

A decorative illustration in the bottom-left corner of the slide. It features a dark blue vine with several leaves and small flowers. A large, detailed butterfly is positioned near the bottom left, with its wings spread. Several smaller butterflies are scattered along the vine and in the surrounding space.

Мастер-класс «Тайм-менеджмент для учёных»

Биричева Екатерина Вячеславовна, к.филос.
н., н.с. Сектора истории и философии
науки ИФиП УрО РАН

Требование «успеть»

- Ничего не успеваю, у меня нет времени / хочу всё успевать, было бы побольше времени...
- А *зачем* успевать? Откуда это требование? Моё ли это или навязано со стороны?
- Конечность => что-то нужно успеть. Что?
- Цель жизни — **полнота**, но полнота для конечного существа не достигается перебором
- *Страх* не успеть ~ *желание* распространить себя на все возможности и управлять временем
- Правильно ли мы понимаем **время**?



Что можно планировать и как?

- ❖ Мы думаем, что время дано в наше распоряжение как *пространство* для заполнения (разметки) – «календарь»
 - ❖ Нет, это мы во времени и манипулировать им не можем
- 
- ❖ Во времени мы планируем не время, а *свои силы* (для действия)
 - ❖ «План» *вторичен*: он – лишь в возможности => не обладает действительным бытием => гибкость и вариативность

Что такое время как «пора» (настоящее)?

- ✓ Актуально прошлого **уже нет**, будущего **ещё нет** (их можно актуализировать: опыт и проект, материал и цели)
- ✓ Настоящее **есть** = *теперь (сейчас)* – чистое различие, промежуток, выпадение из горизонтали хронологии в интенсивность, вертикаль *безвременности* (Л. Витгенштейн)
- ✓ **Цель=средство: энергия**, действительное
- ✓ Смыслы времени как **поры**: «порa!» («господа, время!»), *пора*, проход (подход), **путь**, полнота настоящего, при-сутствие
- ✓ Пора ↔ а-пория (раньше, «**до**», отмыкает непроходимость парности, у неё нет пары)



Carpe diem



=> Не «тайм-менеджмент», а «само-менеджмент»

Основные правила поиска индивидуальной системы организации (само-организации):

- «Примеривать» к себе принципы, всё «взвешивать» (уравновешивая также + и -)
- «Знать себя»: **что я не могу не делать**, чем бы ни занимался? (а также свои темпы, способности, биологические ритмы, психологические особенности, склонности...)
- Должна быть **единая** система (не надёргивать рекомендаций из разных источников – каждая построена на своём, в т.ч. культурном основании) => выбрать подходящее под **СВОИ** основания



Итого: надо научиться видеть в себе «своё-собственное» + замечать непродуктивные ходы психики, элиминировать их и настраивать себя на продуктивный лад: **баланс-приспособление**.

Целеориентированный подход

Вы должны чётко понимать свои *цели* и *задачи*:

