**3. «Как растянуть сутки»**

* **Время бесценное сокровище;**

«Дорожите временем, ибо из него соткана жизнь»

Ученые опросили 1500 школьников, желая узнать, что они думают о семейной жизни. Им задавали один и тот же вопрос: «Что, по-твоему, делает семью счастливой?» Какой ответ звучал чаще всего? Думаете, много денег, большой дом, вкусная еда? Наиболее частым ответом был такой: «Делать что-нибудь вместе. Если сегодня этот вопрос задать вашим родным, и они искренне ответят на него, какой, по вашему мнению, ответ будет встречаться чаще всего?

Мудрый Соломон писал: «Всему свое время… (Еккл. 3:1,11). Для наших близких у нас всегда должно находиться время.

В определенное время сажается сад, и в должное время убирается урожай. Есть время для работы и для отдыха. В нашей стремительной жизни на каждое мгновение нередко приходится сразу три неотложных дела. И все же мы должны находить время для семьи.

* **Личное время и занятость работой;**

У всех без исключения, даже у тех, кто считает себя бедняком, имеется бесценное сокровище. И чем моложе человек, тем больше у него этого богатства. Что это? Конечно же, это – время!

Мудрейшие люди всех времен пытались подыскать ему наиболее точное определение, а сколько полезных советов дано по его разумному использованию! Мы расписываем, раскладываем нашу жизнь по полочкам: есть «рабочее время», «домашняя жизнь», «досуг» и т.д. Подобно почтальону, который сортирует письма и бросает их в разные отделения, так и мы проводим свою жизнь. Как много у нас дел, и как мало времени.

Одной из причин депрессии сегодня называют «переутомление и нехватку времени». Голова начинает кружиться от одного взгляда на список дел, которые надо переделать за день. «Оплатить счета; закупить продукты; хорошо было бы найти время, чтобы почитать детям книжку. Не плохо бы делать зарядку; давно пора пройти ежегодный медосмотр; нельзя забывать о чтении; надо уделять больше времени духовной жизни. Надо бы пригласить друзей в гости; в доме так много вещей, которые требуют починки и ремонта и т.д.» Вот всего несколько пунктов из большого списка дел.

* **Переутомление и нехватка времени – проблема многих людей. Почему?**
* **Многие люди чувствуют, что не в состоянии контролировать свое время**. Постоянно находятся на грани опоздания, их вечно поджимают сроки. Несмотря на все свои старания, они обнаруживают, что день – каждый день – ускользает от них. В нем просто не хватает часов. Масса дел остается невыполненной. Слово заранее вообще не включено в их словарь, они никогда ничего не планируют заранее. Такие люди приходят на пятнадцать минут позже, они извиняются, судорожно переводя дыхание, и говорят о дорожных пробках, невыносимой нагрузке на работе или внезапных проблемах с детьми. Люди, не умеющие распоряжаться временем, причиняют неудобства окружающим, независимо от того, хотят они этого или нет. Зачастую их проблема уходит своими корнями в одну или несколько следующих причин:

- **ощущение всемогущества (не совсем реальное представление о том, что они могут сделать за данный промежуток времени);**

- **чрезмерная ответственность за чувства других людей** (как я же я не остановлюсь поговорить с соседкой, ведь она обидится);

- **недостаток реально необходимого беспокойства** (до такой степени живут настоящим моментом, что пренебрегают планированием);

- **беспечность** (не думают об отрицательных эмоциях и неудобствах, которые причиняют окружающим людям своими опозданиями.

Заканчивая день, такой человек не испытывает приятного для души ощущения исполнившегося желания (Прит.13:19). Все, что у него есть, - это нереальные желания, полу выполненные планы и сознание того, что завтрашний день он начнет с очередного отставания от всяких графиков.

* **Мы виним себя, если не все успеваем сделать**. Если обязанностей больше, чем можно выполнить, то каждое невыполненное дело – это удар по самоуважению. Попытки растянуть жизнь лишь усиливают душевные расстройства. Из-за физического истощения шумные дети, неработающая стиральная машина и тысячи других мелких бытовых проблем превращаются в непреодолимые. Говорят также, что если вы устали, вы вновь ставите перед собой проблемы, с которыми, как вы считали, вам давно удалось справиться. Быть может поэтому, люди, которые перегружают себя работой, ноют, ворчат, и тиранят других, кого больше всего любят.
* **Неспособность сказать «нет» другим людям, или проектам.** В результате у них ни на что не хватает времени, Они хватаются за множество дел, и в итоге все дела остаются недоделанными.
* **В списке ежедневных дел детям как-то не хватает места.** Пример: Мальчик просит поиграть в мяч, но отец устал, у него целый ворох бумаг, которые надо просмотреть; а мама, обещала сводить сына в парк, но ей пришлось бежать на собрание женского комитета. Сын понимает: его родители опять заняты.

