

Gyvenimo laiko panaudojimas

Kaip dažnai susimąstote apie bėgantį gyvenimo laiką? Tiksintį pro šalį ir artinantį paskutinį atodūsi. Paskutiniu metu susimąstau vis dažniau. Man 25, sakykime, kad nugyvenau jau trečdalį gyvenimo. Jei nerūkysiu, negersiu per daug alkoholio ir nuolat rūpinsiuos kūnu – gal šiek tiek ilgiau pratempsiu. Kaip jaučiuosi, tiek nugyvenęs? Dažniausiai išgyvenu baimę, liūdesį, beviltiškumą. Dar tiek daug liko gyvenime nepabandyta, tiek daug visko norėtusi nuveikti. Neseniai vedžiau psichologinį seminarą ta pačia tema kaip ir šio straipsnio pavadinimas. Norėčiau su jumis, skaitytojai, pasidalinti tais atradimais, kuriuos pavyko padaryti.

Kodėl svarbu rūpintis laiku?

Laikas greičiausiai yra vienintelis visus sulyginantis faktorius. Kiekvienas, atsikėlęs iš ryto, turime lygiai tiek pat laiko iki dienos pabaigos kaip ir auksiniu „Airbus“ lėktuvu skraidantis šeichas, kaip Arvydas Sabonis ar Valdas Adamkus. Kiekvienas turime kasdienes 24h. Jei per daug negražbyliaujant ir einant tiesiai prie reikalo, tai mintis paprasta: tai, kaip išnaudojame savo laiką, toks ir yra mūsų gyvenimas. Jei mes švaistome laiką betiksliais reikalams, tai ir mūsų gyvenimas tampa betikslis, jei užsiimame prasmės neteikiančia veikla – beprasmis, o jei laiką leidžiame išvis kaip papuola – chaotiškas. Žiūrint iš kitos pusės, apgalvotas laiko panaudojimas gali padaryti gyvenimą tikslingą, prasmingą ir tvarkingą.

Laikas yra nuostabus, nes jį galima preciziškai tiksliai išmatuoti. Užtenka paimti popieriaus lapą ir surašyti, ką veikėte vakar 15 ar 20 minučių intervalais: kiek laiko skyrėte miegui, darbui, valgiui, sportui, poilsiui. Be to, galima detaliau panagrinėti jūsų darbinę veiklą – kiek ji efektyvi, kokius svarbiausius darbus nuveikėte, kokių rezultatų pasiekėte. Iš to galite pamatyti labai daug. Dažniausiai tai, ką pamatysite (jei darote tokį pratimą pirmą kartą), jums sukels prieštarigus jausmus. Galvojote ir visiems teigėte, kad šeima jums yra prioritetas numeris vienas, o pasirodys, kad didžiąją dienos laiko dalį skyrėte darbui ir poilsiui po darbo, bet ne šeimai. Šio pratimo nauda ta, kad nustosite gyvenęs deklaruojamų prioritetų pasaulyje ir priartėsite prie realybės, prie savo tikrųjų prioritetų. Surašius dienos laiko panaudojimą, naudinga paskaičiuoti, kiek % laiko praleista nieko neveikiant, kiek laiko jums atėmė beprasmiai, nereikšmingi dalykai. Pagalvokite, ar jūs tikrai patenkintas tuo, kaip praleidote vakar dieną.

Taigi, jei tinkamai pasirūpinsite kiekvienos dienos laiku, tai tinkamai pasirūpinsite ir savo gyvenimu. Jei kiekvieną dieną užpildysite prasmingomis ir tikslingomis veiklomis, tai ir visas jūsų gyvenimas bus prasmingas bei tikslingas.

Kaip galima rūpintis laiku?

Čia pasistengsiu aprašyti reikšmingiausias laiko valdymo būdus, kurie, tikėkimės, suteiks ir jums naujų įžvalgų.

1. „Valgom varlę“

Įvairių motyvuojančių knygų, seminarų bei audio įrašų autoriaus Brian Tracy išpopuliarintas metodas yra labai paprastas. Kiekvienos dienos ryte pirmiausia stenkitės atlikti patį nemaloniausią, daugiausiai pastangų reikalaujantį darbą. Įsivaizduokite, jei jums reiktų rytoj pabučiuoti gyvą varlę. Jei tai padarytumėte 8:00 tik atsikėlę, tai visi kiti dienos darbai būtų žymiai lengvesni. Tačiau jei pastoviai atidėliotumėte šį darbą, tai ir kiti darbai eitųsi sunkiau, nes dienos pabaigoje lauktų ta nelemta užduotis. Be to, ryte dažniausiai jaučiamės turį daugiausiai energijos ir jėgų, todėl įveikti sunkią užduotį bus lengviau nei vakare.

