

## *Управление временем*

*Тема "Правильное использование времени" или, согласно принятому на Западе термину, "Тайм-менеджмент", представляет собой фрагмент обширного курса "Самоуправление", в котором рассматриваются вопросы, связанные с развитием личности и формированием характера на основе нравственных ценностей.*

Подчеркивая значение Времени в человеческой жизни, его часто называют четвертым измерением. Для одних время — это бесценный дар, для других — величайшее проклятие. Говоря о ценности времени, остановимся на двух его особенностях. Во-первых, время считается силой. Используя его достойно, мы становимся удачливыми, наша жизнь наполняется благословениями, исходящими из сердца каждого. Если же в наши устремления проникает корысть, злоба, жадность, та же самая сила, уничтожая внутренний покой и счастье, изначально присущие личности, делает человека зависимым от материальных вещей и чувственных наслаждений. Во-вторых, время — это сокровище. А как известно, для каждого сокровища есть свой вор. Сделав лень и беспечность своими спутниками, предоставив им свое общество и время, мы рискуем, прожив жизнь, остаться у "разбитого корыта".

Стоит ли обсуждать очевидные вещи? Разве для кого-то секрет, что действие и результат взаимосвязаны, что любому действию предшествует мысль, что часто совершаемые действия превращаются в привычки и уже не нуждаются в предварительном обдумывании, взвешивании, осмыслении. Тогда что же, при всей нашей осведомленности, мешает нам быть всегда успешными в жизни?

*Диалог: — Понимаешь?*

- *Понимаю.*
- *Можешь сделать?*
- *Могу.*
- *А почему не делаешь?*
- *Забыл что могу.*

Научные прозрения, намного опережающие свои эпохи, происходили когда человек сосредотачивался на себе, концентрировался на идее, которую хотел воплотить в жизнь. Именно понимание себя, осознание своего внутреннего потенциала, лежит в основе особого искусства — искусства управления временем. Управлять, править - значит с большой заботой и аккуратностью, с чувством хозяина распоряжаться всеми теми сокровищами, которые предоставила нам жизнь.

Жизнь — это не просто движение. Это движение в определенном направлении, которое мы выбираем в соответствии с нашим пониманием, склонностями, желаниями. Золотое правило: "сначала подумай, а потом сделай" является сутью планирования. Мы часто используем элементы планирования в своей профессиональной деятельности, но нам надо сделать это политикой всей своей жизни. Только имея перед собой цель, мы сможем развить в себе качества, способствующие её достижению.

Важно не только наметить задачу и определить объем работы, чтобы соответствующим образом распределить свою энергию, способности, имеющиеся средства, но и установить время, за которое эта работа будет выполнена. Без этого невозможно оценить собственную эффективность. Например, вы решили за сегодняшний день обработать папку с документами. Вы изучаете лежащий перед вами на столе документ, но в то же время вспоминаете, как вчера кто-то нагрубил вам, вы листаете страницы, а перед вами снова и снова встает лицо того человека. Это означает, что вместо того, чтобы идти прямо к цели, вы сначала свернули направо, потом налево, вернулись назад... Так и в этом случае: вы не уделили делу *полного* внимания, часть времени ушла на посторонние мысли.

Семя любого действия — мысль. Если семя-мысль сильное, то и плод-результат успешный. Поэтому, прежде чем действовать, надо подготовить свой ум, настроить свое состояние на запланированную деятельность. Это позволит осуществлять любое намеченное дело спокойно, без суеты и спешки. Поговорку "Тише едешь — дальше будешь" нельзя назвать идеальным советом в нашем случае, потому что многие вещи необходимо делать быстро. Делать спокойно — означает делать так, чтобы потом не пришлось переделывать.

Это верно и в аспекте взаимоотношений. У многих людей есть привычка необдуманно высказываться, комментировать ситуацию, не вникнув в суть, а потом им приходится неделями объяснять, что их не так поняли, что они не то имели в виду. Как терпение — корона каждого действия, так терпимость — ключ к хорошим взаимоотношениям.

Наша цель — не в том, чтобы сравнивать себя с другими, сопоставлять результаты. Для этого существует книга рекордов Гиннеса. Конечно, выпив 70 бутылок пепси-колы за 7 минут, я навсегда войду в историю, но для нас важно соответствие между уровнем наших возможностей и задачами, которые мы беремся осуществлять. Взяв на себя слишком много обязательств, я буду вынужден расплачиваться бессонными ночами, здоровьем, заброшенной семьей. Не слишком ли это высокая плата за престиж, популярность, деньги?

