

Všeliké kvaltování tolíko pro hovada dobré jest

aneb Krátká lekce z praktického time managementu

■ **Text: Bc. Pavel Kosorin,**
ředitel Centra sociálních služeb Armády
spásy v Brně, spisovatel
Foto: Fotky & Foto

S těmi hovady přišel Jan Amos Komenský. Zřejmě ho hrozně štvalo, jak se lidé honí a často neví za čím.

Základní otázka v oblasti time managementu zní: proč je důležité naučit se řídit svůj čas? Odpověď je jednoduchá: protože je ho zatraceně málo. Vlastně je ho dost, ale nikdo z nás neví, kolik nám ho ještě zbývá. Kromě toho čas bez ustání běží, takže ten život, který nám byl vymezen – pracovní, osobní, společenský, jakýkoli –, se stále krátí.

▶▶ Jděte svou cestou

Odborná literatura na téma time managementu je natolik rozsáhlá, že není možné seznámit se s ní za celý život ani s pomocí toho nejlepšího systému řízení času. Takže pokud se vykašlete na systematický průzkum tohoto tématu a rozhodnete se netrávit dlouhé dny a týdny na školeních a v knihovnách a na internetu, nikdo vám to nemůže mít za zlé. Naštěstí stejně jako u většiny ostatních věcí v životě, i v této oblasti se můžete spolehnout na svůj zdravý rozum a vyvinout si svůj vlastní systém. Jednoduchý, funkční a praktický.

Účelem tohoto příspěvku je nabídnout vám několik myšlenek, které vám pomohou při vytváření vašeho vlastního způsobu, jak organizovat svůj čas. Je to přece váš čas, takže uděláte nejlépe, když půjdete svou vlastní cestou.

Takže moje základní rada v oblasti řízení času zní takto: neztrácejte čas tím, že byste se snažili osvojit si systém, který funguje někomu jinému. Zapomeňte na to, že byste se ve škole života mohli chovat podobně jako na základce a opisovat od někoho zdánlivě chytřejšího.

Opravdu nemusíte chodit daleko, pakliže jste ochotni jít trochu do sebe. Práce s časem je činnost velmi vzrušující, chtělo by se říci spirituální, protože zacházíme s něčím velmi reálným a významným, ale

současně neviditelným a obtížně uchopitelným.

▶▶ Promyslete svoje životní hodnoty

Jak souvisí naše hodnoty s time managementem? Dříve než se rozhodneme něco dělat a začneme přemýšlet nad tím, kdy je pro tu kterou činnost vhodný čas a jak jej řídit co neefektivněji, měli bychom mít jasno v tom, PROČ to chceme dělat. Spousta lidí nepřemýšlí nad tím, proč něco dělají. Prostě dělají, co se jim řekne, v čase, který jim někdo naplánuje, a způsobem, který je předepsán. Někdy to jinak nejde, ale někdy to není dobře. Správné postupy jsou důležité, ale není to všechno. Chceme DĚLAT VĚCI

SPRÁVNĚ, ale pokud nikdy nepřemýšlíme o tom, zda DĚLÁME SPRÁVNĚ VĚCI, zaděláváme si na problém.

Proto je dobré začít tím, že si seřadíme svoje hodnoty. Když říkám svoje hodnoty, myslím opravdu svoje. Nesnažte se, aby to dobře vypadalo, ale aby to dobře fungovalo. Mají to být takové hodnoty, které vás skutečně inspirují, doplňují vám energii, když jste na dně se silami, jsou zdrojem vaší sebeúcty, když se ocitnete pod palbou kritiky.

Váš hodnotový žebříček by měl být promyšlený systém, silný, kompetentní a kompletní. Pokud vám na vašem hodnotovém žebříčku chybí nějaká příčka, doplňte ji. Protože až se před vámi zase objeví nějaká vysoká zeď a vy ji budete



chtít překonat, budete potřebovat žebřík, na který se můžete spolehnout. Myslím absolutně spolehnout, asi jako hasiči zasahující v hořícím domě.

➤ Zformulujte svoje životní cíle

Potřebujete vědět, co budete lovit a co necháte plavat. Potřebujete si pečlivě zformulovat svoje cíle. A zase – když říkám svoje cíle, myslím opravdu svoje. Už jste dospělí, takže se nemusíte ohlížet na to, co chtějí vaši rodiče, učitelé, trenéři, šéfové, primáři a primátoři. Uvnitř svého života jste vy těmi primátory, primáři, šéfy, kouči a učiteli.

Opravit svůj hodnotový žebřík je první věc. Pak se musíte rozhodnout, ke které zdi ho chcete přistavit. Jak si naprogramujete ty správné cíle? Udělejte si ve svém zápisníku svoji osobní SWOT analýzu. Ale postupujte jinak než je obvyklé – zaměřte se na své největší přednosti a nechte plavat dlouhý seznam svých skutečných nebo domnělých nedostatků. Protože pouze vaše talenty jsou tím, co vás posune kupředu, nic jiného!

➤ Používejte svůj talent

Talent byl ve starém Izraeli tvrdá měna. A právě váš talent je vaše pravé bohatství. Posvátné texty starého Izraele učí, že s tím, co nám bylo dáno (schopnosti, dovednosti, příležitosti), máme podnikat. Smyslem podnikání je zisk. Takže máte vydělávat na tom, co vám bylo shůry dáno, a nemáte se trápit tím, co jste nedostali a co vám nejde. Máte prosperovat a dělit se s potřebnými – tohle je v jedné větě prověřený recept na kvalitní život. Neříkám to proto, že tomuto receptu věřím, ale protože lepší recept neznám.

