

Idź do

Przykładowy rozdział

Spis treści

Katalog książek

Nowości

Bestsellery

Zamów drukowany katalog

Twój koszyk

Dodaj do koszyka

Cennik i informacje

Zamów cennik

Zamów informacje o nowościach

Władca czasu, czyli skuteczne zarządzanie własnym życiem

Autor: Katarzyna Lorek
ISBN: 978-83-246-1645-9
Format: 122x194, stron: 192



Dzisiaj jest Twój dzień! Wykorzystaj każdą chwilę!

- Bądź menedżerem każdej sekundy
- Zyskuj dodatkowe cenne godziny
- Osiągaj pełną satysfakcję z życia
- Trenuj i zostań Władcą Czasu!

Jak najlepiej wykorzystać czas, który posiadasz? Ile razy zdarzyło Ci się z całych sił marzyć o posiadaniu wirtualnego czasu, by móc przenieść się w przeszłość? Jak często myślisz o tym, że mogłeś zrobić coś inaczej, choć później znów popełniasz stare błędy? Szkoda życia!

Niezależnie od tego, jak daleko w głąb kosmosu spoglądasz oczami wyobraźni, i mimo że głowę nosisz wysoko w chmurach, pamiętaj, że nogami stoisz tu i teraz. Masz do dyspozycji określony czas i określoną przestrzeń.

Dlatego dowiedz się, jak wycisnąć z każdej godziny, minuty i sekundy wszystko, co najlepsze. Przeżyj je najpiękniej, jak potrafisz, bo Twój pobyt na Ziemi wywiera wpływ również na innych. Naucz się zarządzać życiem i zacznij efektywnie gospodarować każdym momentem, każdą myślą, każdą decyzją.

Organizujesz tak wiele spraw – swój codzienny grafik, pracę zawodową, zajęcia domowe oraz obowiązki osób od Ciebie zależnych. Czy na pewno robisz to we właściwy sposób? Poświęć kilka chwil na przeczytanie tej książki i poznaj prawidłowości, które rządzą Twoim cyklem życia. Odnajdź swój własny rytm i rozciągaj dobę według własnego uznania!

- Zacznij postrzegać czas w zupełnie nowy sposób.
- Znajdź innowacyjne rozwiązania.
- Realizuj swoje cele szybciej i skuteczniej.
- Wygrywaj z każdym „zabójcą czasu”.
- Otwórz w sobie źródło własnej motywacji.
- Naucz się technik skutecznej relaksacji.
- Zapomnij o stresie i ciesz się każdą chwilą!

Spis treści

| | |
|---|-----|
| Wstęp | 7 |
| 1 ZŁOTE WSKAZÓWKI | 11 |
| 2 SPOSOBY POSTRZEGANIA CZASU | 15 |
| 3 WEHIKUŁ CZASU | 37 |
| 4 DZIEŃ ŚWISTAKA | 47 |
| 5 KAMIENIE, PIACH I WIECZNOŚĆ | 55 |
| 6 WSZYSTKIE DROGI PROWADZĄ DO RZYMU? | 65 |
| 7 JEDNA MAŁA DYGRESJA | 75 |
| 8 CZWARTA NOGA STOŁU | 81 |
| 9 NA WSZYSTKO JEST WYZNACZONY CZAS POD SŁOŃCEM | 85 |
| 10 ZABÓJCY CZASU | 89 |
| 11 WYKORZYSTUJ CZAS — MOTYWUJ SAM SIEBIE | 133 |
| 12 ODPOCZNIJ, ZANIM SIĘ ZMĘCZYSZ | 139 |
| 13 LEPSZY KRÓTKI PRZYKŁAD NIŻ DŁUGI WYKŁAD | 151 |
| 14 TRENING CZYNI MISTRZA | 157 |
| 15 GOTOWY? RUSZAJ! POWODZENIA! | 175 |
| 16 POWTÓRKA NA RAZ, DWA, TRZY... | 183 |

ROZDZIAŁ 2

SPOSOBY POSTRZEGANIA CZASU

„Każdą rzecz pięknie uczynił w jej czasie. Nawet czas niezmierny włożył w ich serce, żeby człowiek nigdy nie zgłębił dzieła, które prawdziwy Bóg uczynił od początku do końca”.

Pismo Świète, Księga Kaznodziej 3:11

Nauczyliśmy się postrzegać i odmierzać czas. Jego upływ widzimy we wschodach i zachodach słońca, zmienności pór roku, dorastaniu dzieci i starzeniu się rodziców. Nauczyliśmy się dzielić czas na części. Wiemy, ile trwają ułamki sekundy, i jesteśmy w stanie wyobrazić sobie miliony lat. Jednak „nasz czas” trwa przeciętnie 70 – 80 wiosen.