Деятельность сама по себе, полученные результаты еще не отражают качество жизни. Значение имеет то, каким образом эта деятельность ведется, какие избираются средства. Подводя итоги дня, недели, года, необходимо учитывать два фактора: внутренний (духовный, ментальный) и физический. Физический фактор означает: да, я сделал, я добился, — вот результат. Произведено или продано такое-то количество товара, запломбировано столько-то зубов, энное количество моих учеников получили научные степени, звания. Этот фактор можно отразить в таблицах, графиках, диаграммах. Другой фактор лежит за пределами физических измерений, но требует не меньше внимания. Человек сделал что-то выдающееся, но внутренне неудовлетворен, недоволен собой. Ему необходима оценка других, он все время ищет, у кого спросить: "Ну как, получилось?" Уважение, желание удовлетворить других, сделав все наилучшим образом, — качество хорошее. Но прежде всего надо прислушаться к собственной совести, выдает ли она мне удостоверение в правильности того, что было сделано? А иначе нас оставляет вдохновение, и, оказавшись в ловушке депрессии, мы забрасываем нужную работу, говоря, что время изменилось, что тема стала неактуальной. Хотя изменилось не время, изменилось наше отношение. Мы расплатились своим энтузиазмом за физические результаты, к которым стремились.

Если наша деятельность не приносит покоя и счастья другим, то итоговая ценность ее невелика. Часто к психологам приходится обращаться именно тем людям, которые очень много делают, но их деятельность не находит отклика в сердцах окружающих. Они лишены величайшей поддержки, которая на языке духовности называется благословением. Благословение — величайший целитель и очень важный спутник человека, без него мы чувствуем себя одинокими, беспомощными, ощущаем постоянные трудности и проблемы.

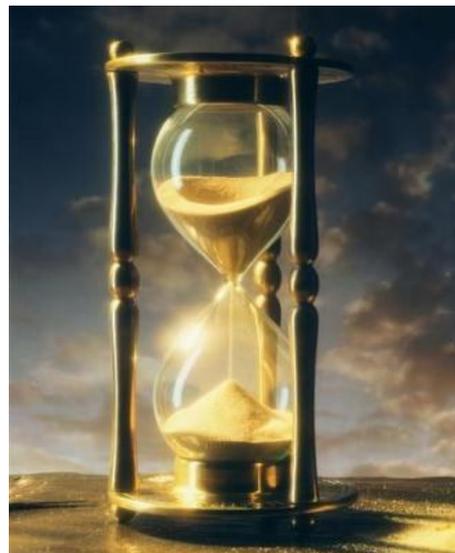
Фактически, духовность учит, как уменьшить количество вещей, которые не дают нам достойно использовать время. У многих людей возникают психологические трудности, когда они пытаются избавиться от вредных привычек. Эта попытка принимает форму проблемы, становится непосильным бременем по одной простой причине: мы хотим *за одну секунду* составить для себя план *на всю жизнь*. Например, я решаю: всё, с завтрашнего дня я *больше никогда в жизни* не прикоснусь к сигарете! Это очень трудно. Праджапита Брахма, основатель Университета, советовал всем стремящимся к духовному знанию: "Не загадывайте в таких случаях надолго вперёд: что будет, как будет... Просто начните, составьте для себя план на... семь дней! И всё!" Потом наступает следующая неделя, следующие "семь дней". Вы входите во вкус, появляется энтузиазм, желание продолжать начатое. Так "семь дней" превращаются в "образование длиной в жизнь". Если мне удалось преодолеть себя, не курить один день, значит я смогу и дальше! И тогда мне не придется тратить время в попытках от чего-то *отказаться*, что-то *бросить*. У меня не возникнет депрессии из-за того, что я за много лет так и не избавился даже от маленькой привычки.

Время не любит беспечного отношения к себе. Даже безобидные, на первый взгляд, слабости могут в самый неподходящий момент сыграть с нами злую шутку. Кажется, что может быть плохого в привычке "откладывать на потом"? Допустим, вы собирались закупить продукты на неделю, но не смогли. Ничего страшного не случилось, это можно сделать и завтра. А если вы поранились и скажете: перебинтую завтра? Смысл в том, что некоторые вещи просто опасно откладывать. В определённой ситуации просто необходимо действовать, чтобы потом вся жизнь не прошла впустую. Есть множество примеров таких моральных катастроф. Например, вы замечаете, что ребенок стал поздно приходить домой, у него появились проблемы в школе, но вы так загружены работой и хозяйством, устаете, недосыпаете. Вы все время думаете: потом, потом... Вам не найти минуты, чтобы поговорить с ним, разобраться. А спустя месяц выясняется, что он употребляет наркотики. Вы опоздали навсегда, назад пути нет.

