

## Содержание:

Image not found or type unknown



## Введение:

Наше время как не странно состоит не из секунд, минут или часов. Наше время-это совокупность наших прожитых моментов, шагов, поступков, взлетов и падений. Как часто мы слышим фразу что время: летит, бежит, ускользает сквозь пальцы, утекает? Время становится необратимым и неконтролируемым для тех, кто проживает его неосознанно. Решить проблему за счет продления рабочего дня или работы в выходные и праздничные дни не удастся, так как это плохо сказывается на качестве жизни, отнимая время из других жизненно-важных сфер. Очень часто нехватка времени приводит к стрессу. Эмоциональное напряжение блокирует производительность, приводит к быстрой утомляемости и апатии, оно также чревато проблемами со здоровьем. Таким образом, в действительности, хроническая нехватка времени - бич современности. Раз нехватка времени так остро ощущается в нашем 21 веке, можно ли говорить о том, что тайм-менеджмент это таблетка для современности? Как выяснилось, первая, письменно зафиксированная попытка сделать управление временем сознательной потребностью человека была зафиксирована в нравственных письмах написанных Луцием Аннеем Сенекой, датировавшихся в первых десятилетиях новой эры. Он писал так: "удержишь в руках сегодняшний день - меньше будешь зависеть от завтрашнего". Как можно заметить, первые попытки управлением собственным временем были предприняты философом в Древнем Риме. Но почему в наши дни, мало кто сможет сказать, сколько часов за год они провели, занимаясь полезным делом, сколько времени в общем, они потратили из своей жизни находясь в пробках, сколько времени было проведено с семьей, ведь каждый из опрошенных точно знает, какая заработная плата у него будет в этом месяце, и сколько он потратил в том.

Обычно понятие тайм-менеджмент связывают с Американскими разработками и воспринимают как западную технологию. Но на самом деле многие из разработок отечественных исследователей были позаимствованы западными специалистами. Так, например, один из «отцов» научного менеджмента Ф. Гилбрет, ознакомившись

с публикациями заявит: «Русские глубже нас входят в научную организацию труда».

В историю отечественного тайм-менеджмента делят на четыре основных этапа.

## **Первый этап - 20-е годы 20 века.**

*Алексей Капитонович Гастев* особое внимание уделял человеческому фактору в деятельности предприятия, в отличие от Тейлора, акцентировавшего внимание на системе и организации, и Форда, совершенствовашего технику производства.

- Идея «узкой базы» становится неожиданно актуальной в наши дни благодаря повышению роли личности, ее творческого и умственного труда в эффективности работы предприятия. В «методологии узкой базы» рассмотрение организационной эффективности в целом начинается у Гастева с личной эффективности отдельного человека на его рабочем месте.
- В концепции «трудовой установки» Алексей Капитонович считал совершенно необходимой «прививку определенной организационно-трудовой бациллы каждому рабочему, каждому участнику производства», чтобы эта самая «трудовая бацилла» «заражала бы массы, заставляла бы их проявлять непрерывную инициативу».
- Гастев впервые опроверг одно из наиболее распространенных возражений против научной организации личной работы: ее якобы несовместимость с творческим мышлением. Он говорил о роли стандартизации в повышении не только «механической», но и «творческой» эффективности.

*Платон Михайлович Керженцев*, руководитель Лиги «Время», в своей не раз переиздававшейся книге «Борьба за время» цитирует статью, с которой эта Лига начала свое существование. Статья «Время строит аэропланы» появилась в «Правде» 18.07.1923 г. и повествовала о том, что «нам пора выражать наши бесконечные запаздывания в каких-то реальных величинах, например в аэропланах нашего воздушного флота. Тогда мы скорее осознаем экономическую гибельность нашей расхлябанности. Тогда мы научимся ценить время и работать с точностью». Практически во всех газетах вскоре появились разделы «Борьба за время». При этом Лига предъявляла к своим членам достаточно жесткие требования, благодаря которым они не просто призывали к организации времени, но и на собственном примере показывали, как это нужно делать. Каждый член Лиги должен был учитывать и планировать свое время, а также разрабатывать

конкретные способы повышения эффективности предприятий. Сам Керженцев считал что нетрудно найти наилучший способ использования ресурсов, оптимальную организационную структуру, эффективную финансовую стратегию. Трудно найти сильную идею, которая сможет объединить фирму, общество, государство для достижения единых целей.

