Автор: admin
06.12.2011 15:59 - Обновлено 31.10.2014 14:12

Пунктуальность: можно ли научиться всегда быть вовремя?

На мой взгляд, тема пунктуальности обделена вниманием. Есть уйма самых разных статей, книг, сайтов и блогов, посвященных тайм-менеджменту, искусству управления временем, но я ни разу не читал в таких источниках о том, как быть пунктуальным. А ведь это крайне важно!

Для начала вспомните, как часто вы оказываетесь в положении опоздавшего? Если такого с вами не происходит и вы всегда вовремя, то принимайте мои поздравления и прекращайте читать эту статью – она не для вас. Но что-то мне подсказывает, что таких людей, которые всегда вовремя, очень немного.

Конечно, у всех есть обстоятельства и причины, никто не опаздывает просто так, но вот загадка: одни почти всегда приходят на встречу вовремя, а другие почти всегда опаздывают. Но обстоятельства у всех одни и те же!

Значит, причина не в занятости человека, ни в его загруженности. Скорее наоборот, более занятые люди стараются приходить в точно назначенное время. И причина этому простая – они ценят свое время и время людей, с которыми им приходится работать.

Вспомните теперь другую ситуацию: вы приходите на встречу, а там никого. Вы полчаса внимательно рассматриваете людей, выходящих из метро, а человека, с которым назначена встреча, все нет. Как вы себя чувствуете? Думаю, не очень. Хотите, чтобы ваша встреча началась в позитивном ключе – приходите вовремя.

Есть еще одна крайность, которой в свое время страдал я сам. Когда мне назначали встречу, я почти никогда не опаздывал, но ради того, чтобы казаться пунктуальным, я приезжал на место минут за 20 до начала.

Так вот, пунктуальность – это искусство приходить вовремя. Не позже и не раньше, а точно в назначенное время.

Можно ли этому научиться? Конечно. И первым этапом должно стать осознание того, что проблема с пунктуальностью есть. Само понимание того, что опаздывать нехорошо – это уже большой шаг на пути к пунктуальности.

Чтобы яснее представить себе негативные последствия опозданий, поставьте себя на место ожидающего. Мало того, что ждать – это очень неприятно, так еще и подумайте, какое отношение формируется у человека, который вас ждет. Мгновенно падает доверие – если вы не можете гарантировать своего появления на встрече вовремя, что уж говорить об остальном! Ждущий начинает переводить обстоятельства на себя: если человек опаздывает – значит, не уважает мое время. Падает настроение. Все это не добавляет вам баллов, а лишь портит первое впечатление.

И наоборот, если вы приходите в точно назначенное время, то вы мгновенно получаете значительный бонус. Теперь к вам относятся, как к человеку, который ценит свое и чужое время, выполняет данные обещания, на которого можно положиться.

Как только вы осознали необходимость развития в себе навыка пунктуальности, можно приступать к этому самому развитию.

Я приведу ряд полезных привычек, которые помогли мне развить в себе навык быть всегда вовремя, думаю, эти методы сработают и у вас.

1. Договаривайтесь на точное время.

Фраза «Давай встретимся около трех у метро» не будет стимулировать вас прибыть на место встречи ровно в три. Да и понятие «около» у каждого разное. Так что всегда сообщайте точное время встречи.

2. Сразу после назначения встречи прикиньте, во сколько вам нужно будет выйти.

Если вы этого не сделаете, то очень вероятно, что спохватитесь лишь в самый последний момент.

3. Учитесь прикидывать, сколько времени вы будете в пути.

Это, кстати, очень легко сделать. Вам просто нужно разбить все время, которое вы тратите на путь и сборы, на несколько частей, длительность каждой из которых вы точно знаете.

Например, для того чтобы одеться, вам нужно 13 минут, 2 минуты на то, чтобы закрыть квартиру и спуститься на лифте, 15 минут идти до метро. Итого, чтобы добраться до метро, вам потребуется 30 минут. На метро вы, скорее всего, часто бываете лишь на нескольких станциях: где учитесь, работаете, где живут родственники, к которым вы часто приезжаете. Сколько ехать до этих станций, вы знаете точно. Это будут ваши ориентиры. Если до Сенной площади я всегда доезжаю за 10 минут, то до Технологического института ехать на три минуты больше. Сложнее, когда вам приходится ездить на маршрутках и автобусах. Неизвестно точно, сколько их ждать и как долго они будут ехать. На этот случай – следующий пункт.

