sok helyütt visszahallottunk, és megvalósítása különösen onnantól komoly kihívás, hogy az első csemete is megérkezett a családba: "Nagyon fontos, hogy a házaspár találjon hetente egy estét, havonta egy napot, évente pedig egy hosszú hétvégét egymásra, a teljes egymás felé fordulásra. Ilyenkor tárják fel egymásnak érzéseiket, lelki problémáikat, beszéljenek vágyaikról, álmaikról, eggyé forrva forduljanak kéréssel, hálaadással és tanácsért Teremtőjükhöz. Tévedés lenne azt gondolni, hogy ezt az időt a gyerekeiktől vennék el, mert a szülők szeretetben kiteljesedő kapcsolata a gyerekek fejlődésének záloga."

Az időbeosztás kapcsán melós, bár jó visszaigazolás lehet, ha tudunk pár hétig időelszámolást vezetni: este leírni, mivel mennyi időt töltöttem aznap. Igen érdekes és tanulságos lesz az eredmény.

Ági (gyógytornász) – Tamás (informatikus) most várjuk a 3 gyermekünket. 10 éve igyekszünk megismerni egymást egyre jobban és jobban. Budakeszin élünk, ide várunk minden kedves érdeklődő párt beszélgetni.

Elérhetőségünk: [tamas \[pont\] frank \[kukac\] gmail \[pont\] com](mailto:tamas [pont] frank [kukac] gmail [pont] com)