

Laika menedžments

Kur paliek mūsu laiks?

Nereti sakām, ka laiks skrien vēja spārniem, tas pazūd, nekam nav laika. Kā rīkoties, lai tā pietiktu gan atpūtai, gan draugiem, gan ģimenei, gan brīvā laika aktivitātēm, sportam un saviem vaļaspriekiem? Attīstības un progresā paradokss ir, ka mūsdienu pasaulē vislielākā vērtība ir nevis bagātībai, bet gan informācijai un tieši laikam. Slīgstam informācijas pārpilnībā, nav jāmēro gari ceļi uz mācībām vai tikšanās, bet laika nav ne sev, ne ģimenei, ne bērniem. Tāpēc ikvienam svarīgi saplānot un līdzsvarot laiku tā, lai gūtu gandarījumu no savas darbošanās. Par šiem un citiem jautājumiem, kas attiecas uz laika plānošanu, biedrības "Ritineitis" apmācību ciklā "Iepazīsti sevi Ziemeļlatgalē" runāja personības un profesionālās izaugsmes trenere, Balvu Valsts ģimnāzijas direktore INESE PAIDERE.

Nepietiek zināt, ka jebkurš cilvēks spēj vadīt savu laiku, savas dienas kārtību un, visbeidzot, dzīvi. Zināt jau zinām, bet kā mums tas izdodas? Vai daudzi spēj atbildēt uz jautājumu: "Kas man traucē izdarīt visu plānoto tā, kā es vēlos?" Pamēģiniet! Arī klausītāji atzina, ka tad, kad plānotajā vai piezīmju blociņā ir uzrakstīts dienā paveicamais, darbu virpuli orientēties ir vieglāk.

Pasaule mainās strauji, jātiek līdzī

"Pasaules ekonomikas foruma ziņojumā izskanējusi atziņa, ka Covid-19 krīze ir paaugstinājusi ekonomikas digitalizācijas tendences, paplašinās darba iespējas dažādās informāciju tehnoloģiju un inženierzinātņu programmās. Uzņēmumu vadītāji paplašina attālinātā darba izmantošanu. Arvien nozīmīgākas kļūst prasmes kritiskajā domāšanā un analizē, problēmu risināšanā, svarīgs kļūst radošums un iniciatīva, tehnoloģiju izmantošanas prasmes, un tās ir arī laika plānošanas prasmes," uzsvera lektore, piebilstot, ka jau tuvākajos gados pēc zinātnieku pētījumiem mums būs jāpārzina miljoniem jaunu funkciju. Lai to spētu izmantot, jāpārzina pašvadības un laika plānošanas prasmes. Par to, ka pasaule mainās, esam piedzīvojuši visi. Arī lektorei, kurai pirms diviem gadiem piedāvājuši apmācības vadīt attālināti, šķitis, ka tas nav iespējams, ka viņa to vairs nedarīs. Taču šobrīd vienas dienas laikā attālināti viņa var pabūt daudzviet Latvijā un ārpus tās, sniedzot un saņemot jautājumus un atbildes, komunicējot, neizejot no mājām vai darba kabineta. Viņa uzskata, ka šī tendence strādāt un mācīties, nemērojot garus ceļus gabalus un netērējot laiku, turpināsies arī pēc šīs krīzes. Arī slavenais biznesa treneris Tonijs Robins ir teicis: "Laikmetā, kurā dzīvojam, pārmaiņas ir neizbēgamas, bet progress ir mūsu izvēles iespēja." Vai mēs to gribam savā dzīvē un apzināti uz to ejam, vai arī negribam un tā mums nebūs. Progress ir apzinātu domu, lēmumu un darbību rezultāts, un, neskatoties uz visu pasaulē notiekošo, progress ir atkarīgs tikai no mums pašiem.

