

თაიმ-მენეჯმენტის მნიშვნელობა ბიზნესში

თუ თქვენ გინდათ, რომ გახდეთ წარმატებული ადამიანი ბიზნესში, უნდა შეგეძლოთ თქვენი პირადი დროის მართვა. ეს გამოთქმა საკმაოდ პირობითია, რადგან დრო თქვენგან (და საერთოდ ადამიანებისგან) დამოუკიდებლად არსებობს და თქვენ როგორ შეძლებთ მის მართვას. მართლაც, რა შეგიძლიათ, დღე-ღამეს გადააქცევთ 40 საათად თუ წელიწადს 500 დღე-ღამედ? რა თქმა უნდა, არც ერთი და არც მეორე. თქვენ მხოლოდ შეგიძლიათ თქვენი საქმეები მართოთ ოპტიმალურად დროში, დროში რომლის სიდიდე უცვლელი მოცემულობაა – დღე-ღამეში 24 საათი, წელიწადში 365 დღე-ღამე.

დროის მენეჯმენტის ცნობილი ამერიკელი მეკლესიარი სტივენ კოვი ცხოვრებისადმი ადამიანის ორ მიდგომას ასახელებს. ესენია რეაქტიული და პროაქტიული მიდგომები. ცხოვრებისადმი რეაქტიული მიდგომა არის უბრალო რეაგირება მასზე, ანუ “თვითდინებით ცხოვრება”, პროაქტიული კი მასზე აქტიური ზემოქმედება და მისი მოწყობა საკუთარი სურვილების მიხედვით. ასეთ დროს ადამიანი თვითონ იწყობს თავის ცხოვრებას და პასუხისმგებელიცაა მასზე.

ბიზნესში პირადი დროის მენეჯმენტში დიდ როლს თამაშობს არა მხოლოდ დროის რაოდენობა, არამედ მისი ხარისხიც. იმისათვის, რომ ჩვენი დროის მართვა ნამდვილად ეფექტიანი იყოს, გვაძლევდეს სარგებელს და თან არ იწვევდეს ჩვენს ზედმეტ გადატვირთვას, იგი მრავალი ფაქტორის მხედველობაში მიღებით უნდა აიგოს. ერთ-ერთი ასეთი ფაქტორი არის ადამიანის ბიოლოგიური რიტმი.

ადამიანი რთული ბიოლოგიური სისტემაა. მისთვის ყველაზე მეტად დამახასიათებელია შემდეგი ბიოლოგიური რიტმები:

- დღის;
- კვირის;
- წლის.

ამ ძირითადი რიტმების შიგნით ადამიანის შრომის უნარიანობა არ არის მუდმივი. იგი იცვლება ასევე რიტმულად. თითოეულ მათგანში ადამიანის აქტივობას აქვს დაცემის და აღმავლობის პერიოდები. საკუთარი საქმის ორგანიზებისას ამის გათვალისწინება აუცილებელია.

ევბენი ბარათაშვილი
ეკონომიკის მეცნიერებათა
დოქტორი,
სტუ-ს პროფესორი

ირმა მახარაშვილი
გორის სახელმწიფო სასწავლო
უნივერსიტეტის მასწავლებელი,
კავკასიის საერთაშორისო
უნივერსიტეტის დოქტორანტი

ადამიანის შრომისუნარიანობის სადღეღამისო გრაფიკი გვიჩვენებს, რომ დღეში მისი აქტივობა ოთხჯერ ეცემა: 6-10 საათამდე, 12-15 საათამდე, 18-22 საათამდე და ღამის 1-დან 3 საათამდე. ასევე 4-ჯერ ხდება აქტივობის ამღვლელობა: დღის 4-დან 6 საათამდე, 10-12 საათამდე, 15-18 საათამდე და 22-24 საათამდე. ადამიანებს, რომელთაც სწევითად ადრე დაწოლა და ადრე აღგომა (ე. წ. “ტოროლები”), დღის აქტიურობა უფრო მაღალი ექნებათ, ვიდრე დღის ისინი უფრო პროდუქტიულად დღის პირველ ნახევარში მუშაობენ. იმ ადამიანებს კი, რომელთა ჩვევაში გვიან დაწოლა და გვიან აღგომაა (ე. წ. „ბუები“), მათი აქტიურობა საღამოს და რამე უფრო მაღალია.