I to właśnie ten czas jest nam dany, byśmy mogli odnieść sukces. Od tysiącleci ludzie bezskutecznie próbują odnaleźć przepis na eliksir młodości i długowieczności.

Nikt z nas, będąc przy zdrowych zmysłach i ciesząc się względnie dobrym zdrowiem, nie chciałby ustalić daty swojej śmierci. Mamy pragnienie żyć nieustannie, wiecznie. Zawsze bowiem znajdziemy coś do zrobienia, poznania, osiągnięcia.

Nauczyliśmy się postrzegać i odmierzać czas, ale nie możemy nim w sposób absolutny zawładnąć. To on włada nami, dodając nam lat i obdarzając nowymi doświadczeniami życiowymi.

Nauczyliśmy się postrzegać i odmierzać czas, dzieląc go i niejako zamykając w sekundy, minuty, godziny, dni, tygodnie, miesiące, lata. Stworzyliśmy różne przyrządy do jego pomiaru oraz kalendarze umożliwiające przedstawienie go niejako w formie zmaterializowanej.

Podział doby na 24 godziny, 12 godzin nocy i 12 godzin dnia, przypisuje się starożytnym Egipcjanom. Ciekawostką jest, że wraz ze zmianą pór roku zmieniała się też długość godzin. Latem słońce wschodziło wcześniej i zachodziło później, dlatego w ciągu dnia godziny były dłuższe, a nocą krótsze. Wyjątek stanowił równik, na którym dzień i noc zawsze miały i mają stałą długość: po 12 godzin.

Być może zastanawiasz się, dlaczego godzina dzieli się na 60, a nie na 100 minut, tak jak dzielimy metr na 100 centymetrów, kilogram na 100 dekagramów, złotówkę na 100 groszy. Tak „nietypowe” dla naszej kultury roz-

drobnienie godziny na 60 mniejszych części zwanych minutami zawdzięczamy Babilończykom. To oni w swej matematyce posługiwali się systemem sześćdziesiątkowym i właśnie w ten sposób dzielili czas.

Wspominając o współczesnym podziale doby, nie możemy zapomnieć również o starożytnych Rzymianach. To najprawdopodobniej oni wymyślili system liczenia godzin od północy do północy. Zwyczaj ten pozwolił na wyeliminowanie bardzo uciążliwych zmian długości godziny związanych ze zmianą pór roku, pozorną drogą Słońca po orbicie i szerokością geograficzną.

Dzisiejszy podział czasu zawdzięczamy więc starożytnym Egipcjanom, Babilończykom oraz Rzymianom.

Potrąfimy odmierzać czas na wiele różnych sposobów. Wiemy, jak działają klepsydry i zegary słoneczne, znamy precyzyjne mechanizmy zwykłych zegarków oraz tych o ultrazaawansowanej technicznie budowie. Jednak nikt z nas nie potrafi sprawić, by czas zatrzymał się lub cofnął chociażby o jedną sekundę.

Nauczyliśmy się postrzegać i odmierzać czas, dzieląc go i niejako próbując zamknąć w ryzach, opanować. Ale nasze wysiłki są bezskuteczne, bo on dalej nieubłaganie biegnie. Z upływem lat czas wydaje się skracać, przyspieszać i uciekać nam coraz szybciej. Jak to możliwe?

W tym rozdziale spróbuję to wyjaśnić. Jednak zanim to zrobię, przypomnimy sobie, jak można opisać i podzielić czas.

Czym jest czas?

Niektórzy uważają, że czas to pieniądź, ale jak już wspominałam, te dwa pojęcia zdecydowanie różnią się od siebie. Czasu nie możemy zaoszczędzić, pożyczyć, nabywać, odłożyć czy komuś podarować, by przedłużyć mu dobę choćby o minutę. Niewykorzystany czas przepada raz na zawsze, nie dając nam w zamian żadnej korzyści. Przynosi tylko straty. Bardzo różni się więc od pieniędzy, które możemy podarować, pożyczyć, zbierać i odłożyć na koncie, gdzie procentują i dają nam nagrodę w postaci odsetek.

Czas nie jest zatem pieniądzem w sensie dosłownym.

