

УПРАВЛЕНИЕ НА ВРЕМЕТО

В усилено търсене на успешна формула



Времето е способността на природата да не позволява събитията да се случват всички наведнъж. Напоследък обаче изглежда тя не работи.

Както всеки път, когато започвам да пиша по тема, с която съм лично ангажирана, или с други гуми емоционално свързана, силно се ентузиазирам. Така е и този път, когато решавам да поразсъждавам на глас за времето и вечното му недостигане. Напоследък ефективният баланс между работа, ангажименти, минимум часове за почивка/сън и тези за забавления става все по-сериозно предизвикателство и започва да прилича на една непрекъсната високооборотна центрофуга. За мое (а сигурно и за ваше) голямо съжаление денят има 24 часа, които лично аз отчаяно се опитвам да разтегна като локум, да ги преподредя по смислен начин и да ги извъртя така, че да стигнат за всички идеи, заради които всъщност си струва да се подложиш на тормоза, наречен живот в София. Това вече се превръща в един от сериозните казуси в днешно време – когато всички се определят от динамиката, от бързината на реакция, от скоростта на мислене, от часовете за придвижване и от количеството информация, която успявате да обхванем, докато сме „в съзнание“.

Времето е най-ценното притежание в твоя живот и единствено от теб зависи как ще го използваш. Само решавай внимателно, иначе другите ще го изразходват вместо теб.

Carl Sandburg

ЖИВОТЪТ ЗАПОЧВА СЛЕД 6

Това е правилото, макар и често неосъзнато и няма как нещата да изглеждат по друг начин, след 8–9 часа в офиса, и то в най-добрия

случай. Сигурно е от живота в големия град, но навичките ни вече са тотално изкривени поради вечния недостиг на време, което ги и определя до голяма степен. Редовно ни се случва да пазаруваме в денонощни магазини и аптеки (слава богу че ги има) в принципно невъобразими часове (които на нас обаче ни изглеждат съвсем нормални) и изпагаме в курioзни ситуации, ако се озовем в град, където трудно откриваме подобни услуги, като непрекъснато се ободряваме с „а, просто не е възможно да няма такива“. Дори наскоро се шегувахме с приятели, че за улеснение трябва да направим карта на местата, които работят 24 часа. С какво още запълваме часовете „след работа“, зависи от много неща – наличие или липса на семейство, сериозни хобита, кино, спортове... списъкът е дълъг. Дали ще играеш тенис, ще рисуваш, ще гледаш деца (а и двете??), всичко започва след 6 и дано тези занимания са енергийно зареждащи, защото... Ако пък за феновете на събития и партита животът започва в едни съвсем други часове и дано нямат проблеми със сутрешното ставане :). Наскоро зададох въпрос на една дама, мениджър на голяма ИТ дистрибуторска компания, как се справя с недостига на време – все пак жена на ръководна позиция, близо 70 служители, семейство, деца, и тя сподели, че част от нейната рецепта за оцеляване и управление на времето, е релаксирана и позитивна нагласа, чувство за хумор, йога и... четене на книги в колата, докато чака в задръстванията.

Повечето време не се забавлявам особено. Останалото време не се забавлявам изобщо.

Woody Allen

ТРЯБВА ДА СЕ ВИДИМ

Познавате тази ситуация, нали? Засичате се на улицата (или в Skype) с някой – бивш колега, познат или приятел, с когото не сте се виждали (буквално) сто години, и се започва едно уговаряне – кога ще се видим с теб, хайде да е тази седмица, ама не знам кога точно, защото вече наредих срещите, ще чакам да ми се обадиш, по-скоро хайде да е другата седмица, че ще сме затворили броя (:o), и така кажи-речи след една година може и да се случи въпросното виждане. Макар и да не го осъзнавате, понякога точно толкова отнема, за да стигнеш до среща с някого, когото не си виждал отдавна. Ефектът на пясъчния часовник е смазващ – дните неусетно изти-



Someone once said that time is that quality of nature which keeps events from happening all at once. Lately it doesn't seem to be working. So may be we need time management to help nature. Here are some problems you may know perfectly well and some recipes suggestions that may be very useful.



реално няма такава. Напоследък дори започнах да експериментирам дали мога да издържа поне 2 часа без предварителни планове и без да правя нищо, ей така с терапевтична цел :о). Познайте дали ми се удаде. В такива моменти се чудя дали се опитваме да контролираме може би неконтролируеми неща и дали времето не контролира нас. Най-осезаемо това се усеща в лудницата на пренаселения град и не знам дали скоро ще се клонираме, но всяко пътуване извън София е добра рецепта – времето веднага става различно измерение, сякаш тече на забавен кадър, бързането изчезва като премахнато с волшебна пръчка и човек става способен да чуе собствените си мисли.

чат между пръстите. Ако пък не ви се случва, значи си имате своя успешна формула за управление на времето (може би трябва да я споделите?). В повечето случаи обаче усилията, които човек полага, за да поддържа качествени контакти дори с най-близък кръг приятели, вече са грандиозни. Колко удобно и същевременно тъжно, че напоследък си обичуваме предимно с блогове, социални мрежи, мейлове, SMS, ICQ, Skype и какво ли още не. Подозирам, че скоро ще настъпят едни времена, когато с репликата „трябва да се видим“ всъщност ще имаме предвид просто да включим видеокамерата към компютъра.

Когато Соломон казал, че има време и място за всичко, не е бил открил проблема с паркирането.

Bob Edwards

ВРЕМЕ Е ДА СЕ КЛОНИРАМЕ!