საერთოდ, თაიმმენეჯმენტის მრავალი სპეციალისტი ადამიანის შრომისუნარიანობის ერთ-ერთ განმაპირობებელ ფაქტორად ბიზნესში თვლის ნორმალურ ძილს – ძილს ღამით და ძილს დღისით.

ძილის ეფექტიანობა შეიძლება აგამაღლოთ შემდეგი მარტივი წესების გამოყენებით:

➤ **ძილის რიტმულობა.** დავიძინოთ და გავიღვიძოთ ერთ და იმავე დროს. ორგანიზმი ეჩვევა ასეთ რეჟიმს და დაძინება და გაღვიძება უადვილდება.

➤ **ძილის ოპტიმალური ხანგრძლივობა.** თქვენთვის საჭირო ძილის ხანგრძლივობა თვითონ განსაზღვრეთ. ადამიანებს ის განსხვავებული აქვთ. ზოგიერთს ძალების აღსადგენად 3-4 საათიანი სრულყოფილი ძილი ყოფნით, სხვებს კი 7-8 საათი სჭირდებათ ამისთვის.

➤ **ძილისთვის წინაპირობის, განწყო-**

ბის შექმნა. აქაც ინდივიდუალური მიდგომაა საჭირო. ზოგი ამას წიგნის კითხვით აკეთებს (დაწოლილ მდგომარეობაში), ზოგი ტელევიზორის ყურებით, ზოგი ქუჩაში გასეირნებით.

➤ **სწორი, უშფოთველი გაღვიძება.** თუ თქვენით გიჭირთ გაღვიძება, მაშინ გამოიყენეთ მობილურის მალედიარა, მაგრამ დააყენეთ იგი თქვენთვის სასიამოვნო მუსიკის მელოდიაზე, ის თქვენ, თანდათან და უშფოთველად გამოგაღვიძებთ.

ადმოსავლური მედიცინა დღე-ღამეში გამოყოფს სამ პერიოდს, რომელიც დაახლოებით 4 საათში ერთხელ მეორდება.

პირველი პერიოდი “სიმშვიდის და ენერგიის” პერიოდად იწოდება. იგი მზის ამოსვლამდე – დილის 6 საათიდან 10 საათამდე გრძელდება. თუ ადამიანი ამ პერიოდში გაიღვიძებს, მისი სიმშვიდის, და ინერციის შეგრძნებები მთელ დღეს გაყვება.

ღამის 2 საათიდან 6 საათამდე პერიოდში (მეორე პერიოდი) გაღვიძება “სინორჩეს და სიმსუბუქეს” აგრძნობინებს ადამიანს. ამ პერიოდის ბოლოშიც კი (მაგალითად, 5 საათსა და 55 წუთზე) გაღვიძება ამ შეგრძნებებს დღის ბოლომდე შევინარჩუნებთ. რადგან ყველა ადამიანი 5 საათიდან 6 საათამდე მაინც იღვიძებს დილის ბუნებრივი მოთხოვნილებების დასაკმაყოფილებლად, ამიტომ სასურველია აღარ გააგრძელოთ ძილი და ამ პერიოდში საბოლოოდ გაიღვიძოთ.

ასე რომ, თუ გაიღვიძებთ დილის 6 საათამდე მთელი დღე მსუბუქად და ფხიზლად იქნებით, მაშინაც კი თუ დაიძინებთ გვიან – 24-00 საათის შემდეგ. გახსოვდეთ: თუ 5 საათზე ვერ ადგებით, მაშინ 5-30 საათზე ადექით და თუ ესეც ვერ შეძელით, 6-00 საათზე ადექით. ეს არის კრიტიკული საათი. ამ დროს არცერთი წუთით არ გადააჭარბოთ. იცოდეთ 6-05 საათი უკვე სხვა პერიოდია, სხვა შეგრძნებები და სხვა განცდები. დილის 10 საათის შემდეგ გაღვიძება და ადგომით სიმძიმე აყვებათ და მთელ დღეს ძილბურანში გამოყოფთ.

