

УДК 159.923

ББК 88.9

**В. В. Кузьмин,**

**А. Ю. Сорокин**

**ОБРАТНАЯ СТОРОНА ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТА**

*ЦЕНТРАЛЬНЫЙ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ИНСТИТУТ РУССКОГО ЖЕСТОВОГО ЯЗЫКА  
РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ  
Г. МОСКВА*

**Аннотация:** В статье приведены как классические, так и авторские методы взаимодействия человека со временем. В основном, это касается методов планирования, но не только на поведенческом (задачном) уровне, но и планирование исходя из особенностей биологических ритмов человека. Биологические ритмы подробно разобраны и выведен инструмент для их эффективного использования. Приведены типы отношения человека ко времени.

**Ключевые слова:** *Время, психология времени, биологические ритмы, тайм-менеджмент, планирование.*

**Н**а протяжении себя самого, время, чем бы оно ни являлось, неизбежно руководит жизнью человека и человечества. Во все эпохи, люди искали и находили способы контакта со временем. Изобретались всевозможные и зачастую неординарные часовые механизмы, были народы, в совершенстве освоившие ориентировку во времени по ритмам природы, а последние несколько столетий, человечество грезит о путешествиях во времени. В некоторых культурах, время обожествлялось, представлялось чем-то живым, это находило своё отражение и в философских работах. Долгое время философы спорили о линейности и нелинейности времени, локализованности или абсолютности, и что удивительно, данные споры актуальны и сейчас.

В наш, современный информационный век, часы есть в каждом электронном устройстве, в транспорте, на станциях метрополитена, на автобусных остановках, абсолютно в каждом офисе, и именно сегодня, особенно важно уметь ориентироваться во времени и управлять им.

Именно поэтому, была изобретена практика тайм-менеджмента, но о ней, было сказано достаточно, и сейчас, важно обратить внимание на то, что находится за гранью тайм-менеджмента.

Вспомним, что специалисты по тайм менеджменту, приводят метафору о трёх книгах, утверждая, что именно на них стоит весь тайм менеджмент:

1. Целеполагание. Важно ставить и обозначать, конкретизировать цели. Каждая цель должна быть чёткой и ясной. Не должно быть образных «хотелок». Для этого, в тайм менеджменте существует ряд упражнений: «конкретизация цели», «финальное представление», «ментальная карта», «пять лет спустя»;

2. Планирование. Без чёткого и продуманного плана, правильного ежедневника, достижение цели отнимает огромное количество времени и сил, да и сама цель зачастую не достигается. Это приводит к обидам, разочарованием, усталости. Мы используем для планирования методы «стратегическая картонка», «жёсткое-гибкое планирование», «карта цели», «ментальная карта»;

3. Самомотивация. Далеко не все цели достигаются быстро, они состоят из шагов, и пока идёт выполнение этих шагов, важно не забывать себя поощрять и мотивировать. Важно найти что-то, что действительно приносит радость, и обязательно мотивировать себя после каждого выполненного шага.

Но пока мы изучали проблему времени в психологии, мы нашли четвёртого «кита», это представления о времени. То, как мы относимся ко времени, какие эмоции испытываем к нему, это определяет наше отношение к жизни, и как следствие, саму нашу жизнь. По этому, в данной статье, речь пойдёт не о методах планирования, а непосредственно, об эмоциональном отношении ко времени.

Первое, на что следует обратить внимание, это так называемый момент «сейчас». Сегодня, огромное количество людей чрезмерно направлены в будущее, они постоянно живут завтрашним днём, планирую, откладывают, начинают «бегать с понедельника», и в подавляющем большинстве случаев, это будущее никак не наступает. Другие, напротив, живут воспоминаниями о прошлом, заново его переживают, но прошлое ушло безвозвратно.

У кого-то будущее и прошлое это годы, у кого-то дни и даже часы. Но при таких подходах, неизбежно теряется ощущение «сейчас». И это приводит к тому, что человек просто не успевает жить, наслаждаться моментом. Исходя из этого, первым шагом на пути к ощущению времени, должен стать момент «сейчас». Что бы не происходило в жизни, это происходит прямо сейчас. Вот небольшой тест: прочувствуйте, какие эмоции Вы испытываете прямо сейчас? Какие чувства у Вас возникают? Чего Вы хотите прямо сейчас? Зачастую люди не могут ответить на эти вопросы, по тому, что сейчас их нет. Если на эти вопросы Вы отвечаете «ничего», то настало время поработать над ощущением момента «сейчас». Эта практика хороша тем, что выполнять её можно ежедневно, в любой момент времени, остановиться, и сказать себе: «здесь и сейчас я ...» Это выполняется достаточно просто, но приводит к достаточно интересным результатам.