Veiksme apciemo katru cilvēku

Daudzu grāmatu autors Stīvens Kovejs uzskata, ka veiksmē apciemo katru cilvēku - kādu biežāk, kādu retāk. Ja protam pielietot dažādas stratēģijas un taktikas, varam būt droši, ka veiksmē mūs piemeklēs biežāk nekā tad, ja domāsim, ka veiksmē ir kaut kāds nejaušību faktors. Tāpēc arī laika plānošana būtu jāpārvērš par ieradumu, jo arī tā var piesaistīt veiksmi. Pēc lektores komunikācijas ar auditoriju izkristalizējās atziņas: tas, kam tu tici, kļūst par tavām domām, tavas domas - par tavām vārdiem, vārdi - par darbiem, darbi - par paradumiem. Tavi paradumi kļūst par tavām vērtībām un tavas vērtības - par tavu likteni. "Mūsu ikdienas sastāv no tādiem kā diviem lokiem. Vienu varētu saukt par rūpju loku, otru - par ietekmes loku. Pat tad, ja plānojam savu laiku, mēs atrodamies vienā vai otrā lokā. Laika menedžments atrodas katra cilvēka ietekmes lokā. Ietekmes lokā cilvēkam atrodas visas tās darbības, kuras mēs varam ietekmēt. Piemēram, ko darīt, cik un ar ko kopā darīt un vēl daudz ko citu. Taču bieži mēs pavadām laiku, domājot un runājot par lietām, kuras ietekmēt nevaram vai varam ietekmēt ļoti maz. Taču tās mūs interesē. Piemēram, cilvēki apspriež zāļu dārdzību. Bet, vai runājot par šo tēmu minūtes divdesmit, mēs varam ietekmēt farmācijas nozares lēmumus?" ar piemēriem aizdomāties aicināja lektore. Mēs varam ietekmēt savas vērtības,

savu runu un savas darbības, laika pavadīšanu, savus mērķus, ēdienu. To, ko mēs nevaram ietekmēt, bet kas atrodas mūsu rūpju lokā, ir citu cilvēku domas, citu cilvēku uzvedība, to, kā mūs audzināja vecāki, citu cilvēku laiks, pagātne, satiksme... "Tāpēc jākoncentrējas uz tām lietām, kuras mēs varam ietekmēt. Arī laika plānošanai jākļūst par ieradumu, jo tas ir mūsu ietekmes lokā, ar to mēs varam strādāt," aicināja I.Paidere.

Kļūt par saimnieku saviem ieradumiem

Ieradums ir lietas un darbības, kuras mēs savā dzīvē darām atkārtoti, piemēram, rītos dzeram tēju vai kafiju, vakaros skrienam, skatāmies seriālus, vingrojam, lasām... "Mūsu dzīve un ikdienas sastāv no daudziem ieradumiem, un neviens cits, tikai mēs paši, esam to saimnieki. Ieradumi atkarīgi no gribasspēka. Muskuļus varam trenēt, bet, trenējot savus ieradumus, svarīgi paredzēt lūzuma punktus, kas varētu rasties šo ieradumu ieviešanas laikā. Piemēram, ja es darišu un kļūdišos, es izskaidrošu un atvainošos. Un, jo biežāk mēs to trenēsim, jo labāk nākamajā reizē zināsim, kā rīkoties. Visas prasmes var trenēt, un tam palīdz algoritmi*. Pasaulē slavenajam amerikāņu peldētājam Maiklam Felpsam, kā atzina visi treneri, jau piedzimstot ķermenis bija piemērots tieši peldēšanai un tam, lai viņš gūtu uzvaras. Taču mediķi atklāja, ka viņam ir vāja stresa noturība. Radās jautājums, - ķermenis piemērots, bet stresa noturība vāja? Kā iespējams uzvarēt un saņemt tik daudz zelta godalgu, kā sportists nopelnījis? Izradās, nofilmeja video, kur viņš peld un it kā iepeld pirmais, radot uzvarētāja sajūtu. Sacensību dienā sportists vairākkārt skatījās šo video, tā sevi pozitīvi noskaņojot uzvarām un tās iegūstot," piemērus minēja lektore. Video skatīšanās sportistam kļuva par ieradumu, un daudzās zelta godalgas to apliecināja. Tas parāda, cik milzīgs spēks ir ieradumiem, kurus mēs uzsākam un praktizējam. Jau Aristotelis ir teicis, ka "izcilība nav ricība, bet izcilība ir paradums jeb ieradums". Vispirms mēs izveidojam savus paradumus, un tad paradumi veido mūs.