Często mówi się, że czas upływa lub płynie. W tym powiedzeniu jest więcej racji, ponieważ faktycznie przypomina on rwącą, szeroką rzekę. Płyne ona tylko w jednym, niezmiennym kierunku: ciągle do przodu. Nieustannie się zmienia. Heraklit z Efezu powiedział: „Nie można wejść dwa razy do tej samej rzeki”. Nie możemy zatrzymać własnymi rękoma przepływającej wody ani płynącego czasu. Jednak zarówno wodę, jak i czas można spożytkować. Kiedyś ludzie wykorzystywali energię wodną do napędzania młynów oraz tartaków budowanych

nad rzekami. Obecnie przy zastosowaniu kół młyńskich tworzy się agregaty prądotwórcze. Podobnie czas możemy wykorzystać w jakiś pożyteczny sposób. W jaki? To zależy tylko od Ciebie. Ponieważ to Ty jesteś panem swojego czasu.

Zasada 2. Czas jest jak rzeka. Ciągłe się zmienia. Nie możesz jej zatrzymać, więc lepiej dobrze ją wykorzystaj.

Krok 3. Jako władca własnego czasu wykorzystaj każdą jego chwilę.

Podział czasu

Każdy z nas codziennie, patrząc na kalendarz, korzysta z podziału roku na miesiące, tygodnie i dni. Tarcza zegara dzieli dobę na godziny, minuty i sekundy. Ale to nie jedyny podział, z jakiego możemy skorzystać.

Generalnie czas możemy podzielić na *dobrze spożytkowany* oraz *bezpowrotnie stracony*.

Ten pierwszy jest dla nas powodem do dumy. Wykorzystaliśmy go odpowiednio i osiągnęliśmy szeroko rozumiany sukces. Pojęcie to także jest bardzo indywidualne, bo dla każdego z nas sukcesem może być coś innego: dla naukowca to ważne odkrycie, jakiego dokonał, dla handlowca podpisanie dobrego kontraktu, dla biznesmena pozyskanie nowych partnerów lub sponsorów, dla matki wychowanie mądrych dzieci.

Czasu, który tracimy, nie jesteśmy już w stanie odzyskać. Możemy jedynie nauczyć się czegoś na swoich błędach. Zapewne znasz zapisaną w *Ewangelii według św. Łukasza* przypowieść o synu marnotrawnym. Mężczyzna ten przehulał część majątku stanowiącą całe jego dziedzictwo. Popadł w takie kłopoty finansowe, że zatrudnił się jako pastuch i podjadał z koryt karmę dla świń. Lecz gdy wrócił do domu i wyraził żal oraz skruchę, ojciec ponownie wyznaczył mu miejsce u swego boku. Choć ten młody człowiek mógł znowu korzystać z wielu dóbr materialnych swojego ojca, nikt jednak nie zwrócił mu bezmyślnie straconych lat młodości.

Podobnie może być z nami. Wskutek źle podjętych decyzji i błędnych inwestycji możemy stracić czas i pieniądze. Pociuszające jest to, że dzięki swej pracy i mądrym postępowaniu jesteśmy w stanie odzyskać dobra materialne. Z takiego punktu widzenia większą szkodą jest więc strata czasu przez jego złe wykorzystanie. Źle zainwestowanego czasu nigdy już nie odzyskamy.

„Nad czas stracony nic bardziej nie boli”.

Michał Anioł

Zasada 3. Z dwojga złego lepiej stracić pieniądze niż czas.

Krok 4. Nie trać czasu na popełnianie błędów.

Ucz się na przykładzie innych.

W szkole nauczono nas jeszcze innego podziału czasu: przeszły, teraźniejszy, przyszły... dokonany lub niedokonany. Spróbujmy jeszcze raz, lecz trochę inaczej, przyjrzeć się tej klasyfikacji.

„Ludzie tacy jak my, wierzący w fizykę, wiedzą, że różnica między przeszłością, teraźniejszością i przyszłością jest tylko uparcie obecną iluzją”.

Albert Einstein

Przeszły. Ten, którego już nie ma i nie możemy go odzyskać. Jednak pozostały nam po nim pamiątki, zdjęcia, wspomnienia, doświadczenia i efekty dobrze lub źle podjętych decyzji i działań. Nie zamartwiaj się nim. To, czego nie dokonałeś, lub to, co źle wykonałeś, niech nie spędza Ci snu z powiek.

„Zmartwienie rodzi się z czasu, który upływa, a nie wydaje owocu”.