Из этой практики, вытекает отношение к возрасту. На собственной практике, мне часто приходилось работать с 20 летними стариками, которым уже все поздно. К сожалению, неадекватное отношение к возрасту, сегодня — актуальная проблема. Если бы у человека был вредный, или даже бесполезный возраст, природа позаботилась бы об этом. Поэтому, изменить отношение к возрасту, просто необходимо. Важно определить те полезные вещи, которые сейчас есть, которые Вы можете себе позволить, и сконцентрироваться на них.

Наши исследования показывают, что сегодня, время зачастую вызывает чувство вины, за то, что было потеряно, за те вещи, которых мы не успели, за то, что упустили. Эту вину, себе надо простить. Мы анализировали поговорки о времени, рассмотрим некоторые из них:

1. Делу время, а потехе час. Данная поговорка говорит о том, что прежде всего надо заниматься делом, а отдых должен быть на втором плане. Что удивительно, в практике тайм менеджмента, мы начинаем с планирования отдыха, и уже после приступаем к планированию деятельности. Покопавшись в источниках, мы обнаружили, что раньше поговорка звучала так: «делу время и потехе час» — тут все на своих местах.

2. Время — деньги. У нас, к сожалению, по советским канонам и время и деньги подлежат экономии. Мало кто инвестирует, управляет, в основном стараются не растрчивать. Смысла в этом мало, время растрчивается само. В нашей практике, иногда важно опровергать такие утверждения как пословицы, и в данном случае, время и деньги — два разных ресурса.

3. Вчерашнего дня не воротишь. Его действительно не вернуть, на то он и вчерашний. Но есть сегодня, есть момент «сейчас».

4. Один утренний час лучше двух вечерних. В чем он лучше? Утром совершенно не работает память, но мы способны принимать быстрые решения. А вечер хорош для лёгкого спорта.

5. О будущем говорить — чертей смешить. Эта пословица учит не планировать. А мы знаем, насколько важно и полезно планирование.

6. Время — лучший врач. Здесь и вовсе пассивность. Не я сам себя исцелю, а подожду, пока кто-нибудь, время, вселенная, ситуация обратят на меня внимание и решат мои проблемы.

Также, важно выдумывать свои собственные поговорки или фразы про время, например такие, как «я повелитель времени», «время — мой друг», «я все делаю вовремя» и так далее. Таким образом, мы формируем положительно отношение к времени, и контакт человека и времени. То, что воспринимается положительно, уже не вызывает страхов и вины, и соответственно, легче поддается управлению и сотрудничеству. Очень легко заметить на практике, что те люди, которые часто ругают время, на деле, практически ничего не успевают, да и не могут успеть. Здесь мы напрямую сталкиваемся с тем, о чем говорил легендарный Брайн Трейси — «отношение ко времени, определяет отношение к жизни». Важно любить и ценить своё время, положительно характеризовать его, давая себе при этом, соответствующие положительные установки, и ответ не заставит себя долго ждать.

Мы провели несколько исследований, и обнаружили, что существует типология представлений о времени, причём у мужчин и женщин она разная. Важно отметить, что так, как речь идёт о представлениях, они с лёгкостью подлежат коррекции, по средством уже названных нами методов. Рассмотрим эти типы представлений, начнём с мужчин:

1. **Негативист.** Этот тип мужчин, воспринимает время (настоящее, будущее и прошлое) как жужжащее, далёким, частным, неосязаемым. Так же, негативист не чувствует структуру времени, не ощущает минуты, часы, периоды. Они чувствуют время как неритмичное, прерывистое, непонятное, необратимое, вредное. Его прошлое, кажется ему негативным, тяжёлым. О будущем, он не задумывается, или задумывается пассивно, не строя конкретных планов и путей действия. Будущее, как и прошлое, представляется негативным. Он ощущает постоянную нехватку времени, чувствует, что время стало слишком быстрым. В его сознании, время — совершенно неопределённая, неконтролируемая и враждебная, вредная сущность.