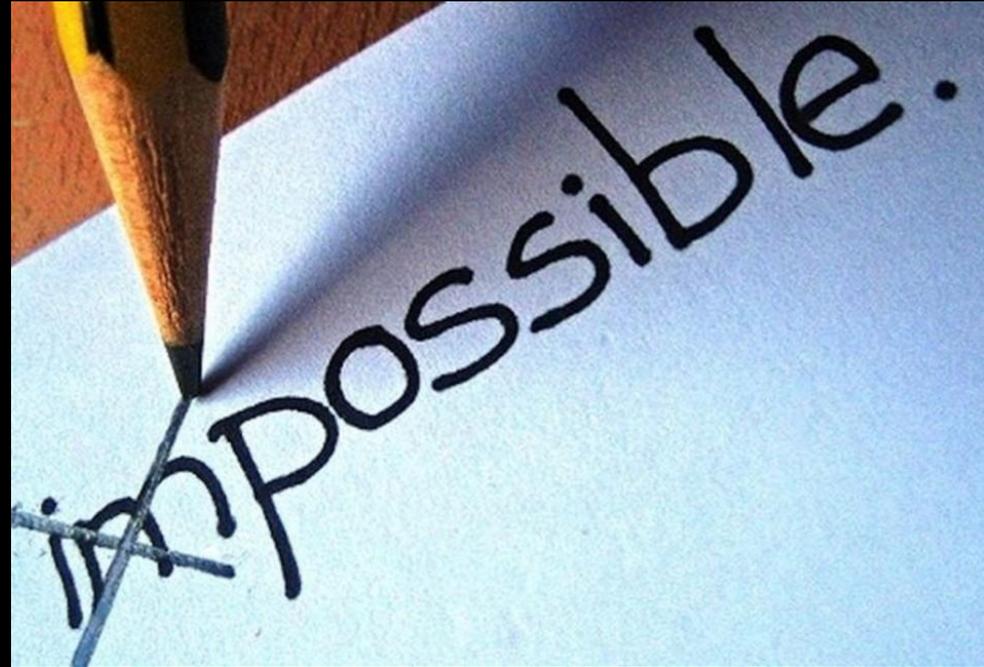
- ❖ Прописывайте для себя вопросы, подробно формулируйте задачи, ясно представляйте себе **цели** – тогда **всё нужное «подтянется»** (ресурсы, поддержка, стимулы, другие...)

Вопросы **мотивации**:

- ❖ Основная *движущая сила*, которая всё организует, – Ваш собственный интерес, Ваше желание **самостоятельно пройти путь к своей цели** (а не просто обладание результатом)
- ❖ А **главная цель** – полнота Вашей жизни. Исполняйтесь во всём, что судьба Вам приносит
- ❖ И тогда... 



Желание — это тысяча
возможностей, а нежелание —
тысяча причин



SMART – ТЕХНОЛОГИЯ ЦЕЛЕПОЛАГАНИЯ

S = simple/single, specific (простая/единичная цель, конкретно поставлена)

M = measurable (качественно или количественно измеряемый результат)

A = achievable/attainable (реально достижимая цель)

R = realistic, rational, relevant (рациональная, стоящая/уместная цель)