2. „Valgom dramblių“

Ši metodika naudinga planuojant ir atliekant sudėtingus, daug laiko reikalaujančius projektus: pvz., namo statyba, bakalaurinio darbo rašymas ir t.t. Esminis principas – dramblių reikia pradėti valgyti nuo uodegos, neskubant, mažais gabaliukais, paskui kojos, pilvas, ausys ir straublys. Taigi, jei jums prieš akis daug laiko ir pastangų reikalaujantis darbas – skaidykite jį į mažesnes dalis, sudarykite planą kada ir ką „valgysite“. Nepalikite visko paskutinei dienai ar savaitei! Įdomu

tai, kad jei dramblių nustumiame vaizduotėje tolyn į ateitį, tai jis atrodo ganėtinai mažas, o laikui bėgant, jis vis artėja prie mūsų ir tampa vis didesnis ir grėsmingesnis. Teko girdėti labai gerą posakį: bet kokį darbą galima padaryti, bet tik tada, jei nereikia jo padaryti iš karto. Žmonės yra išsisukinėjimo ir atidėliojimo genijai. Jie padarys viską, kad tik nereiktų didelio darbo pradėti šiandien. Taigi, jei jau aptikote savo dramblių – čiumpate jam už uodegos ir pradėdate čiaumoti.

3. „6 pagrindiniai darbai“

Paimate popieriaus lapą, užrašote šešis svarbiausius darbus, kuriuos per šiandien norėtumėte padaryti (galite užrašyti tuos darbus ir iš vakaro). Tada sunumeruojate juos nuo 1 iki 6 (1 – pats svarbiausias darbas, 6 – mažiausiai svarbus). Imatės pirmo darbo ir darote jį iki galo, net jei tam sugaištumėte visą dieną. Čia svarbūs keli dalykai: pirmasis darbas greičiausiai bus jūsų „varlė“, kurią reikės suvalgyti ir tai, kad reikia atlikti darbą iki galo. Tam, kad padaryti darbą iki galo jums reikės:

- pasiruošti jam – turėkite visas priemones, kurių galėtų prireikti tam darbui. Svarbu, kad galėtumėte dirbti vienu „prisėdimu“, t.y., jums nereiktų atsitraukti tam, kad padrožti pieštuką ar perinstaliuoti kompiuterio operacinę sistemą, nes ją užpuolė virusai;
- išmokti susikoncentruoti – susikaupkite tik ties tuo, ką dabar darote. Išmeskite visus rūpesčius, pergyvenimus, kitus darbus iš galvos. „Panirkite“ į atliekamą veiklą. Ant durų pakabinkite „Jei atidarysi šias duris – nušausiu!“ ženklą, išjunkite mobilų (ar jo garsą), neskaitykite tuo metu naujai atėjusių laiškų.

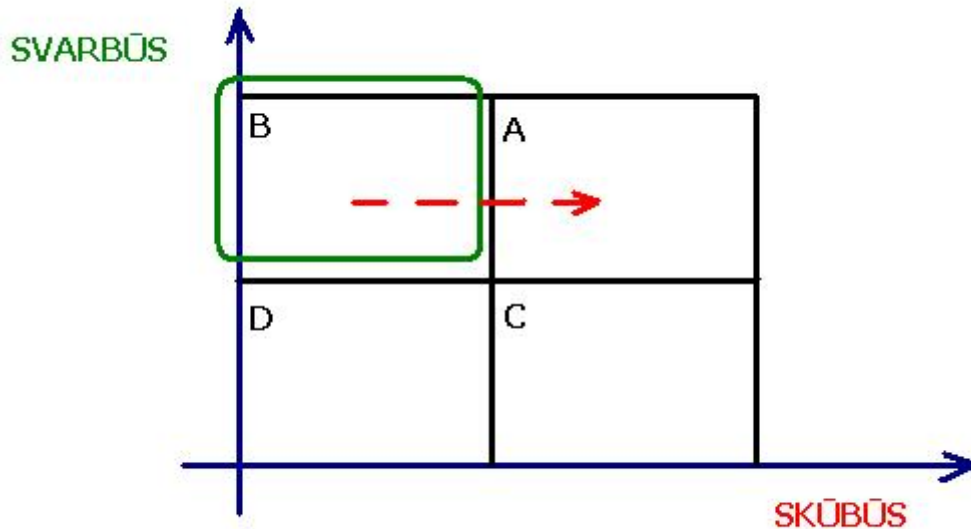
4. „Laiko gabalai“

Joks rimtesnis darbas nepasidaro turint jam tik 5 min laiko. Stenkitės planuoti savo dieną taip, kad turėtumėte 1-1,5h laiko gabalus. Jų metu pasirūpinkite, kad būtumėte kuo mažiau trukdomas ir galėtumėte susikaupti konkrečiam darbui. Jei pavyktų tai realizuoti, jūsų veikla būtų nuoseklesnė, jaustumėte mažiau fragmentiškumo bei daugiau sklandumo. Atminkite, kad geriau vieną darbą padaryti iki galo negu du darbus padaryti 50%. Atlikdami darbą, mes pripildome jį verte, įdedame dalį savęs į jį ir kartu tas darbas tampa dalelyte manęs. Jei aš užpildau darbą verte nepilnai, tai ir pats tampa kažkoks nepilnavertis. Taigi, geriau darykite mažiau, bet iš tikrųjų, 100%.