ასე რომ, დილის 10-00 საათის “შემდგომი პერიოდი გაღვიძებისთვის არის “სიმძიმის” პერიოდი (მესამე პერიოდი), შეეცადეთ აიცილოთ იგი თავიდან.

დილის 6 საათამდე გაღვიძება არ ნიშნავს იმას, რომ ძილი დაიკლოთ. თუ თქვენ ორგანიზმს 7 საათი ძილი სჭირდება დაიძინეთ ღამის 23 საათზე, ხოლო თუ 5 საათიც საკმარისია, მაშინ ღამის პირველ საათზე. ასე რომ, ღამის

ძილი სრულყოფილი უნდა გქონდეთ.

სიცოცხლოვრმა გამოკვლევებმა გამოავლინა, რომ ბიზნესმენი იაპონელების 40%-ს დღე-ღამეში სძინავთ მხოლოდ 6 საათი. ასეთმა ქრონიკულმა უძილობამ დიდი ნეგატიური გავლენა მოახდინა იაპონელების ჯანმრთელობაზე და შრომისუნარიანობაზე – ეკონომიკური განვითარების და თანამშრომლობის ორგანიზაციაში გაერთიანებულ 30 ქვეყანას შორის იაპონია შრომის მწარმოებლურობით მე-18 ადგილზე გადავიდა. ამან განგაში გამოიწვია ქვეყანაში და დაიწყო საერთო ნაციონალური სამედიცინო კამპანია “Healthy Japan 21”. მისი მთავარი რეკომენდაცია არის “ვიძინოთ საკმარისად”.

სულ რაღაც მცირე ხნის წინ, სამსახურში სამუშაო ადგილზე თანამშრომლის ჩათვლელმა იყო მისი სამსახურიდან განთავისუფლების დასაბუთებული მიზეზი. დრო შეიცვალა და დამქირავებლების შეხედულებაც ამ საკითხზე ახლა კარდინალურად შეცვლილია (თუმცა, არა ყველასი). ამერიკელმა, კორნეულის უნივერსიტეტის ფსიქოლოგმა ჯეიმს მაასმა ყოფაში შემოიღო ტერმინი – “Power nap” – დღისით ძილი ნაცვლად ვარჯიშისა. ამის შემდეგ მრავალმა კომპანიამ, რომლებიც შესვენების პერიოდში თანამშრომლებს ავარჯიშებდნენ გამოსაფხიზებლად და შრომისუნარიანობის ასამაღლებლად, მისცეს მცირე ხნით (15-20 წუთი) დაძინების უფლება და ეს მათ თავისი კორპორატიული კულტურის ნაწილად აქციეს. ისეთი კომპანიები, როგორიცაა “Nike” და “Deloitte Consulting”-ი სამუშაო ადგილზე თანამშრომლის ასეთ “ტკბილ წათვლელას” მიესალმებიან. მეტიც, ჩინეთის მშრომელმა მოსახლეობამ 1959 წლიდან კანონით მიიღო სადილობის შემდგომი ძილის უფლება. გერმანიის ქ. ფახტას მუნიციპალიტეტი აძლევს თავის თანამშრომლებს დღის განმავლობაში 20 წუთით წაძინების უფლებას (სურვილის შემთხვევაში). დიდი ბრიტანეთის პრემიერ-მინისტრი მარგარეტ თეტჩერი 20-წუთიანი ძილს იყენებდა პარლამენტარებთან შეხვედრის მოწყობის წინ. შეიძლება სხვა მაგალითების მოყვანაც.