Antoine de Saint-Exupéry

Fred Fuller Shedd, będąc redaktorem naczelnym „Philadelphia Bulletin”, stwierdził: „Nie piłuje się wiórów. Są przecież skutkiem piłowania. Tak samo jest z przeszłością. Kiedy zaczynamy się martwić czymś, co już minęło, to — ni mniej ni więcej — tylko próbujemy piłować wióry”. Jak to trafnie ujął mój mąż: „Zamartwianie się po fakcie tym, co już się zrobiło lub stało, jest po prostu niemądre. Nie przynosi żadnej korzyści, tylko ograbia z sił i zapału”.

Teraźniejszy. Ten, który jest w danej chwili. Miniona sekunda to już przeszłość, a kolejna, zanim stanie się teraźniejszością, jest przyszłością. Jest to czas obecny, ale skutki działań podjętych lub zaniechanych teraz będą miały wpływ na naszą przyszłość. Być może będziemy je odczuwać przez całe życie i błogosławić lub przeklinać dzisiejszy dzień.

Nie potrafimy wpływać na czas, ale możemy wpływać na jego efekty.

„Teraźniejszość obciążona jest przeszłością i brzemienią w przyszłość”.

Gottfried Wilhelm Leibniz

Przyszły. Ten, którego jeszcze nie ma, ale który już się rodzi w naszych głowach. To ten czas jest motorem napędowym naszego działania. Przecież często to, co robimy dziś, robimy z myślą o lepszym jutrze. Teraz tworzymy plany, bo chcemy mieć w przyszłości więcej pieniędzy, dóbr, prestiżu, szacunku, miłości, szczęścia, czasu, wiedzy.

Często zamartwiamy się tym, co może się wydarzyć. Gdy coś pójdzie nie tak, widzimy konsekwencje swojego działania w najczarniejszych barwach. Ale tak naprawdę te najgorsze scenariusze najrzadziej się sprawdzają. Są one tylko wytworem naszej wyobraźni. Nie możemy się

zatem zamartwiać przyszłością, na którą nie mamy wpływu. Większość rzeczy, którymi się zamartwiamy, nigdy nie nastąpi.

Kiedy wsiadasz do samolotu, być może przez ułamek sekundy myślisz sobie: „Jej, co będzie, jeśli dojdzie do katastrofy?”. To fakt, takie rzeczy się zdarzają. Wypadku nie można całkowicie wyeliminować. Jednak co Ci da rozmyślanie przez cały czas o najgorszym? Lepiej wyobraź sobie siebie, jak po szczęśliwym lądowaniu schodzisz na płytę lotniska. Wypadki samochodowe mają miejsce codziennie, a mimo to wszyscy jeździmy samochodami. Z badań statystycznych wynika, że prawdopodobieństwo uczestnictwa w groźnym wypadku samochodowym jest takie samo jak to, że ktoś postrzeli nas z pistoletu na ulicy. Takie rzeczy też się zdarzają.

Jednakże zaakceptowanie pewnych zdarzeń lub pogodzenie się z nimi uwalnia nasz umysł. Dzięki takiemu oswobodzeniu myśli zdobywamy energię, która była tłamszona przez zamartwianie się. Zdobyte siły i trzeźwość umysłu pozwolą Ci znaleźć inne rozwiązania trudnej sytuacji.

Gdy byłam jeszcze na studiach, pracowałam w banku.

Kiedyś fatalny stan klawiatury komputera był przyczyną bardzo przykrej pomyłki. Aż wstyd pisać, ale ów bank „oszczędzał” na wyposażeniu pracowników w niezbędny sprzęt. Na klawiaturze jednego z komputerów nie było

widać już startych od księgowania cyfr, a w małym enterze zrobiła się dziura. Mimo naszych próśb dyrekcja nie chciała wymienić nam klawiatury (może uważała, że jak nas czasem podczas używania tego entera kopnie prąd, to będzie to bodziec do lepszej pracy?). Pewnego dnia stała się rzecz naprawdę straszna. Koleżanka księgująca przelew chciała obciążyć konto kwotą kilku tysięcy (X000) złotych oraz pobrać jednocyfrową prowizję (Y złotych). Niestety, tym razem enter zawiódł i dziewczyna, nie patrząc na ekran, zaakceptowała przelew. Wysłała szybkim przekazem kwotę ponad dziesięciokrotnie wyższą, a mianowicie X000Y złotych. Różnica wynosiła kilkadziesiąt tysięcy. Gdy następnego dnia rano cała sprawa wyszła na jaw, nie można już było cofnąć tej operacji. Można było jedynie wysłać pismo do banku adresata z prośbą o zwrot pomyłkowo wysłanej nadpłaty.