5. „A B C D darbai“

Darbus galima skirstyti pagal tai, kaip skubiai juos reikia padaryti ir pagal tai, kiek jie mums svarbūs (žr. paveikslėlį, kad būtų aiškiau). C ir D kvadratuose laiką praleisti vertėtų nebent tada, kai poilsiaujate. Svarbiausi darbai atliekami A ir B kvadratuose. Esmė paprasta – reikia stengtis kuo daugiau laiko praleisti B kvadratuose ir kuo mažiau – A. Dažniausiai, deja, būna atvirkščiai. Greičiausiai dėl to, kad nemėgstame valgyti varlių ir dramblių... Visi svarbūs darbai atsiranda B kvadratuose ir jei mes jiems neskiriame laiko, tai jie pereina į A kvadratą, kai mes jau esame priversti skirti jiems laiką. Jei jūsų diena kupina svarbių ir skubių darbų, tai jūsų elgesys vadintinas „gaisrų gesinimu“. Visur skubate, lėkiate. Atsikeliate kitą dieną, kad ir toliau skubėtumėte ir lėktumėte, nes viskas dega ir griūna. Čia slypi perdegimo ir labai greito išsiekvojimo pavojus. Jei mašinos variklis pastoviai dirba 6000 apsukų per minutę, tai jis tikrai tarnaus trumpesnį laiką nei variklis dirbantis optimaliomis 2000-3000 apsukomis. Taip ir jūsų kūnas bei psichika, jei pastoviai susiduriate su nuolatiniu stresu, tai galų gale jis pereina į distresą ir pradeda sekinti jūsų organizmą. Galima pasakyti ir tvirtiau, pastovus buvimas A kvadratuose žmogų daro aplinkybių auka ir jis netenka pojūčio, jog pats kontroliuoja savo gyvenimą.

Taigi, B kvadratas. Jame mes dažniausiai pabučiuojame varlę ir suvalgome mažą gabaliuką dramblio. Jei žinome, kad trečiadienį mūsų laukia svarbus susitikimas darbe, tai pasiruošiame jam jau pirmadienį. Jei viršinininkas davė mums savaitę laiko labai svarbiam darbui atlikti, tai patys sau pasakome, jog atliksime jį per 3-4 dienas ir pasilieiname vieną dieną netikėtumams. Buvimas B kvadratuose leidžia darbus atlikti neskubant, apgalvojant, pažiūrint iš įvairių perspektyvų. Juk būtent taip ir norėtume atlikti svarbiausius savo darbus? Kuo daugiau darbų suspėsite atlikti B kvadratuose, tuo mažiau gaisrų ir katastrofų ištiks jūsų gyvenimą. Ramybės tikrai turėtų padaugėti.



6. „Būti produktyviu, bet ne užsiėmusiu“

Ar teko susidurti su jausmu, kad visą dieną lakstėte, plušote, o taip nieko ir nenuveikėte? Visą dieną buvote užsiėmęs, tačiau nepasiekėte jokio rimtesnio rezultato. Būtent dėl to yra labai svarbu žinoti, kokie yra jūsų patys svarbiausi darbai, kuriems turėtumėte skirti didžiąją dalį savo laiko. Tai, kad jūs mokate puikiai suderinti spalvas excelio lentelėje, greičiausiai nieko gero jums neatneš, jei nežinosite, ką norite įrašyti į tą lentelę. Todėl prieš atlikdami darbą, įsitikinkite, kad šiuo metu būtent šis darbas yra pats svarbiausias ir duos didžiausią rezultatą. Ir atminkite, tai, kad atlikote nesvarbų darbą puikiai, dar nereiškia, kad šis darbas tapo svarbiu.

7. „Pasakyti NE“

Paskutinis ir greičiausiai pats sunkiausias metodas. Laiko valdymo esmė nėra gebėjimas per tą patį laiką atlikti daugiau. Esmė yra sąmoningas noras ir pasiryžimas daryti gyvenime tai, kas yra svarbu. Žmogaus esmė geriausiai ir atsiskleidžia per tai, kam jis skiria savo laiką. Taigi, jei pamatėte, kad jūsų gyvenime per daug laiko iššvaistoma maloniems niekams, tai tarkite trumpą ir tvirtą NE jiems bei pradėkite daryti tai, kas iš tikrųjų jums svarbu.

Pabaigai, pamirškite visas teorijas ir tai, ką skaitėte aukščiau, tada, kai leidžiate laiką su artimaisiais. Pateiksiu paprastą pavyzdį, kodėl tą reikėtų padaryti. Jūs romantiškoje aplinkoje bučiuojate savo mylimąją (-į) ir mintyse galvojate: „Na, dar penkias minutes pasibučiuoju ir einu miegot“... O kas nutiktų, jei dar ir išstartumėte šiuos žodžius garsiai? Greičiausiai, nieko gero iš to nebūtų.

Pačios maloniausios ir šilčiausios gyvenimo akimirkos būna tada, kai laikas išnyksta ir jūs pasineriate į tai, ką darote, nebejauciate laiko. Linkiu jums, kuo daugiau tokių akimirkų.