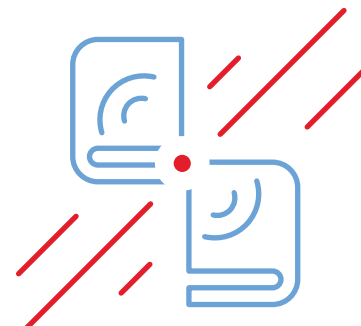


Глава «Время» из книги Елены Тамазовой «Заседания клуба анонимных перфекционистов от А до Я»



ВРЕМЯ

И можно ли им управлять

Мы уже договорились, что управлять временем невозможно, можно только управлять собой. Но зато можно выстроить продуктивные взаимовыгодные отношения со временем, если вспомнить, что у времени две ипостаси — линейное время, то есть Хронос, безжалостно отсчитывающий минуту за минутой и год за годом, и Кайрос.

Хронос — радикальный интроверт, в диалог не вступает, мольбы не слышит, так что давайте оставим его в покое.

Кайрос — это нелинейное время, это умение делать несколько дел одновременно, приходить вовремя, встречать нужных людей в нужном месте, избегать пробок и успевать на самолет. Кайрос экстраверт и холерик, так что с ним можно договориться.

Кайрос умеет сжимать время так, что вы не замечаете его течения, и именно он отвечает за то, что иногда минуты тянутся бесконечно долго.

Секрет успеха в том, что с Кайросом нужно дружить и с ним ни в коем случае нельзя ссориться. Кайрос не любит, когда убивают время. Хуже преступления нельзя придумать. Самая мелкая пакость, которую устроит Кайрос в таком случае — начнет растягиваться. Если у вас выдалась свободная минутка, займитесь чем-нибудь полезным: почитайте книгу, поспрягайте итальянские глаголы, позвоните маме...

В свободное время Кайросу должно быть легко, приятно и интересно. Очень полезно посвятить его отдыху. Даже в метро можно закрыть глаза, расслабить лоб, глаза, рот, щеки, считать дыхание... Дома можете даже телевизор посмотреть, но четко отдавая себе отчет в том, что вы отдыхаете, а не забываете мозг информационным ширпотребом. Кайрос любит релакс. Время, использованное для отдыха — это инвестиции в отношения.

Еще Кайрос не любит, когда его напрягают. Если вы выскочили из дома, хлопнув дверью, проклиная все и всех... Если с остервенением раскидываете снег с машины или ищете в недрах сумки проездной, будьте готовы к тому, что Кайрос вам отомстит. Вы споткнетесь на пороге о кроссовки, потеряете ключи от квартиры, сломаете скребок, порвете колготки и соберете на себя все пробки. Чем сильнее раздражение, тем вреднее пакость. Может даже голубь какнуть.

Еще Кайрос не любит, когда вы делаете что-то в последний момент. Ведь он пять раз уже напоминал, что пора выходить (приступить к работе, закончить отчет, погладить брюки), а вы его проигнорировали. Обидно ведь. Так что не удивляйтесь: лифт сломается, компьютер зависнет, в принтере кончится картридж, а на брюки случайно прольется кофе.

А еще он очень не любит, когда его подгоняют, он ведь лучше знает, когда и что надо делать. А что делать, чтобы помириться с Кайросом?

Взять паузу. Присесть. Сделать пять глубоких вдохов, задействовав живот, ребра и ключицы. Извиниться перед Кайросом и пообещать исправиться. Принять ситуацию и делать свои дела.

Зато, когда вы живете с Кайросом душа в душу, у вас все получается. Подворачивается удачный момент, все происходит так, как надо. Не успеешь подумать о ком-то, встретишь его на улице. Вспомнишь любимую мелодию — тут же услышишь ее по радио. Задумаешь что-то сделать — ситуация сложится в твою пользу.

Да, кстати, нужно ли говорить о том, что обещание придется выполнить, потому что Кайрос не любит, когда его обманывают?

Надо еще добавить, что Кайрос умеет обманывать Хроноса. Он умеет сделать так, что вы выпадаете из текущего момента и оказываетесь далеко в прошлом или в будущем или вообще в другом измерении. Кайрос умеет сжимать и растягивать время.

Но мы не были бы перфекционистами, если бы не задумались о том, как эти знания помогают повысить эффективность. Так вот.

Обычно человек находится в двух-мерном измерении — время и место. Со временем мы знакомы уже близко, а у пространства нет собственного бога и собственного названия, так что давайте назовем его Топос (тоже греческое слово). Так вот если к системе координат «Хронос-Топос» добавить еще Кайрос, получится трехмерная объемная картинка. И жизнь засверкает новыми красками.

Если отказаться от иллюзии, что можно купить или выиграть время и дружить с Кайросом здесь и сейчас, то именно от помогает войти в состояние потока, когда все получается само собой. Именно третья система координат позволяет все успевать, ловить удачу, использовать шанс, встречаться с нужными людьми, выполнять несколько задач одновременно и т.д. Предлагаю приступить к практическим занятиям. Пожалуйста, сообщайте о своих результатах.