Całe zdarzenie miało miejsce na początku lipca, tuż przed zaplanowanym urlopem mojej koleżanki. Jednak dla niej nie były to już wymarzone dwa tygodnie wolnego. Nie potrafiła cieszyć się wyjazdem i rozkoszować tym, że może spędzić czas z synkiem i mężem. Za to bezustannie zamartwiała się, że po powrocie do pracy na pewno dostanie wypowiedzenie. Dodatkowo przytłaczała ją perspektywa konieczności zwrotu źle zaksięgowanej kwoty z własnej kieszeni. I tak dzień w dzień obmyślała najgorszy scenariusz. Dyrektor zwolni ją dyscyplinarnie i wystawi opinię najgorszą z możliwych. A przecież jak teraz straci pracę, to nie poradzą sobie ze spłatą kredytu mieszkaniowego. Na pewno będą

musieli sprzedać samochód, a i tak to nie zagwarantuje poprawy ich płynności finansowej. Jeśli bank zajmie mieszkanie, to co się stanie z jej rodziną? I za co spłaci tych kilkadziesiąt pomyłkowo wysłanych tysięcy? Scenariusz, jak widać, był gotowy, i z każdym dniem nabierał nowych szczegółów.

Na szczęście gdy wróciła z urlopu, żadne wypowiedzenie na nią nie czekało. Po miesiącu nadpłata została zwrócona z konta adresata na konto naszego banku, a następnie na konto klienta.

Jednak to całe zdarzenie kosztowało moją koleżankę wiele nerwów i stresu. To był najgorszy urlop w jej życiu. A przecież wcale nie musiała się tak zamartwiać. Nie musiała tego robić w ogóle. Mogła powiedzieć tak: „Pomyślę o tym później, po powrocie do pracy”. Jednak cała ta sytuacja miała też swoją dobrą stronę: w końcu wymieniono nam klawiatury!!!

Zatem jeśli będziesz w podobnej sytuacji, pogódź się z prawdopodobieństwem najgorszego obrotu sprawy i przestań się zamartwiać. Nie zadreęczaj się i zacznij normalnie żyć.

Dokonany. W swej nazwie kryje myśl związaną ze wszystkim, co zrobiliśmy lub na pewno zrobimy. Z tym, co zostało lub zostanie ukończone. Wiąże się z pracą, cierpliwością, determinacją, samodyscypliną, a często również z dumą z tego, co osiągnęliśmy.

Niedokonany. To czas, którego zabrakło lub zabraknie, by doprowadzić swoje plany i dzieła do końca. Czas pokonany ludzką niemocą, opieszałością, bałaganiarstwem i niestarannością. Jednak niekiedy jest to czas szczęśliwy, bo poprzez jego niedosyt i brak nie zdążyliśmy zrobić czegoś, co mogłoby okazać się dla kogoś krzywdzące. Choć już na usta cisnęły się raniące słowa, nie wymówiliśmy ich. Choć do głowy przychodziły najokropniejsze pomysły, nie pozwoliliśmy im ujrzeć światła dziennego. Właśnie wtedy niedokonanie nabiera mocy sprawczej i staje się dokonane.

Zasada 4. Czas miniony, teraźniejszy i przyszły wzajemnie się zazębiają i oddziałują na siebie.

Krok 5. Nie skupiaj się na tym, co było, ale na tym, co jest.

Krok 6. Nie zamartwiaj się przeszłością ani przyszłością.

Muszę przyznać, że zgodzę się z tekstem piosenki Marka Grechuty: „Ważne są tylko te dni, których jeszcze nie znamy. Ważnych jest kilka tych chwil, tych, na które czekamy”. Gdy przyszłość stanie się przeszłością, a niechybnie tak będzie, zapamiętamy tylko to, co było ważne i na co czekaliśmy z utęsknieniem. Zapamiętamy pierwszy dzień w nowej szkole i wakacyjny wyjazd, którego nie mogliśmy się doczekać. Utkwi nam w pamięci dzień obrony pracy dyplomowej, pierwszej wypłaty, zakupu

pierwszego samochodu, naszego ślubu, narodzin dziecka. Dlaczego zapamiętamy akurat te, a nie inne dni? Bo są one ważne w naszym życiu. Często są długo i z ogromną starannością planowane, tak jak na przykład dzień ślubu. Są wyczekiwane, tak jak dzień narodzin dziecka. Rozmawiając z moimi przyjaciółkami, upewniłam się, że tak jest. Każda z nich potrafiła bardzo obrazowo przedstawić (oczywiście w sposób subiektywny) szczegóły własnego ślubu lub porodu. Razem z mężem stwierdziłiśmy, że nasze mamy całymi godzinami mogą opowiadać o cudownym zdarzeniu z naszego i ich życia: naszym przyjściu na świat.