თქვენ როგორც მომავალ მენეჯერებს, თაიმ-მენეჯმენტის სპეციალისტები გირჩევენ მენეჯერად თქვენი მუშაობის დროს 13-00 – 15-00 საათამდე დროის პერიოდში გამოყოთ 20 წუთი დაძინებისთვის. არც მეტი, არც ნაკლები, მხოლოდ 20 წუთი. ამის შემდეგ ისევე პროდუქტიულად იმუშავეთ, როგორც მუშაობდით დილით.

20-წუთიანი ძილიდან ადამიანი ადვილად

გამოდის (იდეები). მხოლოდ საჭიროა ამის გამოუმუშავება. ეს უცხად არ მოხდება და თავდაპირველად დაგჭირდებათ მადვიძარა, შემდეგ კი თქვენი ტვინი ამას თავის “რეჟიმში ჩაწერს”. თუ სამსახურში ამის პირობები არა გაქვთ, გამოდით შენობიდან და თქვენს მანქანაში დაიბინეთ.

გაგიკვირდათ განა? როგორ არა, თვალებზე გექცობათ. არადა გასაკვირი არაფერია. აკრძალული მხოლოდ ის უნდა იყოს, რაც ადამიანს მუშაობაში (საერთოდ საქმეში) უშლის ხელს და არა ის, რაც ხელს უწყობს. კი, ჯერჯერობით არათუ საქართველოში, საზღვარგარეთის მაღალგანვითარებული ქვეყნების

კომპანიებიც კი თანამშრომლებს დასაძინებლად ოფისში რბილ საწოლებს არ უწყობენ (თუმცა იცნობიერებენ დღისით მცირე წაძინების აუცილებლობას), მაგრამ ეს დროც მოვა. დამაჯერებლად პარალელსაც შემოგთავაზებთ: არცთუ ისე დიდი ხნის წინ ბიზნესკომპანიები უარს ეუბნებოდნენ თანამშრომლებს შინ მუშაობაზე, თვლიდნენ, რომ ისინი ზარმაცები იყვნენ. გავიდა დრო და დამქირაველები დარწმუნდნენ, რომ შინ მუშაობის უკუგება გაცილებით მაღალია, ვიდრე ოფისში მუშაობა (ცხადია, ყველანაირი სამუშაო სახელში ვერ შესრულდება. ეს ძირითადად ეხებათ შემოქმედებითი სფეროს მუშაკებს).

ბამოყენებული ლიტერატურა:

1. თ. იობაშვილი, თაიმ-მენეჯმენტი, ანუ დროის მართვა, ქ. “ბიზნესი და მენეჯ-მენტი“, №3, 2012.
2. Моргенштерн Дж. Тайм-менеджмент, М., 2009.
3. თ. ხომერიკი, ეფექტიანი კორპორაციული დროის მენეჯმენტი – ბიზნესის წარმატების წინაპირობაა, ქ. “ბიზნესი და კანონმდებლობა“, იანვარი, 2011.

თაიმ-მენეჯმენტის მნიშვნელობა ბიზნესში

ევბენი ბარათაშვილი

ეკონომიკურ მეცნიერებათა დოქტორი,

საქართველოს ტექნიკური უნივერსიტეტის პროფესორი

ირმა მახარაშვილი

გორის სახელმწიფო სასწავლო უნივერსიტეტის მასწავლებელი

კავკასიის საერთაშორისო უნივერსიტეტის დოქტორანტი

რეზიუმე

სტატიაში – „თაიმ-მენეჯმენტის მნიშვნელობა ბიზნესში“ განხილულია დროის გამოყენების საკითხი საზღვარგარეთ და საქართველოში. აღნიშნულია, რომ საზღვარგარეთ იგი მეცნიერულადაც ჩამოყალიბდა და სასწავლო დისციპლინადაც. ასეთ დროს საქართველოში ამ მიმართულებით არაფერი კეთდება.

სტატიაში მოცემულია დროის გამოყენების გეგმის შედგენის წესი, მისი ანალიზი და საუბარია დროის მშთანთქმელებზე, რომელიც ბევრ დროს აკარგ-ვინებს ადამიანებს.