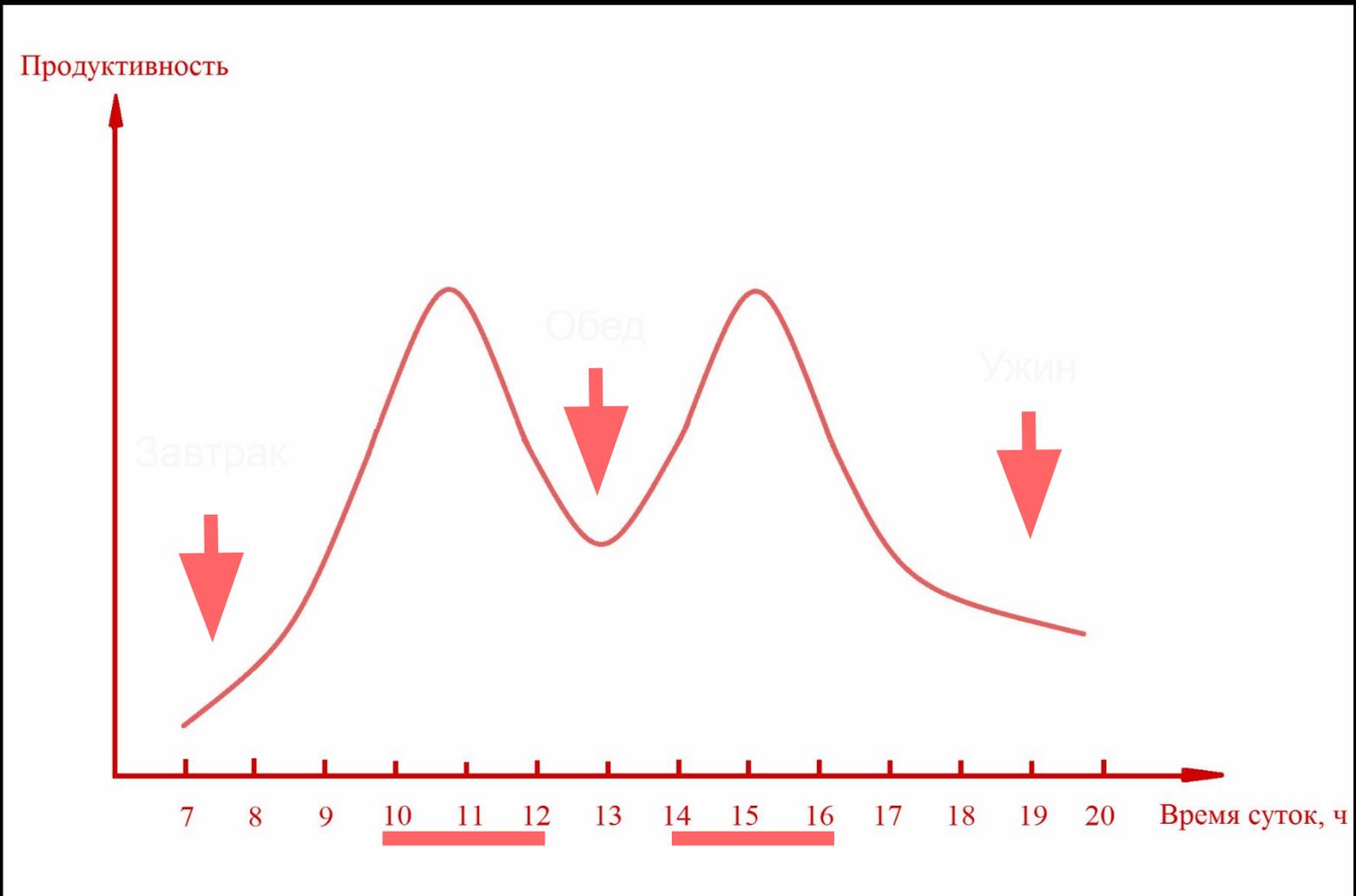
T = timely (определённые временные рамки достижения цели)



μ-образная кривая продуктивности

❖ На пиках продуктивности постарайтесь заниматься самыми **важными** делами, требующими наибольшей мыслительной активности, убрав всё мешающее

❖ Оставляйте **рутинные простые** дела на интервалы спада продуктивности (однообразное, неважное можно делать и в «бессознательном» состоянии)



Как работать над проектом, если...

1) Близится дедлайн:

- ✓ Отсечь лишнее, *сосредоточиться* только на текущем проекте
- ✓ Накидать план, прописать *идеи* из разных частей работы и начать с больших (основных) кусков от простого к сложному. Это позволит *очертить перспективы, не упустить важное*, а продвижение сначала через простые задачи психологически *придаст уверенности*.

2) Надо совмещать несколько проектов (многозадачность):

- ✓ Различить *срочное и важное*, отсеяв мешающее, необязательное
- ✓ Трудиться над всеми *параллельно*, уделяя даже несрочным делам хотя бы немного времени каждый день. Это позволяет переключаться с одного вида деятельности на другой (даёт *больше внимательности и концентрации, Вы меньше устаёте*) и держат в активности своё подсознание, которое продолжает обрабатывать недоделанное (каждый проект держите в актуальности).

Правила проектирования – знать чёткие сроки и закладывать *запас*:

- ▣ 50% – продуктивное время
- ▣ 20% – собственный отдых, переключение, настройка состояния
- ▣ 10% – субъективные форс-мажоры (болезнь, личные дела, неожиданности...)
- ▣ 10% – объективные форс-мажоры (смещение сроков, изменение условий...)
- ▣ 10% – этап перепроверки и корректировки итогов

Что отнимает время и мешает сосредоточиться на главном?