Często wskutek źle podjętych decyzji zainwestowany czas nie tylko nie przynosi nam pożytku, ale wręcz powoduje szkody. W takich chwilach warto pomyśleć, że jeśli stracimy dobra materialne, to jesteśmy w stanie je odzyskać. Czasu natomiast już nie. Jednak właściwe spojrzenie na tę sprawę przyda nam się do dalszego przemyślanego działania.

Nie zamartwiaj się. Nie rozmyślaj z troską o tym, czego nie możesz zmienić. Nie martw się, że straciłeś już tyle czasu lub że zostało Ci go tak mało. Po prostu żyj i ciesz się życiem. Każdy dzień zaczynaj uśmiechem, a zobaczysz, że wszystkie będą udane i wyjątkowe.

„Niejeden marnuje czas dany mu do przeżycia,
ponieważ martwi się, że ma tego czasu tak mało”.

Tadeusz Kotarbiński

Upływ czasu

Być może i Ty, drogi Czytelniku, zauważyłeś, że z upływem lat czas wydaje się biec coraz szybciej i szybciej. Zaczyna nam go coraz bardziej brakować. Dlaczego tak się dzieje? Przecież każdy z nas ma przed sobą kolejny 720-minutowy dzień i 168-godzinny tydzień.

Pamiętam, jak w pierwszej klasie szkoły podstawowej czekałam na wakacje. Pod koniec maja tata powiedział mi, że pozostały jeszcze tylko trzy tygodnie nauki. Jednak dla mnie ten okres ciągnął się okrutnie. Nie były to wcale *tylko* trzy tygodnie, ale *aż* trzy tygodnie! Również wakacje zdawały się trwać bardzo długo. Pod koniec lipca zapytałam mamę, czy nie powinnam już iść do szkoły.

Pamiętam też ostatnie wakacje przed maturą. Były dość chłodne i dżdżyste. Taka pogoda sprzyjała bardziej czytaniu książek niż wycieczkom. Pomimo złej pogody i zakradającej się nudy, którą próbowałam zwalczyć książkami, wakacje minęły nie wiadomo kiedy. Te przeszło dwa miesiące wolnego zleciały mi o wiele szybciej niż wspomniane wyżej trzy tygodnie. Zupełnie inaczej patrzyłam na czas. Moja dziecięca nieskończoność wakacji dziesięć lat później zamieniła się w moment.

Zastanawiałam się wtedy, dlaczego tak zmieniło się moje podejście do odczuwania upływu czasu. Czyżby tydzień już nie miał 168 godzin, a doba 720 minut?

Nie. Minuty i godziny pozostały na swoim miejscu. To ja je inaczej postrzegałam. I wówczas zrozumiałam, że postrzeganie czasu zależy od naszego wieku. Im jesteśmy starsi, tym „krótszy” staje się dla nas rok. I choć za każdym razem trwa on 365 lub 366 dni, to w naszym odczuciu mija coraz szybciej. Czas i długość naszego życia zdają się istnieć w jakiejś tajemniczej dodatniej korelacji. Spróbujmy jednak wyjaśnić tę zagadkę.

Pozwól, że zilustruję to przykładem.

Wyobraź sobie długą, brązowo-rudą bieżnię i dwóch zawodników stających na starcie. Jednym z nich jest wysportowany dwudziestoletni mężczyzna. Drugim zaś dwuletni chłopczyk. Startują oni w tym samym czasie i biegną jak najszybciej przed siebie. Naszym zadaniem jest zmierzenie drogi, jaką pokonają w ciągu jednej minuty. Zawodnicy startują, a my odliczamy: jedna sekunda, dwie, trzy... Obaj z wszystkich sił starają się biec jak najszybciej. Naprawdę dają z siebie wszystko. Dwadzieścia pięć, dwadzieścia sześć sekund... Czas biegnie nieubłaganie. Cyfry stopera skaczą rytmicznie: 0:00:31:46... 0:00:31:59... 0:00:32:14... Dwudziestolatek bez trudu pokonuje dystans sus za susem. Dwulatek przebiera swoimi nóżkami tak szybko, jak tylko może. Po jego uśmiechniętej minie widać, że sprawia mu to wiele radości. Tymczasem stoper pokazuje pięćdziesiąt sześć... siedem... osiem sekund... **MINUTA! KONIEC BIEGU!**

Musimy teraz zmierzyć odległość, jaką pokonali zawodnicy. Na pierwszy rzut oka możemy oszacować, że młodszy zawodnik przebiegł kilkadziesiąt metrów. Dwudziestolatek natomiast przebiegł kilkaset metrów. Dokładniejsze pomiary wykazały, że dorosły zawodnik pokonał drogę blisko dziesięć razy dłuższą niż dziecko! Nic dziwnego, przecież jest dziesięć razy starszy od dwulatka.