2. **Гипестезированный.** Данный тип, не ощущает время, во всех его проявлениях. Если у негативиста время ощущается как вредное и враждебное, то у гипестезированного, время ощущается как «никакое». Однако, мы выделяем два вида гипестезированного типа: гипестезированность централизованная и децентрализованная. При централизованной Гипестезированности времени, индивид не ощущает настоящего. Он совершенно не управляет им, хотя высказывается о потребности в управлении настоящим. Он, возможно на интуитивном уровне, ощущает, что может управлять временем, но это не проявляется в поведенческой активности. Прошлое, он воспринимает как «позитивное», часто говорит о том, что «раньше было лучше», однако, испытывает трудности при систематизации как прошлого, так и будущего. Он обычно измеряет время длинными интервалами «года, месяца, времена года», а более короткие интервалы, ими просто не ощущаются. Присутствует потребность в получении быстрого удовольствия здесь и сейчас, но полностью ощутить полученное удовольствие Централизованные Гипестезированные мужчины не могут. При децентрализованной Гипестезированности не ощущается будущее и прошлое. Не чувствуется системности в будущем и прошлом, децентрализованное время ощущается как пассивное, низко эмоционально окрашенное, малое по величине, не связанное с индивидом.

3. **Активист.** Активист воспринимает децентрализованное время, дуалистично. Таким образом, он сохраняет критическую оценку прошлого и будущего. Он хорошо ощущает настоящее, умеет быть здесь и сейчас, однако, периодически нуждается в стрессах и недостатке времени, что достаточно сильно активизирует его. Он много анализирует своё прошлое, находит в нем как положительные, так и отрицательные моменты, при этом, чувствует, что создаёт будущее самостоятельно, а не стихийно. Время же он воспринимает, как ресурс.

4. **Целящий.** Данный тип, воспринимает время, как ценность, и он отличается высокой степенью осязаемости настоящего. Он чувствует, что может управлять временем, планировать его. Прошлое и будущее, он воспринимает структурно. Однако, очень часто возникает недовольство прошлым.

У женщин, несколько другие типы, рассмотрим их:

а) **Изобилующий.** Этот тип женщин чувствует расслабление при избытке времени. При этом, они хорошо чувствуют настоящее, получают от него удовольствие. Также, хорошо ощущают будущее и прошлое, при этом эмоционально положительно его окрашивают.

б) **Рационалист.** Данный тип женщин относится к времени как к категории линейной, физической. Хорошо чувствуют будущее и прошлое, при этом снижена активность и ощущаемость настоящего.

в) **Биолог.** Для женщин этого типа, время представляется как категория биологическая. Для них важна активность будущего и эмоциональная окраска прошлого. Прошлое воспринимается структурно, а само время воспринимается как управляемое.

г) **Децентрализованный.** Данный тип женщин слабо воспринимает или вовсе не обращает внимание на настоящее. Их прошлое эмоционально окрашено и значимо, они направлены на будущее, оно распланировано, однако, им трудно находиться «здесь и теперь» и, как следствие, они не получают удовольствия от своей жизни.

Мы видим, что и в одном и в другом случае, только один тип из четырёх является гармоничным, и как следствие, способен гармонично взаимодействовать со временем. Для достижения данного типа представлений, необходимо работать непосредственно с этими представлениями.

И в заключение, хочу познакомить с ещё одним новым методом. Мы часто слышим о так называемых «жаворонках» и «совах». Наверное, есть ещё «дятлы», из-за которых и совы встают рано, и жаворонки ложатся поздно. На самом деле, это элементарное объяснение неумению работать с биологическим временем. Людям свойственно упрощать то, что и так не сложно устроено. Сейчас, я хочу поделиться методом, который был изобретён не так давно, и рецепт этот основан на исследованиях биоритмов человека. Рассмотрим, что происходит с организмом человека на протяжении суток:

- $6^{00}$ - $8^{00}$  — В это время организм готов к пробуждению, при правильном сне проснуться в это время достаточно просто. При этом, в этот период времени, значительную пользу организму приносит физкультура. Отличный вариант — пробежать пару кварталов, а после вернуться и приступить к завтраку.

- $8^{00}$  —  $9^{00}$  — Работа мозга в это время ускоряется. Вы намного быстрее принимаете решения и решаете задачи. Это наилучшее время для построения жёсткого — гибкого плана на день и избавления от «лягушек».