4. Выделяйте время с запасом

Помните: несмотря на то, что приходить раньше – не очень здорово, это все равно лучше, чем опаздывать, поэтому делайте временной запас, особенно если есть вероятность того, что вы попадете в пробку или будете долго ждать нужного транспорта. Помните, чем точнее вы прикинете время в пути, тем меньше времени вам придется ждать.

5. Контролируйте время тогда, когда вы можете его контролировать.

Вы можете ускорить движение поезда в метро? Сомневаюсь. Так вот и не парьтесь.

Если вы едете в метро, в машине, на самолете – как бы сильно вы не опаздывали, вы уже ничего не можете сделать. Так что расслабьтесь, нервы вам еще пригодятся. Но вы можете ускорять шаг, когда идете по улице, немного пробежаться, если видите зеленый сигнал светофора или подъезжающий на остановку транспорт, на крайний случай, вы можете пробежать по эскалатору. Как только вы оказываетесь в ситуации, когда скорость вашего передвижения зависит от вас, посмотрите на часы и примите решение, нужно ли вам торопиться.

6. Не разрешайте себе опаздывать.

Бывают ситуации, когда вы прекрасно знаете, что можете опоздать и вам за это ничего не будет. Так вот, не разрешайте себе опаздывать даже в этих случаях. Учась на четвертом курсе, я точно знал, что мое опоздание в институт на пары не будет никем замечено, я просто тихо зайду в аудиторию, и мне никто не сделает за это выговор. Когда я начал разрешать себе опаздывать в институт, то заметил, что мне, в принципе, стало значительно труднее приходить вовремя. Я начал опаздывать на другие встречи из-за того, что дал себе слабину в институте. Если вы принимаете решение быть пунктуальным, то это должно быть навсегда.

7. Переведите часы на две минуты вперед.

Пусть у вас будут запасные две минуты. Когда вы научитесь приходить точно в назначенное время, можете перевести часы обратно. Кстати, эти две минуты часто выручают, когда вам нужно дойти до нужного кабинета, подняться на лифте на 18 этаж, получить временный пропуск у охранника и т.д.

8. Мыслите позитивно.

Вы спросите: при чем тут это? А я вам отвечу, что это едва ли не важнейший пункт. Поверьте, если вы выйдете из дома с мыслью «Не опоздать!», то ваше подсознание воспримет эту фразу без частицы «не». И будет всячески стараться выполнить вашу просьбу, точнее то, что от нее осталось, а именно: «Опоздать!». Более того, когда вы мыслите в позитивном ключе («Я успею!»), то удивительный образом быстрее приходит транспорт, меньше времени вы проводите в пробках… Ну или вам так будет казаться…

В любом случае, настроение ваше будет гораздо лучше, если вы уверенно заявите себе о том, что вы все успеете.

9. Если вы опаздываете – предупредите.

Очень простой и при этом важный пункт. Если так случилось, что вы опаздываете, позвоните человеку, который вас ожидает, и предупредите его об этом. Поверьте, весь негатив, который мог бы возникнуть из-за вашего опоздания, улетучится.

10. За ваше время отвечаете вы.

Не стоит сваливать вину за свое опоздание на других. Есть ситуации, когда вы объективно ничего не можете сделать, но они встречаются не слишком часто (если вы думаете иначе, советую еще раз прочитать эту статью). В большинстве ситуаций виновником опоздания являетесь именно вы, поэтому советую в случаях опозданий давать себе обратную связь, чтобы в следующий раз не повторять ошибок.

Если вы будете следовать этим 10 пунктам, то, скорее всего, проблем с опозданиями у вас не будет. Учитесь быть вовремя, тренируйтесь и вашей пунктуальности будут завидовать, а вас уважать.

Автор - **Максим Петров**

Источник