Dla małego chłopca jeden przebiegnięty metr to jedna z dziesiętnych części pokonanego dystansu. Natomiast dla mężczyzny jeden metr to jedna z setnych części drogi, jaką pokonał. I choć w obydwu przypadkach jednostką jest owe sto centymetrów, to sposób patrzenia obu zawodników na tę odległość jest różny.

Podobnie jest z czasem. Rok to nie tylko 365 lub 366 dni. Jest to swoisty dystans na „drodze” naszego życia. Niestety, jest to droga tylko w jednym kierunku.

Gdy mamy dwa lata, jeden rok to połowa naszego życia. Gdy mamy lat dwadzieścia, jest to już tylko $\frac{1}{20}$ jego części. Natomiast dla pięćdziesięciolatka jeden rok stanowi zaledwie $\frac{1}{50}$ czasu, jaki przeżył, a dla stulatka już tylko $\frac{1}{100}$.

Dlatego w miarę upływu lat patrzymy na czas inaczej. Wydaje nam się wtedy, że biegnie on o wiele szybciej. I choć fizycznie wskazówki zegara poruszają się z taką samą prędkością, to jednak nasza subiektywna ocena skłania nas do wysnucia wniosku, że życie nabiera coraz większego tempa.

Zasada 5. Postrzeganie czasu zależy od naszego wieku.

Zasada 6. Czas jest jak droga, którą pokonujesz przez życie. Niestety, prowadzi ona tylko w jednym kierunku.

Klasyfikacja czasu

Pozwól, że opowiem Ci o pewnym zdarzeniu z mojego życia. Gdy miałam dwadzieścia jeden lat, zaczęłam pracować w szkole jako nauczycielka. Moi uczniowie byli młodszy ode mnie zaledwie o jakieś 2 – 3 lata. Jednak nasze postrzeganie czasu różniło się bardzo. Prowadząc pierwsze zajęcia, zauważyłam, że lekcja dla mnie trwa *tylko* 45 minut, podczas gdy dla uczniów *aż* 45 minut. Nie zdążyłam przekazać im wszystkiego, co miałam zaplanowane, gdyż zadzwonił dzwonek. Zastanawiałam się, dlaczego czas biegnie szybciej za biurkiem nauczyciela niż za szkolną ławką. Stwierdziłam, że przyczyną musi być nastawienie, jakie mamy, gdy wykorzystujemy ten czas. Ja chciałam przekazać uczniom jak najwięcej wiedzy. Oni zaś myśleli już o zakończeniu zajęć i zbliżających się feriiach zimowych. Dla mnie lekcja trwała zbyt krótko, ale oni, gdyby oczywiście mogli, skróciliby ją do kilku minut.

Jednak zasada dotycząca różnic w postrzeganiu czasu ze względu na nasz wiek nie mogła mieć tu zastosowania. Moi uczniowie byli przecież zaledwie rok lub dwa lata ode mnie młodszy.

Doszłam wtedy do wniosku, że postrzeganie naszego czasu zależy od celu, jaki mamy po jego upływie osiągnąć, lub zdarzenia, na jakie czekamy. Inaczej postrzegają czas narzeczeni czekający na dzień ślubu, rodzice na narodziny dziecka i uczeń na upragnione wakacje. Wprost nie mogą się doczekać.

Jeszcze inaczej postrzega czas ktoś, kto czeka w celi śmierci na wykonanie wyroku. Taki więzień zapewne wolałby, aby jutro nie nastąpiło nigdy. Ale gdyby miał odbyć „zaledwie” kilkuletnią karę pozbawienia wolności, jego nastawienie byłoby zupełnie inne. Wolałby przyspieszyć czas lub wręcz oddać te lata, byleby móc jak najszybciej osiągnąć swój cel: znowu rozkoszować się wolnością.

Zupełnie inaczej mijają nam dwie godziny w miłym towarzystwie, a inaczej w szpitalnej poczekalni, gdy oczekujemy na zakończenie operacji ukochanej osoby. W pierwszym przypadku czas płynie błyskawicznie, a w drugim zdaje się stać w miejscu.