## **Второй этап-начало 1970-х годов.**

Новый этап начался с выхода книги *Даниила Гранина* «Эта странная жизнь». В ней повествуется о биологе *А. А. Любищеве*, в молодости поставившем себе глобальную цель: разработать периодическую систему биологических объектов, подобную Периодической системе Менделеева. Подсчитанное им количество времени, необходимое для достижения этой цели, оказалось существенно превосходящим среднюю продолжительность жизни человека. Начав в 1916 году вести систему учета времени, он вел ее до конца жизни. На протяжении 56 лет он ежедневно записывал: сколько времени потрачено на основную научную работу, сколько времени потрачено и почему. Каждый месяц составлялась сводка, каждый год — годовой баланс. Точность учета-10 минут. В этом пожизненном эксперименте были проверены принципы:

- наличие цели;
- документальный учет всего времени;
- деление времени на категории;
- принцип увеличения времени основной категории за счет других категорий работ;
- равномерность и ритмичность нагрузок: трудные работы с утра, чередование легкой и тяжелой работы, отказ от срочных поручений;
- управление разнообразием работ;
- планирование и обратная связь по самоотчетам;
- выход из-под давления внешних обстоятельств, в частности, отказ от высоких должностей, административной работы;

- принцип бездефицитности сил - необходимость энергии к началу следующего цикла труд-отдых, чтобы не накапливалась усталость;
- управление качеством работ - переход к надцели.

В своем эксперименте Александр Александрович разделил путь к достижению цели в три тапа.

- Первый-«Разведка». Вся деятельность делится на две группы: нагрузка и отдых. К отдыху относится все, что позволяет восстанавливать нервную систему. Деятельность, утомляющая нервную систему, считается как нагрузка.

Необходимая задача на этом этапе: получить материал для дальнейшего анализа.

Необходимо составить 3 списка. В первый список - "основная работа", деятельность, которая служит поиску или достижению цели и время на которые хочется увеличить. Во второй список - "навязанная работа", войдет деятельность, которая навязана и время, на которую нужно сократить. Третий список - "нейтральная работа", та деятельность, время на которую необходимо оставить без изменений.

- Второй -«Перегруппировка».

Важная задача на данном этапе: уменьшение доли навязанной работы для поиска резерва времени на основную работу.

- Третий -«Наступление».

Упор на этапе 3 делается на планирование и на выполнение планов.

Многолетний опыт внедрения системы Любичева показывает: только ритмичная работа дает равномерную и высокую производительность труда.

Из анализированного выше, можно сделать вывод, что главное значение, выхода книги Гранина не столько в описании нового метода повышения личной эффективности, сколько в вызванном значительном интересе публике к теме организации личного времени. Так постепенно образовалась идея «любичевского» подхода, где эффективное мышление является основой личной эффективности, а хронометраж выступает как инструмент выработки этого мышления.

## **Третий этап-январь 2001 года.**

Первое в России и в мире онлайн-тайм-менеджерское сообщество основал *Глеб Алексеевич Архангельский* на сайте «Организация времени» [www.improvement.ru](http://www.improvement.ru). Часть его участников в 1970-1980-е гг. анализировали результаты хронометража на старых компьютерах с помощью перфокарт, в 1990-е годы эти участники начали эффективно применять методы организации времени для работы в условиях рынка по «любимцевским» традициям. Другая часть - IT-консультанты объединили системное мышление и классические подходы к личной эффективности с современными технологиями анализа и моделирования бизнес-систем. Это дало множество сильных идей и новых подходов. Третья часть - управленческие консультанты развивали темы личного и корпоративного тайм-менеджмента совместно с такими темами, как корпоративное управление, корпоративная культура. Четвертая часть - менеджеры и предприниматели, до сих пор поддерживают единство теоретических разработок и реального управленческого опыта. Все собранные на страницах сайта истории - опыт применения техник тайм-менеджмента, которым поделились активные участники сообщества.