➤ Objevte nový rozměr času

Lidé se mohou stravovat, mohou bydlet, komunikovat spolu nebo se milovat a mohou to dělat dvojím způsobem – kulturně a nekulturně. Stejně tak mohou zacházet s časem. Náš problém je, že čas vnímáme jednorozměrně, tedy příliš zjednodušeně a vlastně nekulturně. Jenže čas je dvourozměrný, tedy mnohem bohatší a sofistikovanější, než si myslíme. Proto je důležité zkulturnit naše vnímání času. Přišli na to už staří Řekové a vymysleli pro to dva termíny – *chronos* a *kairos*.

Chronos je ten obvyklý lineární čas, který máme na hodinkách nebo na monitoru počítače. Je to čas pro práci a přestávky podle zákoníku práce, pro lhůty a termíny podle našeho šéfa. *Chronos* je nositelem stresu a tlaku, je to deadline, který musíme dodržet, abychom splnili plán a přešli problémům.

Kairos naproti tomu představuje ony jedinečné chvíle, kdy se vám otevírají dveře k něčemu novému, krásnému nebo jedinečnému. Jakýsi „happy moment“. Může to být prostá radost z přítomného okamžiku (ranní východ slunce, dotek milované osoby nebo chuť ranní kávy), může to být malé vnitřní zjevení, příval jistoty, okamžité vnuknutí, že nastala vhodná chvíle pro nějaké důležité rozhodnutí v osobní nebo pracovní oblasti. *Kairos* je podstatou toho, čemu dnes říkáme umění žít.

Kdo umí zacházet s časem, kdo rozumí tomu, co čas skutečně znamená, umí žít. Chcete-li objevit tajemství time managementu, promýšlejte nejenom to běžné, chronologické vnější dění, ale pěstujte v sobě také vnímavost vůči tomu, co je skryté za oponou času.

➤ Co umí dobrý time manažer

Dobrý time manažer umí efektivně řídit to, co jej obklopuje a současně se nechává pokorně řídit tím, co je v něm, svou duší. Dovede racionálně zacházet s horizontálním časem a současně si uchovávat citlivost pro neopakovatelnost okamžiku, jedinečnost příležitosti, pro nové šance a osobní zjevení, zkrátka pro tu vertikální osu, po které do života přicházejí důležité změny.

➤ Prodlužte si život

Začněte svůj život počítat nikoli po letech, ale po dnech. *Nauč mě počítat mé dny*, prosí v Bibli izraelský král Hospodina. Dny, ne roky. My jsme se naučili počítat svá léta, dokonce děláme všelijaké oslavy, když se další náš rok završí. Tímto způsobem svůj život významně zkracujeme. Počítat dny je mnohem praktičtější. Počítově vám významně prodlouží život, když si budete vážit každého dne. Kupte si diář a používejte ho každý den. Slovo diář je odvozeno od latinského *dies*, dny.

➤ Vnímejte krásu přítomného okamžiku

Naučte se žít v přítomnosti. Rok má 365 dní, den má 24 hodin, hodina má 60 minut, minuta má... schválně si to spočítejte. Jsou to ohromující čísla. Ta čísla nám říkají, o kolik intenzivnější může náš život být, když se naučíme žít v přítomné chvíli. Co vás naučí žít v přítomnosti? Meditace. Co je meditace? Příjemný způsob, jak se dostat pod povrch věcí, jak účinně zpomalit, trochu se zamyslet a napojit se na nevyčerpateľné zdroje vnitřní obnovy. Já osobně praktikuji meditaci nejraději v pohybu, během ranního joggingu. Ale existuje mnoho jiných způsobů stejně dobrých nebo lepších. Naučte si ten svůj a naučte se vnímat krásu

přítomného okamžiku a hloubku své existence, udržujte tímto způsobem jedinečné spojení se sebou, s ostatními a s celým vesmírem.

➤ Mějte čas na všechno

V Bibli se říká, že všechno má svůj čas. Co to znamená? Mimo jiné to, že když se naučíte dobře plánovat svůj čas, pak budete mít čas na všechno.

➤ Shrnutí

Jakmile si uděláte důkladný pořádek a řád v oblasti hodnot, cílů, denního plánování a osobní spirituality, postačí to k tomu, abyste měli pod kontrolou to nejdůležitější. Abyste měli pocit, že váš život má *smysl* (hodnoty), abyste svůj čas věnovali *věcem, které za to stojí* (cíle), abyste efektivně *využívali čas* (diář) a konečně abyste si to celé také trochu *užívali a neztráceli spojení sami se sebou* (meditace).

Ty právě hodnoty hledejte *nad sebou* – měly by vás přesahovat. Svoje cíle hledejte *před sebou* – měly by vás přitahovat. Svůj diář mějte stále *u sebe* jako svoji cestovní mapu a na chvíli meditace si *v sobě* najděte čas každý den, protože všechny skutečné změny začínají uvnitř.

(Příspěvek zazněl na konferenci pro církevní poskytovatele sociálních služeb v Ostravě 29. 4. 2014)

INZERCE



**Fakulta sociálních studií
Ostravské univerzity v Ostravě**
nabízí možnost studia zcela nového
navazujícího magisterského studijního
oboru v České republice

**KOORDINACE REHABILITACE
A DLOUHODOBÉ
ZDRAVOTNÉ SOCIÁLNÍ PÉČE**

Obor reaguje na intenzivní potřebu
praxe – neoddělitelnosti, návaznosti,
propojení a koordinace zdravotnických,
sociálních a dalších aktivit směřujících
k řešení důsledků změn zdravotní
kondice včetně prevence
jejich vzniku a progresu.

Uzávěrka e-příhlášek: **29. června 2014.**
Přijímací zkouška: **14.–15. července 2014,**
náhradní termín 22. července 2014.
Bližší informace: <http://fss.osu.cz/>
Kontakt: lenka.krhutova@osu.cz