То же самое касается нашего сердца. Иногда мы замечаем, что не слишком счастливы, не слишком удовлетворены отношениями, атмосферой вокруг нас, но мы как-то миримся с этим. Способность приспосабливаться к ситуациям, атмосфере — это, конечно, достоинство, но, если говорить об этом в связи с управлением временем, то это достоинство может становиться и серьезным недостатком. Когда речь идет о самоуправлении, в качестве примера, часто используют аналогию с лягушкой. Существует такое понятие, как "синдром вареной лягушки". Что это такое? Как известно, лягушка обладает способностью регулировать температуру своего тела в соответствии с внешними условиями. Проводят такой эксперимент: лягушку помещают в сосуд с водой, который ставят на огонь. Форма сосуда такова, что лягушке очень просто оттуда выпрыгнуть, но она не делает этого, она *приспосабливается* к температуре воды: изменяет температуру собственного тела. Наступает критический момент, вода вот-вот закипит. Лягушка это чувствует, пытается выпрыгнуть, но уже не может, потому что вся энергия ушла на внутреннее приспособление, и она погибает.

Большинство людей в мире ведет себя точно так же. Если у нас на сердце тяжесть, печаль, это нельзя откладывать на потом, иначе мы сваримся, как эта лягушка. Мы не можем жить "сваренными", то есть раздражёнными, надутыми, обиженными на что-то. Это не наша природа, это неестественно для нас. Ну ладно, случилось что-то, уладьте это, решите, выговоритесь, в конце концов! Нам не надо удерживать эту тяжесть внутри себя. Наша природа — счастье. Если обстоятельства порождают у нас какие-то другие чувства, нам не нужно к этому приспособляться, нужно "выпрыгивать", сохранив счастье. Нам нельзя откладывать, необходимо измениться, вернуть свое счастье в ту же секунду. А как вернуть? Это уже другая тема.

## *Как справиться с потерями времени*



- ❖ **Определите приоритеты.** Это касается как социальной, так и личной жизни. Если государственная политика направлена на поддержание здорового образа жизни, то не приходится вкладывать средства в развитие больничных комплексов и стационаров. Больше внимания уделяется образованию, нравственному и духовному возвышению личности — меньше энергии уходит на борьбу с преступностью, наркоманией, с решением конфликтных ситуаций на разных уровнях. Выбор всегда за нами. Если я "экономлю" время и ем впопыхах, на ходу, то потом буду вынужден затратить вдвое больше средств и времени на лекарства и врачей.
- ❖ **Планируйте свою деятельность только в утренние часы.** Чистая атмосфера, свежий ум способствуют принятию правильных, точных решений. Старайтесь просыпаться рано утром. Это очень крупная перемена, которую надо произвести в жизни, если я хочу стать успешной личностью.
- ❖ **Назначьте для себя сроки и объявите их во всеуслышание:** "Допишу книгу к 8 марта!" Если день назначен, то проявится вся ваша энергия, весь энтузиазм. Когда на вас смотрит множество глаз, когда вас слушает множество ушей, вы вынуждены быть точным.
- ❖ То, что для обычного человека является пожаром, кризисной ситуацией, для пожарника — повседневная работа. Считая те или иные обстоятельства кризисом, мы не можем с ними справиться и зря расходуем свое время. Духовность учит, что перемены — это закон. Любая перемена — на благо. **Терпение и желание учиться** помогут понять это и извлечь для себя пользу из любой ситуации. Главное, не называть перемены кризисами. Называя своего ребенка проблемным, нам трудно его воспитывать. Мой ребенок — не проблемный, не трудный; он — особенный, не похожий на других! Думая так, мы никогда не придем в отчаяние и не потеряем надежду.
- ❖ **Подведение итогов вечером** позволяет понять, сколько времени и из-за чего я потратил впустую. Например, если сегодня я целый час говорил, а тот человек не понял, то завтра мне не следует снова прибегать к словам, мне нужно воспользоваться силой ума — добрыми пожеланиями.
- ❖ **Не бросайте себе вызов на целую жизнь!** Составьте план на один день: сегодня я не буду сердиться! А как известно, "завтра" никогда не наступает. Каждый новый день — это "сегодня".
- ❖ **Любой сезон хороший, любой день удачный.** Не существует "неблагоприятных" дней, недель, месяцев. Все это — наше собственное состояние. Мы можем каждый момент своей жизни сделать возвышенным, мы можем создавать себе судьбу в любое время.