**Методы развития чувства времени**

Александр Геннадьевич Горбачев, бизнес-консультант в области тайм-менеджмента, генеральный директор компании Consulting Group Time-M.

Чувство времени имеет большое значение для успешной работы и жизни человека. Рассмотрим, где оно применимо, и какое положение занимает по отношению к другим компонентам управления временем.

Первое важное значение чувства времени — планирование деятельности. Многие из нас составляют план на день, но только единицам удается сделать все так, как задумано. Мы расписываем задачи на день, отмечаем длительность каждой задачи, ставим приоритеты. Однако несмотря на это выполнение планов срывается. Это значит, что ваш план не был реален еще на стадии составления. Вы успешно строите иллюзорные планы, которые на практике терпят фиаско. Нам же нужен инструмент для успешного планирования. Реальный план — только тот, который воплощается. И основная причина иллюзий — слабое чувство времени. Если вы хорошо владеете чувством времени, то имеете гораздо больше шансов точно планировать свой день. Чем больше у вас дел, чем больше этапов вы неверно оценили с точки зрения их продолжительности, тем дальше ваш общий план от реальности и ближе к невыполнимости. Во время реализации все пойдет не так, как хотелось.

Следующая область использования чувства времени — это управление собой во время работы. К примеру, вы запланировали подготовиться к переговорам за 60 минут. Спустя 30 минут подготовки вы понимаете, что проделано только 10% работы. Многих наверняка подобная ситуация будет нервировать. Однако достаточно лишь принять решение о том, как поступить в данной ситуации, и вы выключите свой «будильник». Можете дать себе дополнительное время на подготовку к переговорам, скорректировав планы на день, либо перенести переговоры, если это возможно. А можно выбрать наиболее важное и успеть уложиться в оставшиеся 30 минут. Таким образом, чувство времени помогает выработать реалистичный взгляд на свою деятельность и на требуемое для нее время. Как следствие этой реалистичности, оно помогает сделать вовремя большинство задуманных дел.

Третья область применения чувства времени — контроль стресса. Предположим, вы планируете ряд задач на ближайший месяц. Если объем работ посильный, вы работаете и радуетесь жизни. Если нет — вы в цейтноте. Работы невпроворот, вы не справляетесь. Стресс возникает в результате опасения того, что работа не будет выполнена в срок. Так зачем мы берем на себя непосильную ношу? Проблема в неточном определении критического объема работы, сверх которого наступает стресс. Ответ кроется в точности настройки чувства времени. Роль чувства времени в контроле стресса заключается в том, что вы всегда можете следить за уровнем рабочей нагрузки и принимать решения, как изменить ситуацию.

Чувство времени есть у каждого из нас. Степень его развития различна и зависит большей частью от рода деятельности. Методы развития просты и доступны любому. Перейдем к их рассмотрению.

**Методы развития чувства времени**

Рассмотрим доступные каждому упражнения для развития чувства времени.

Самое простое упражнение — калибровка. Выполняется оно следующим образом. Перед началом события смотрим на часы и говорим себе: «Я выполню его за N минут». При этом помните, что отводить час на десятиминутное дело — заведомо обманывать себя. Назначайте реальные сроки для выполнения.

Выполняем дело, снова смотрим на часы. Сверяем запланированное время с реально потраченным. Оцениваем, насколько наше предсказание отличается от реальности. Если в 60-минутном деле вы ошиблись на ±3 и менее минуты — у вас хорошее чувство времени, но не забывайте, что навыки без тренинга притупляются. Если ошибка составила ±5 и более минут, то степень развития вашего чувства времени оставляет желать лучшего. Пять минут погрешности при часе работы — 12% вашего временного капитала, что составляет более 1000 часов в год. Позволительна ли вам такая роскошь? Соответственно, чем дальше вы зашли за 5 минут, тем ниже точность ваших внутренних часов.

Калибровку можно практиковать в любое время в любом месте. Для этого вам нужны только две вещи: часы и какое-либо занятие. Первые результаты калибровки появляются уже на 3-4-й день. Самое большое достоинство упражнения — свободная форма его выполнения. Не нужно ничего писать. Главное, что нужно запомнить, — это расхождение предполагаемого и реально потраченного времени. А далее ваша задача заключается в том, чтобы отслеживать изменение этого показателя: растет ли он, понижается или стоит на месте. Все это даст вам понимание того, где именно кроются ресурсы вашего управления временем.

Следующее упражнение, занимающее первое место по эффективности, — хронометраж. Нарисуйте на листе бумаги таблицу со следующими полями: время начала, время окончания, дело. Далее в течение дня заносите в нее все дела, которыми вы занимаетесь. Фиксируете время начала дела, время его окончания, и кратко — название дела.

Для чего мы фиксируем это на бумаге? Записывая эти данные, мы разгружаем память.Наша цель — выработать чувство времени, а не запоминать, что и когда мы делали. И самое главное — процесс записи переводит фокус нашего внимания на время. Чем чаще мы это будем делать, тем быстрее наработаем отличное чувство времени.

Итак, суть хронометража для выработки чувства времени — это момент фиксации нашего внимания на времени, а процесс записи позволяет удерживать наше внимание в нужном русле. Именно поэтому важно делать это письменно, включая идеомоторную реакцию.

Как это выполнять проще? Можно фиксировать виды деятельности символами-сокращениями. Обычно на второй-третий день вы придумаете пять-семь часто используемых значков. Такой вариант стенографической записи позволяет сократить затраты на хронометраж до 5-7 минут в день.

Основное правило применения хронометража: не переусердствуйте в самом начале. Как мышцы нужно нагружать постепенно и регулярно, так и здесь следует знать меру. Начать лучше с двух-трех дней хронометража в неделю. Затем сделайте недельный перерыв. После проведите хронометраж пяти рабочих дней. Снова неделя отдыха. И потом две недели непрерывного хронометража. После такой последовательной подготовки ваш мозг готов к настоящим нагрузкам. Хотя к тому времени многие уже наверняка получат ожидаемый результат.

Отметим, что хронометраж дает большой качественный скачок в точности наших внутренних часов. Уже на первой-второй неделе человек реально изменяет политику своего расхода времени, начинает чувствовать его движение.

Результаты хронометража следующие. За 4-6 недель человек нарабатывает 80% точности своих часов. Этого вполне достаточно, чтобы получать хорошие результаты в планировании. Следует заметить, что человеку, чья жизнь была и до занятий жестко регламентирована, может потребоваться всего 1-2 недели. Однако для успешного управления собой следует уделить еще 4-6 недель хронометражу и довести точность до 90-95%. Помните, что чувство времени, как и мышцы, нужно держать в тонусе. Для этого минимум две недели в год следует вести хронометраж. Двухнедельный хронометраж — вполне достаточная профилактика.

\*\*\*

Чувство времени есть у каждого из нас. Его развитость зависит от рода деятельности. Любой человек может повысить точность своих внутренних часов. Для этого требуется немного усилий и некоторое время. Чувство времени — очень важная часть управления собственной жизнью. Начните его развивать, приложите немного усилий — и довольно скоро получите приличный результат. Согласитесь, лучшее, что мотивирует в работе, — это положительные результаты наших усилий. Тем более если эти результаты адекватны затратам.