„Godzina podarowana skazanemu na śmierć warta jest życie”.

Georg Christoph Lichtenberg

Zasada 7. Postrzeganie czasu zależy od celu, jaki chcemy osiągnąć, zdarzenia, do jakiego zmierzamy lub którego jesteśmy uczestnikami.

Jaki jest czas

„Czas jest także żywiołem”.

Johann Wolfgang Goethe

Czy zastanawiałeś się kiedyś, jak narysować czas? Jak on wygląda? Nie możemy go zobaczyć, podobnie jak wiatru, ale wszyscy odczuwamy konsekwencje jego działania.

Podobnie jak rwąca rzeka, on wciąż płynie naprzód.

Tak samo jak powietrze, jest wszechobecny i niezbędny do życia.

Jest on wyznacznikiem długości sekund, minut, lat i wieków. Lecz nie tylko, ponieważ jest także miarą długości. To w latach świetlnych podajemy odległości dotyczące galaktyk i wszechświata. Pojęcie to dotyczy drogi, jaką przebylibyśmy w jeden rok, poruszając się z prędkością światła. Czas więc jest również jak droga. Może ona prowadzić spokojnie przez nasze życie od linii startu, czyli poczęcia, aż do naszego celu lub mety. Może też gnać jak strumień światła po orbitach, drogach i bezdrożach wszechświata.

Czas może pozornie biec szybciej niż gepard, a innym razem może wlec się wolniej od ślimaka. Jednak tak naprawdę nieustannie, w dzień i w nocy, kroczy on

w tym samym tempie. Krok po kroku, sekunda po sekundzie podąża naprzód. Nie ogląda się za siebie i na nikogo nie czeka. Czas nie idzie za szybko. To my nie nadążamy.

Czas się nigdy nie spóźnia. To my przychodzimy zbyt wcześnie. Chcemy go przyspieszyć, by już zdarzyło się coś, na co bardzo czekamy.

Nie jesteśmy w stanie policzyć czasu. Możemy go zamknąć w lata i wieki, ale nie możemy dokładnie określić ich liczby. To tak, jakbyśmy próbowali zamknąć wody wszystkich mórz świata w litrowych pojemnikach.

Tak naprawdę czas, oceany i nieboskłon nad nami są do siebie bardzo podobne. Nie możemy ustalić konkretnych granic, których nie mogłyby przekroczyć. Przecież nawet starannie wykonany falochron nie zatrzyma wzburzonego, rozłoszczonego morza chcącego zabrać kolejny kawałek lądu. Patrząc na niebo lub na ocean w pogodny dzień, widzimy niezrównanie piękny błękit. Dlatego myślę, że gdybym miała narysować czas, ubrany byłby w nieskończony niebieski płaszcz. Majestatycznie i niestrudzenie szedłby na swych nogach, nie będąc przez nikogo poganianym. Nie ustawałby na swej drodze w skwarny dzień, w mroźną noc.

Czas jest doskonały, tylko my w niedoskonały sposób z niego korzystamy. Musiał mieć genialnego Konstruktora. Nie wierzę, że wziął się znikąd lub powstał przez

przypadek na drodze ewolucji. Musi istnieć wspaniały Zegarmistrz, który precyzyjnie wykonał jego mechanizm oraz dał mu do dyspozycji pory dnia i roku. Tylko ta Osoba jest Dystrybutorem czasu i ma nad nim nieograniczoną władzę. Jednak zamykając czas w niezmiennie zasady powtarzalności dnia i nocy oraz wiosny, lata, jesieni i zimy, Konstruktor sam zaczął przestrzegać tych reguł. Ma On jednak nad nami i czasem niezmierną przewagę. Jego plany zawsze zostaną wykonane i ukończone w przewidzianym terminie. Nie opóźnią się. Nic temu nie przeszkodzi.

Czy i Ty chciałbyś móc tak korzystać z czasu? Czy chciałbyś okiełznać wieczność? Gdybyś mógł skorzystać z wchłiku czasu, czy chciałbyś to zrobić?

Niestety, na razie nie mamy takich możliwości. Jednak jeśli na powyższe pytania odpowiedziałeś twierdząco, na pewno z zaciekawieniem przeczytasz kolejny rozdział tej książki.

Zasada 8. Czas się nie spóźnia. To my chcemy mieć wszystko natychmiast, czyli zazwyczaj zbyt wcześnie.