Кой не е възкликвал това в пристъп на истерия, докато прави буквално сто неща едновременно? Само преди няколко години терминът за постигане на решение беше мултиплициране. Дори си спомням един вече старичък филм с Майкъл Кийтън, чийто герой все нямаше достатъчно време и доброволно се мултиплицира. Днес разполагаме с нова терминологията и съвсем спокойно си говорим за клониране, след като учените упорито работят в тази посока. Всъщност колкото и примамливо да звучи, тази рецепта за справяне с липсата на време все още си остава решение само във филмите и научната фантастика.

Затова пък наскоро попаднах на съвети как да се справим с губенето на време. Въпросът обаче е какво губене на време? Че то

до огромно количество информация. Парадоксалното е, че също изискват отделяне на време и в комбинация с достъпа до интернет са сериозно пристрастяващи. Кое е първото нещо, което правите, като влезете вкъщи? Предполагам, да пуснете телевизора. При мен е да проверя дали имам интернет и да вперя поглед в нотификатора за нови съобщения в пощенската кутия. След което, засядайки пред лаптопа, мога да се „изгубя“ за часове в морето от информация, линкове, сайтове, вече споменатите блогове, докато на ICQ мигат 6–7 активни прозореца едновременно. Остава надеждата, че бъдещето ще се крие в мултифункционалните устройства, замислени специално да бъдат време-спестяващи.

Човечеството е изправено пред жесток избор: работа или дневната програма на телевизията.

Неизвестен

За развиване на умения, свързани с недостига на време, вече има разработени курсове по Time Management. Макар че са предназначени предимно за мениджъри, които са с изключително натоварена програма, те спокойно могат да се окажат полезни на всеки, който страда от синдрома „минута е много“.

Времето, което се наслаждаваш да губиш, не е загубено време.

Bertrand Russell

ТЕХНОЛОГИИТЕ

Дали технологиите служат за по-ефективно организиране на времето или по-скоро за успешното му „убиване“, е въпрос на гледна точка. Вярно е, че преносимите компютри, PDA, мобилните телефони, мемори стикове и изобщо всякакъв вид технологични „джаджи“ улесняват бързината за отмятане на ежедневните задачи, комуникацията между хората и достигането





тивни във всичко, с което се заемат, затова може би първата рецепта е приемането на факта, че няма начин „да се огрее навсякъде“. Колкото и многобройни да са интересите ни и въпреки желанието да сме винаги в час с последните новости в множество области, просто е невъзможно да се обхване всичко, считано за интересно. Приемането на този факт вече освобождава мисълта и дава енергията за пълноценно използване на времето и за поставяне на ясни цели за всеки ден.

ГРАДИРАЙТЕ ПО ВАЖНОСТ

Втората рецепта за организиране на времето поне за мен е поставянето на приоритети – тази толкова „българска“ думичка всъщност е ключ към това да декларираме кое всъщност е важно за нас. Ако сме наясно с това, част от хаоса автоматично отпада. Ако успеем в рамките на деня да реализираме първите три или четири задачи в дългия списък, но те са най-важните, тогава недостигът на време за останалите няма да води значително неудовлетворение и те спокойно могат да бъдат прехвърлени за друг ден.

ФИЛТРИРАЙТЕ МЪДРО

Другият важен момент е да се научим да казваме „не“ на идеи, които изглеждат атрактивни,

но можем да отхвърлим като не толкова съществени. Редовно ми се налага да отказвам ангажименти, макар и неохотно, но пък отказът отваря време за други неща. И отново стигаме до баланса и филтрирането, които са въпрос на лична преценка. Към нас достигат безброй предложения за прекарване на времето, но от нас зависи кое ще изберем като подходящо, полезно и смислено.

С МАЛКО ПОСТИГАЙТЕ МНОГО

Не бива да забравяме и известния закон на Парето 20/80. Перифразиран за целите на темата, той може би трябва да звучи така: 20% от усилията осигуряват 80% от резултатите, а останалите 80% – само 20% от резултатите. Ако искаме да управляваме времето си ефективно, усилията ни трябва да бъдат насочени към постигане на повече за по-малко време. А за да е успешна рецептата, може да се наложи да добавите щипка решимост, една лъжичка търпение и килограм воля. И ако не се получи от първия път, не бързайте да се отказвате – тайната е в практикуването.

Никое време не е изгубено, ако използваш преживяването мъдро.

Rodin

Трябва да си оставяш малко време, през което не правиш нищо, за да освободиш съзнанието си за нови идеи.

Mortimer Adler

НЯКОИ РЕЦЕПТИ

Кулминацията в набягването с времето безспорно и традиционно е преди коледните празници, които вече наближават. Както наскоро сподели приятел с мрачно чувство за хумор, всяка година си мисля, че по-зле не може да стане, и всеки път се опроверждавам. Егва ли има бранш и работа, които да не изпадат в предпразнична лудост поне месец преди Коледа, когато работата нараства лавинообразно, затова пък към натоварената програма се добавя и пазаруването на подаръци за любимите хора. Все пак ситуацията не е толкова безнадеждна. Изходът от песимистичните краски както винаги се крие в нагласата и в крайна сметка в това, доколко човек е решен да не се остави на помитащата инерция, а от един момент нататък целенасочено и осъзнато да избира с какво да запълва времето си.

ЗАБРАВЕТЕ ЗА „ОГРЯВАНЕТО“ НАВСЯКЪДЕ

Малцина са хората, които са родени толкова добре организирани, че да са ефек-