Viegli pateikt, grūti izdarīt

Var jau teikt, ka rīt sāksim darīt jaunas lietas, veidot paradumus vai gluži otrādi - pārstāsim veikt vienu vai otru sliktāku ieradumu. Visi zina, ar kādām idejām un domām cilvēki iesāk jaunu gadu. Taču skaistam sākumam seko atslābums, un paradums neiesakņojas. Kāpēc tā? "Pētījumi liecina, ka to neietekmē nekādi ārējie apstākļi, bet gan katra cilvēka spēja, raksturs iesākto turpināt vai pamest. Iesāktā darbība nekļūst par ieradumu. Ar kāda veida darbībām to var izmainīt? Gribu atnest smēķēšanu! Gribu sākt skriet! Ko

darīt, lai atteiktos vai ieviestu šos vai citus ieradumus? Lūk, četri literatūrā atrastie efektīvākie soļi: mēs definējam konkrētu ieradumu, tad uzdodam sev jautājumu, - kas ir vai būs ieraduma atalgojums vai rezultāts? Treškārt, intervējam sevi, atbildot uz jautājumu, kas ieslēdz vai ieslēgs šo ieradumu? Piemēram, kafiju mēs dzeram stresā vai pagurumā, kādā diennakts laikā, kādā noskaņojumā, kādi cilvēki šajā brīdī ir līdzās, ko daru pirms šī ieraduma? Ceturtkārt, izveidojam plānu jaunajam ieradumam," skaidroja lektore. Varbūt mums nav svarīga pati kafija vai cigarete, bet gan brīvs laiks sarunai vai atpūtai no darba? To jānoformulē katram pašam. Katram pašam jāatbild, kāds ieradums viņam ir vai nav vajadzīgs. Tad savam lēmumam jānotic un ar gribasspēka palīdzību jāapņemas to izdarīt. Arī laika plānošana ir ieradums.

Redzēt pasauli bez rozā brillēm

Stīvens Kovejs ir teicis, - ja vēlamies nelielas izmaiņas, mainām savu uzvedību. Ja mēs vēlamies strauju un kvalitatīvu lēcieni savā dzīvē, mainām savas paradigmas* jeb redzējumu par lietām, procesiem, cilvēkiem. Paradigma ir tās brilles, kuras mēs uzliekam un caur kurām skatāmies uz visu notiekošo. Kā piemēru lektore minēja rozā brilles, kad kādā laika periodā pasauli sev apkārt redzam nevis tādu, kāda tā ir patiesībā, bet tādu, kādu tajā brīdī savās emocijās sajūtam. "Uzrakstiet piecas lietas, kas jums sniedz iedvesmu, motivē un sniedz prieku darbā, mājās, ģimenē, jebkurā dzīves jomā. Tad divu nedēļu laikā šīm piecām lietām jāpievieno vēl pa vienai labai lietai katru dienu. Tad šo sarakstu turiet redzamā vietā, lai dienā, kad mērs ir pilns, kad nolaižas rokas vai ir grūti, varētu tajā ieskatīties. Ieraugot 19 pozitīvas lietas, piemēram, darbā, sapratīsiet, kas motivē iet uz priekšu, neskatoties ne uz kādām grūtībām," aicināja lektore. Viņa lika aizdomāties par to, kas šajā gadsimtā izkristalizējies, - ja esam aizņemti, tad esam svarīgi. Ja cilvēks nav aizņemts, viņam dažkārt kauns pat to atzīt. Lai cik savādi būtu, aizņemība ir tā, kurā mēs rodam savu drošību. Aizņemība ir populāra un patīkama, un tā diemžēl kalpo par labu iemeslu tam, lai mēs ignorētu savas dzīves svarīgākos jautājumus un dzīvotu, izvēloties tos neredzēt un par tiem nedomāt. Tomēr tas nav brends, ar kuru lepoties. Cilvēkiem aizdomāties vajadzētu, ja steiga dzīvē sākusi dominēt, un viss pārējais ir tai pakārtots.

