

Уақытты тиімді пайдалану — табыстың ба, әлде бақыттың кілті ме?

Шыны керек, қазіргі заманда бәріміз жарысып жүрген сияқтымыз. Бір жерге асығамыз, бір нәрсеге үлгергіміз келеді, үнемі уақыттың тарлығына шағымданамыз. Күніне 24 сағаттың аздығын айтып, «шіркін, бір тәулікте 30 сағат болса ғой» деп армандайтындар да аз емес. Бірақ мәселе уақыттың аздығында ма, әлде біздің оны дұрыс жұмсай алмайтынымызда ма?

Уақыт — адам баласына тең бөлінген жалғыз ресурс. Миллиарддердің де, қарапайым студенттің де күнінде дәл бірдей 1440 минут бар. Айырмашылық тек сол минуттарды қалай толтыратынымызда.

Уақыт жегіштері: Бізді не тонап жатыр?

Бұрын уақытты жоғалту деген тек бос әңгіме айту немесе ұзақ ұйықтаумен өлшенетін. Ал қазіргі таңда біздің ең қымбат қазынамызды білдіртпей ұрлайтын «цифрлық қарақшылар» пайда болды. Ол — әлеуметтік желілер, қысқа видеолар мен мән-мағынасыз хабарламалар лентасы.

«Instagram-ға тек 5 минутқа кіріп шығамын» деп телефонды қолға алып, ес жиғанда бір сағаттың қалай өтіп кеткенін байқамай қалатын сәттер таныс па? Әрине. Осылайша, біз ең маңызды істерімізді, білім алуды, отбасымызға уақыт бөлуді кейінге шегере береміз. Мұны ғылымда *прокрастинация*, ал халық тілінде жай ғана еріншектік пен жүйесіздік дейді.

Тайм-менеджмент: Роботқа айналудың қажеті бар ма?

Қазір уақытты басқару (тайм-менеджмент) туралы кітаптар мен курстар өте көп. Көбісі күнді минуттап жоспарлап, өзіңді тоқтаусыз жұмыс істейтін машина сияқты ұстауды үйретеді. Бірақ адам — робот емес. Сәтсіз жасалған, тым қатал жоспар адамды стресске түсіріп, жұмысқа деген ынтасын мүлдем құрдымға жіберуі мүмкін.

Уақытты тиімді пайдалану — бұл өзіңді қинау емес, өміріңді ретке келтіру. Ол үшін өте күрделі формулалардың қажеті жоқ, өмірді жеңілдететін бірнеше алтын ереже бар:

Маңыздылықты анықтау (Эйзенхауэр матрицасы): Істерді «маңызды әрі шұғыл», «маңызды, бірақ шұғыл емес» деп бөліп алу. Біз көбіне екінші санаттағы, яғни болашағымызға әсер ететін (кітап оқу, спорт, тіл үйрену) істерді кейінге қалдырамыз. Тізгінді соларға беру керек. **«Помидор» (Pomodoro) әдісі:** Күрделі жұмысты істегенде зейінді жоғалтпау үшін 25 минут тапжылмай жұмыс істеп, 5 минут демалу. Бұл мидың шаршамауына көмектеседі. **«Жоқ» деп айта білу:** Өзіңізге ешқандай пайдасы да, рухани азығы да жоқ бос кездесулер мен әңгімелерден бас тарту. Өз уақытыңызды сыйламасаңыз, оны өзгелер де сыйламайды.

Ең үлкен қателік — уақыттың жеткілікті екеніне сену. Уақытты артқа қайтару, сатып алу немесе қарызға алу мүмкін емес. Ол — тек бір бағытқа ғана ағатын өзен.

Тепе-теңдік (Баланс) сақтау

Уақытты тиімді пайдалану тек жұмыс немесе оқумен ғана шектелмейді. Нағыз тиімділік — өмірдің барлық саласында тепе-теңдікті сақтай білу. Жақсы жұмыс істеген адам, жақсы демала да білуі керек.

Егер сіз түн жарымына дейін кітап оқып немесе жұмыс істеп, ертеңіне күні бойы шаршап

жүрсеңіз, оның ешқандай тиімділігі жоқ. Денсаулыққа, ұйқыға, жақындармен араласуға бөлінген уақыт — босқа кеткен уақыт емес, ол сіздің ішкі энергияңызды толықтыратын ең маңызды сәттер.

Түйін

Өмір — бізге берілген үлкен мүмкіндік. Ал уақыт — сол өмірдің матасы. Оны қалай қиып, қалай тігетініңіз өз қолыңызда. Бүгінгі күнді бос өткізіп, «ертең бастаймын» деу — өзіңді алдау.

Уақытты басқару — өмірді басқару деген сөз. Сондықтан әрбір сәттің қадірін біліп, оны өзіміздің өсуімізге, армандарымыздың орындалуына жұмсайық. Бүгінгі жоғалған минут ертең ешқашан қайта оралмайды. Тізгінді бүгіннен бастап қолға алыңыз!