## **Четвертый этап-2007 год.**

В этом году открылась первая в российских вузах кафедра тайм-менеджмента в Московском финансово-промышленном университете «Университет». *Глеб Алексеевич Архангельский*, о котором говорили ранее, стал заведующим кафедрой тайм-менеджмента. С 2007 года можно говорить о создании и развитии научной и научно-педагогической школы в области организации времени.

## **Заключение:**

Тайм-менеджмент-раздел науки и практики, посвященный изучению проблем и методов по оптимизации временных затрат. Данную науку можно считать древней, ведь многие люди стремились эффективно расходовать время. На Западе понятие тайм-менеджмента, связывают с набором конкретных подходов. В России важную роль играет человеческий фактор. Для нашего менталитета поиск приемов организации времени связан с глубоким анализом индивидуального стиля работы конкретного человека. Только самостоятельно, человек может подобрать для себя

эффективную систему организации рабочего времени, основываясь на своих целях, мотивации, темпераменте, сенсорных предпочтениях, биоритмах. Взаимное дополнение одного метода другим может дать положительный эффект. Нельзя не процитировать Д.С.Джордана « Будь жизнь коротка или длинна, полнота зависит от того, ради чего человек живет». Именно поэтому важно ставить себе цели и необходимо постоянно двигаться к ним, путь изначально и маленькими шагами и небольшими действиями, но двигаться. Ведь у каждого из нас свои цели, и, если научиться, двигаться к ним непрерывно, то в итоге путь завершится у выбранной мечты. Можно выделить несколько шагов, которые помогут вам в этом:

1. Измеряйте время в событиях.
2. Проводите хронометраж, он поможет показать пропорции, в которых события происходят в вашей жизни, а также даст почву для рассуждений о ваших поглотителях времени.
3. Ставьте цели.
4. Расставляйте приоритеты, чтобы ваша жизнь наполнилась полезными и нужными событиями, а не случайными и бесполезными.
5. Планируйте от большего к меньшему, от долгосрочного к краткосрочному.
6. Работайте сосредоточенно и целенаправленно.
7. Мотивируйте себя.
8. Сохраняйте равновесие. Отдыхайте с полным переключением.

Тайм-менеджмент поможет избежать участи заложника собственного бизнеса или карьеры, качественно распределяя ваше время и позволяя повысить вашу производительность труда, обрести значительное количество свободного времени, про которое до этого вы только слышали, позволит чувствовать себя свободным, уделяя достаточно времени всем ключевым аспектам вашей жизни, будь то отдых, здоровье, семья или саморазвитие. Исходя из всего вышесказанного, смысл тайм-менеджмента в избавлении от ненужных дел и выполнении самых важных с большим энтузиазмом и высоким качеством на выходе. Тайм-менеджмент поможет избавиться от навязанных целей, наметить родные, определить пути их достижения, научиться жить, получая удовлетворение и радость. Попробуйте улучшить свое взаимоотношение со временем и сможете прожить яркую, красочную и интересную жизнь!

## **Список литературы:**

1. Энциклопедия безопасности. Раздел достижение высокой работоспособности. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.opasno.net/st1331.html>
2. Тайм-менеджмент. Полный курс: Учебное пособие/Г.А. Архангельский, М.А. Лукашенко, Т.В.Телегина, С.В.Бехтерев; Под ред. Г.А. Архангельского.- М.:Альпина Паблишер, 2016.-311с.
3. Глеб Алексеевич Архангельский. Организация времени. От личной эффективности к развитию фирмы. «Организация времени»: Питер; СПб.. 2008 [Электронный ресурс]. URL:[http://modernlib.net/books/gleb\\_arhangel'skiy/organizaciya\\_vremeni\\_ot\\_lichnoy\\_effektivi](http://modernlib.net/books/gleb_arhangel'skiy/organizaciya_vremeni_ot_lichnoy_effektivi)