

*Швидко це повільно але постійно.  
Китайська приказка*

*Життя це мистецтво малих кроків.  
Антуан де сент Екзюпері*

*Tempori parce  
Бережіть час*

**К**оли мене питають, чи маю я час, відповідаю: «Так, маю – 24 години у добі». Іноді додаю: «Але цій справі зараз можу вділити п'ять (три, сім, чотирнадцять тощо) хвилин». Чи замислювалися ви колись над тим, скільки часу насправді належить вам? Чи розумієте, що ні в кого немає його ані більше, ані менше, і проблема лише у тому, як ми його використовуємо. В успішної людини завжди є час, щоправда, тільки на свої цілі. А людина, яка стала на стежку відсутності часу, рідко коли з неї сходить. Зазвичай вона вічно скаржиться на хронічне невстигання. Це такий спосіб мислення, який стає звичкою, бо доки людина не прийме факт, що є 24 години у добі, доти вона або метушливо гаятиме час, або холоднокрівно його вбиватиме.

«Стільки всього хочеться досягнути!» – «Досягай!». «Стільки справ встигнути зробити!» – «Роби!». «Звідки взяти час на свої цілі?» – «Почни працювати над ними просто зараз!». «Так хочеться, щоб у добі було більше годин...» – «Це нонсенс, не витрачай енергію на такі безглузді думки. Дій!». «Ех, якби я тільки міг встигнути те все досягнути...» – «Встигнеш все, що захочеш, але для того берись до роботи просто зараз». «В мене так багато планів на день!» – «Мистецтво управління собою в часі полягає в тому, що ви берете на себе рівно стільки, скільки можете

встигнути за 24 години». Ані на краплину більше, ні на секунду менше. Бо так само, як не можна втиснути невтискуване, не варто чашу свого дня залишати напівпорожньою, бо тоді у неї хтось обов'язково долле свої надлишки (залучить нас до роботи на свої цілі, використає наш час, відволіче від основного у житті). Все залежить від наших думок і від того, як ми домовляємось самі з собою. Бо якщо у людини «проблеми з часом», то це лише від хибного ставлення до нього. «З часом» не має бути проблем, бо час – це константа, фіксована величина, незмінне, тож проблеми у нас можуть бути лише з собою, а ми, перекладаючи їх «з хворої голови на здорову», намагаємось розгледіти у чомусь іншому. Те, що непорушне, з тим не варто боротись або намагатись змінити – його треба прийняти таким, яким воно є, і підлаштуватися під нестримний плин часу.

А для того, щоб знати, де ми будемо через декілька років, варто навчитись рахувати витрати свого часу. Все справедливо: хочете мати гроші, фіксуйте свої витрати, аби знати, на що вони йдуть, і припиніть купувати непотрібне; хочете добрих взаємин з оточенням – занотуйте свої сказані слова і викреслюйте ті, яких не треба говорити; хочете повернути собі свій час – рахуйте його витрати. Варто знати, куди тікає він, а разом з ним – і саме життя. Тож просто зараз згадайте свій вчорашній чи позавчорашній день, або те, як провели його сьогодні (якщо зараз вечір), і розпишіть його з точністю до п'ятнадцяти хвилин: згадайте все, що ви робили, де були і чим займались упродовж часу відтоді, як прокинулись вранці, і доти, як лягли спати. Щоправда, варто більше рахувати присутність думок, а не присутність тіла. Адже якщо ви були на діловій конференції, що тривала дві години, то не варто собі записувати «з 12:00 до 14:00 був/ла на конференції» – людина не може аж так довго концентруватись чи думати про щось одне. Тож чесніше буде вказати:

з 12:00 до 12:15 – перешіптувався з колегою про останні досягнення;

- з 12:15 до 12:30 – уважно слухав доповідача;
- з 12:30 до 12:45 – думав про бізнес-проект;
- з 12:45 до 13:00 – в перерві на каву спілкувався з колишнім співробітником;
- з 13:00 до 13:30 – переглядав свої тези доповідей;
- з 13:30 до 13:45 – виступ;
- з 13:45 до 14:00 – випишував міркування і ідеї, які виникли під час виступу.