*Algoritms ir ļoti precīzs un skaidrs paskaidrojums, kā ir jārikojas, piemēram, lai sasniegtu kādu mērķi vai atrisinātu kādu problēmu.

*Vārds 'paradigma' tiek izmantots, lai atsauktos uz pārliecību, piemēru un normu kopumu kā ideālu, kas jāievēro no kultūras, likuma vai sabiedrības puses.

BIEDRĪBA "RITINEITIS" realizē projektu "Iepazīsti sevi Ziemeļlatgalē!", kura mērķis ir stiprināt un nodrošināt atbalstu Ziemeļlatgales iedzīvotāju pilsoniskās līdzdalības pasākumiem un veicināt biedrību un aktīvo kopienas sadarbību.

Projekta īstenošanas periods - no 2020.gada 1.oktobra līdz 2023.gada 1.martam.

Balvu, Baltinavas, Rugāju un Viļakas novados notiks līdzdarbības un pilsoniskās aktivitātes pasākumi. Tas aktivizēs lielāko apdzīvoto vietu - ciemu un to apkaimju iedzīvotājus. Balvu novadā plānoti pieci pasākumi "No Ičas stāsta līdz Lāčudārza leģendai". Bērzpils pagastā varēs iepazīties ar Ičas stāstu, Krišjāņu pagastā - ar Staburaga noslēpumiem, Briēžuciemā varēs iepazīt amata meistarību, Tilžas pagastā - "Čiuļssateik čangali", bet Balvos atklāsīm Lāča dārza noslēpumus. Viļakas novadā notiks pasākumi "No Marienhauzenas dārgumiem līdz pierobežai". Rugāju novadā būs "Vārnienas upes 7 tiltu aicinājums", bet Baltinavas novadā "Ontans i Anne" diskutēs par pilsonisko sabiedrību. Pasākumos plānotas diskusija, brīvais mikrofons, ideju banka un viesu uzstāšanās. Katras diskusijas noslēgumā notiks balsojums par vienu pasākuma ideju, ko var īstenot ar projektu palīdzību. Paredzēta arī informatīva kampaņa par demokrātiju un kultūru.



Eiropas Ekonomikas zonas un Norvēģijas finanšu instrumentu 2014.-2021.gadam Aktīvo iedzīvotāju fonda Latvijā, programmas "Demokrātijas kultūra". Biedrības "RITINEITIS" projekts "Iepazīsti sevi Ziemeļlatgalē" (Nr. AIF/2020/SDK/35).

Rudenī notiks Ziemeļlatgales NVO pasākums "Sprēslica", kurā pašvaldību darbinieki, deputāti un iedzīvotāji varēs uzzināt un iepazīt biedrību darba specifiku un veiksmes stāstus. Katrs nominants balvā saņems amatnieku darinātu sprēslicu ar aizsargzīmēm.

Projekta vadītāja MARUTA CASTROVA, tālrunis 26162614, vairāk par projektu: www.ritineitis.lv/aif

Raksts publicēts ar Islandes, Lihtenšteinas un Norvēģijas atbalstu caur EEZ un Norvēģijas grantu programmu "Aktīvo iedzīvotāju fonds". Par publikācijas saturu atbild biedrība "RITINEITIS"