- Социальные сети?
- Окружающие люди?
- Телефонные звонки?
- «Бумажная» работа?
- Неуместные «мысли» (фантазмы)?
- Отвлекающие факторы (телевизор, реклама, радио, разговоры, шумы, некомфортность обстановки...)?



Итого: **Ничего нам не мешает и никто время не отнимает, кроме самих себя.** Помехи – границы в нашей голове: с ними надо разбираться в себе, в первую очередь. Самое главное средство – наша **воля**, наше **усилие видеть свой Путь и следовать ему** (сконцентрированно, не рассеиваясь на «побочку»), а он всегда с Вами (**«всё своё ношу с собой»** – состояние, собранность, интерес)

Как оценить ситуацию (сделать выбор в свою пользу):

Ситуация постановки цели, выполнения поручения, необходимости что-то сделать, отношений с тем или иным человеком, **на которые стоит или не стоит тратить время своей жизни**

Два вопроса (два критерия):

- ◆ **Настоящее?** (Вас захватывает? Чувствуете полноту?)
- ◆ **Продуктивно?** (Обогащает опытом, смыслом, знанием?)

Если ответы *отрицательные*, но нельзя отказаться по тем или иным причинам, **привнесите** в ситуацию настоящее (подлинное) и **попытайтесь извлечь** из неё (увидеть в ней) нечто продуктивное для себя



Занимайтесь саморефлексией:

- 1) Если тяжело, значит *что-то тяготит*. Тяготит лишнее. **Найдите лишнее и отсейте (отбросьте).**
- 2) Если что-то бесит, не нравится, выводит из равновесия, не можете терпеть и т.п., значит *проблема внутри Вас*. Разберитесь, почему возникает такое отношение нетерпимости, неприятия, почему это вас настолько беспокоит (стоит ли оно того? беспокоит, потому что не соответствует желаемому, ожидаемому, запланированному?). **Должен быть покой как деятельное принятие.**
- 3) Если встреченная проблема (трудность, вопрос, обстоятельство) кажется непосильной, чрезмерно сложной, непреодолимой, невыполнимой, невозможной и т.п., значит Вы *не увидели её как возможность (как личный вызов)*, которая даёт пространство для роста, развития, шага на новую ступень, самосовершенствования. **Не бывает нерешаемых задач, бывают неверно увиденное «дано» и неверно сформулированное «найти».**
- 4) Если всё рушится, не успеваешься, не получается, не складывается, значит Вы *идёте не тем (не своим) путём*. Разрушьте планы и желания. **Путь только один – Ваш собственный, и он в настоящем.**



Рекомендации (советы-напоминания):

- 1) В нашей ситуации **уже всё есть**, всё необходимое уже дано — надо это увидеть и с этим работать, применяя к своим целям (если ощущается **пехватка** — задаваться вопросами: нужно ли это? может, всё есть, но я пока не вижу?)
- 2) Ничего не получится так, как хочется. Надо смириться с тем, что **всего не успеть**, всё желаемое не воплотить. Но это и не нужно: главное — **интенсивность настоящего** (Ваша единичность). Не нужно бояться невоплощённых проектов (тоже должны быть: архитектор не всегда строит — энергия).
- 3) Только **мы сами у себя есть** и дальше не простирается наша возможность манипулировать (другими, временем, событиями) => всё, что мы действительно можем, — это работать с собой, менять свой угол зрения, смиряться с необходимым, принимать данное, осмыслять, извлекать опыт
- 4) Нельзя ни на кого и ни на что надеяться, кроме себя. Надежда — модус фантазма (губительно). **Зная себя**, можно рассчитывать лишь на свои силы, свою собранность, свою ответственность и свою способность возвращаться в «пору»



Спасибо за внимание!

С удовольствием отвечу на Ваши вопросы ☺