Ясна річ, такий поділ є досить умовним: час тече суцільно, наче річка, а не нагадує палку ковбаси, яку можна нарізати двадцятиграмовими плястерками. Втім, згрубша відновити у пам'яті основні справи в ту чи іншу п'ятнадцятихвилинку дня, який нещодавно минув, таки можна. Важливо при цьому бути чесними з собою, не домальовувати краще і не видавати бажане за дійсне. Зрештою, ніхто, окрім вас, не перевірятиме правдивість написаного. Лише згодом Час поставить свою справедливую оцінку. Якщо матимете натхнення, то краще згадувати свій день ще детальніше, наприклад, по десять хвилин. Така вправа, до речі, не лише робить життя більш усвідомленим, але й чудово тренує пам'ять. Втім, з іншого боку, навіть поділ на півгодинні інтервали вже буде дуже доброю практикою.

Найбільшою помилкою людей, які не виконуватимуть цю вправу, є те, що вони на неї «не матимуть часу». І навіть якщо ви, шановні читачі, маєте такі крамольні думки, то нагадаю чудову притчу про лісоруба, який, стомлений і змилений, рубав ліс, та так, що його сокира вже геть затупилась. Та коли подорожній порадив йому перепочити і нагострити свою сокиру, лісоруб відповів: «Я не маю часу гострити сокиру, я повинен рубати дерево». Багато хто у своєму житті рубає тупою сокирою, щоразу ігноруючи можливість стати кращими. Намагаючись не виконувати вправу, яка удосконалить вас, частіше перепитуйте себе: «Чи справді я і далі хочу рубати тупою сокирою?».

А зараз візьміть аркуш паперу і ручку та якнайдетальніше згадайте свій вчорашній день.

Маючи перед собою деталізований план дня, ми можемо перейти до дослідження коефіцієнтів власної ефективності, або по-іншому – коефіцієнтів прогресу особистості, які, наче бортовий комп'ютер, показують нам основні параметри нашого руху на дорозі життя, а отже, заодно і характеризують час, який нам потрібен для досягнення своїх цілей. До речі, той день, який ви аналізуєте, має бути типовим днем вашого життя. Знаю, що часто є спокуса виправдати себе, кажучи, що взятий для аналізу день – не показник, бо це був вихідний чи, навпаки, будень, чи просто авто поламалось або маршрутка затрималась, і вам не вдалося зробити всі справи, що була важлива зустріч, яка затягнулася в часі, що в цей день падав дуже сильний дощ, що стався форс-мажор, що дитина прокинулась раніше, ніж зазвичай, що країна переживає буремний час, що на місяці були магнітні бурі, що сонце зійшло на заході і т. д. і т. п. Щоразу вказуючи на обставини чи на інших людей, згадуйте про те, що, незважаючи ні на що, ваш спосіб мислення повністю займає ваш час, хай де ви є і що відбувається навколо. Ефективна людина навіть на відпочинку залишатиметься ефективною, а той, хто звик до ледарювання і пошуку причин у інших, буде таким навіть, якщо треба буде виконати найпростішу роботу.

*Свого часу, зрозумівши те, що нинішній день – це найтипівіший день мого життя, мені вдалося багато чого поміняти й досягти. Направду усвідомлення того, що безглуздя є «звалювати» все на обставини чи на якісь міфічні особливості якогось дня, змушують до глибинних самозануруювань і пошуку відповідей у собі. А отже, спонукають до направду ґрунтовної роботи, яка дає змогу докорінно змінити свій типовий день, звісно, якщо він не такий, яким би вам хотілося прожити своє життя. Отже, першим показником, який треба розрахувати, є коефіцієнт вкладу у власне тіло.*