- $12^{00}$  — К этому времени, работа организма становится менее активной, можно заняться рядовыми делами, и не забыть про обед!

- 15<sup>00</sup> – В это время работа памяти достигает максимальной производительности. Если Вы чему-то учитесь, осваиваете новый материал, то именно в это время стоит заняться обучением.
- 16<sup>00</sup> – Вся работоспособность организма повышается к этому времени. Это отличное время для занятия спортом.
- 17<sup>00</sup> – В это время поднимается работоспособность интеллекта. Решение сложных задач и противоречий, креативность, изобретательство – в это время у Вас получится всё.
- 19<sup>00</sup> – Очень просто – ужин.
- 20<sup>00</sup> – 21<sup>00</sup> – Ещё одно отличное время для спорта.
- 23<sup>00</sup> – Организм готовится ко сну. В это время уснуть достаточно просто. Если переждать это время, то уснуть будет сложнее.

Думаю, многие скажут: «мне удобно работать ночью, у меня производительность лучше». На самом деле, это не производительность. Вы можете достигать куда больших результатов, работая в согласованности с организмом. Для удобства, я даю Вам специальный циферблат, который нужно будет вставить в часы, и таким образом, ориентироваться будет намного проще.

Для такого упрощения, мы изобрели специальный циферблат, позволяющий отслеживать временные биологические особенности организма. Этот циферблат можно взять на сайте <http://vjacheslav2.wixsite.com/kuzmin/about1> и заменить уже имеющийся циферблат на часах. Такой метод действительно даёт быстрые и качественные результаты.

Вместо финала, я хочу дать несколько простых, прикладных рекомендаций:

- продолжайте использовать навыки тайм-менеджмента, и очень скоро они войдут в привычку,
- поделитесь изученными методами с друзьями и коллегами, научите их, станьте учителем,
- изобретайте собственные методы,
- Помните, время – Ваш друг
- Ваше отношение ко времени, определяет Ваше отношение к жизни,
- Ваша жизнь принадлежит Вам, сделайте её счастливой.

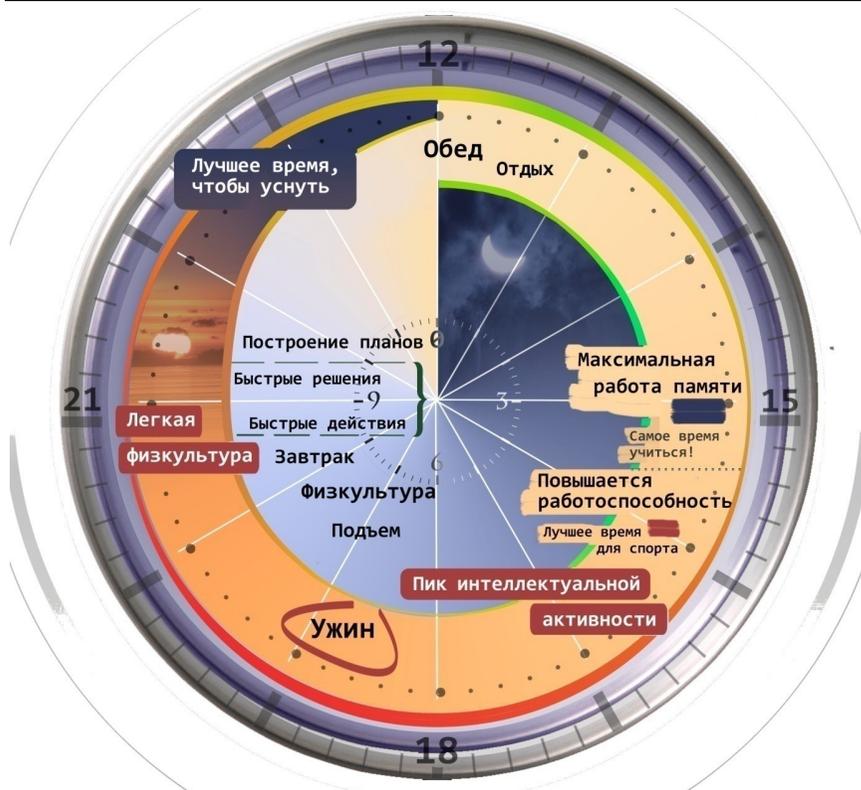


Рисунок 2 – Часы тайм-менеджмента