Жизнь в спешке порождает переутомление. Переутомление порождает раздражительность, а раздражительность – безразличие. Ребенок же воспринимает безразличие как отсутствие любви и уважения к нему.

* **Работающие матери, имеющие детей-дошкольников.** Человеческий организм имеет запас энергии, рассчитанный на каждые сутки, и если его энергия потрачена на что-то одно, ее негде взять, чтобы использовать на что-то другое. Весьма маловероятно, что средняя женщина может встать рано утром, накормить семью, проводить детей, отработать с 9 утра до 5 вечера, приехать домой, все еще иметь силы на домашние дела. Конечно, она может приготовить ужин и сделать кое-что по дому. Но надо иметь сверхъестественный запас энергии, чтобы после рабочего дня проявить внимание к эмоциональным нуждам детей, учить, воспитывать, приучать к дисциплине, развивать в них самоуважение и понимание основных ценностей в жизни и, кроме всего этого, поддерживать нормальные брачные отношения с мужем.
* **Жены и матери вынуждены справляться с проблемами переутомления и нехватки времени в одиночку**, а их мужья не отдают себе отчета в том, почему они всегда выглядят усталыми.
* **Усталость часто является причиной беспокойства.** Усталость – понижает физическую сопротивляемость организма к простуде, не говоря уже о сотнях других заболеваний. Усталость понижает сопротивляемость к эмоциям страха и беспокойства. Поэтому предотвращение усталости способствует предотвращению беспокойства.
* **Важные принципы использования времени;**

1. **Все наше время в действительности принадлежит Богу, мы – Его управители.** Каждый день, каждый вздох и каждый удар сердца – Его дар. Нельзя игнорировать Его план для каждого из нас. Благополучие семьи высоко оценивается Господом.

2. **Время, как деньги, требует учета**. Спланируйте свое время так, чтобы хотя бы один вечер в неделю вы проводили все вместе, а также пару раз в месяц оправлялись куда-то вместе. Подумайте, какое место семья занимает в списке ваших личных ценностей?

Одна супружеская пара уже вырастила своего ребенка, когда они вдруг обнаружили, что вновь ожидают малыша. Эта новость подтолкнула отца серьезно пересмотреть свои взаимоотношения со старшим сыном. Хотя отец всегда был доволен им, однако их взаимоотношения нельзя было назвать тесными. Работа часто отрывала отца от дома, он не имел возможности уделять много времени сыну, когда тот был ребенком. И сын, став взрослым, также не проявлял желания проводить много времени со своим отцом. В результате у отца сложилось впечатление, что он не создан для настоящего отцовства.

И, ожидая рождения второго ребенка, отец решил постараться изменить свое отношение. С первых же дней жизни малыша он стремился уделять ему больше времени, часто брал на руки, разговаривал и играл с ним. Ребенок подрастал, между ним и отцом стали складываться теплые взаимоотношения. Отец начал понимать радость отцовства. И однажды, вспомнив свои прежние взаимоотношения с первым сыном, он понял, как много ценного времени упустил, скольких радостей отцовства лишился, и это очень огорчило ее.

Понимаете ли вы, что можете потерять самые драгоценные минуты родительской радости, если не будете уделять достаточно времени вашим детям и вашей семье в целом? Возможно, вы один из тех, кто считает, что если бы можно было увеличить сутки, хотя бы на два часа, тогда он решил бы все проблемы. На самом деле каждому из нас не хватает времени на это. Наша проблема в том, что мы не умеем устанавливать приоритеты.

3. **Мудрое использование времени требует выбора приоритетов.** Бог, наше внутреннее «я», наша семья, наши дети и наша работа – это высшие приоритеты. Жизнь – это больше, чем просто вопрос деловой эффективности. Нам нужно знать, кто мы такие, откуда мы и куда идем?

4. **Время, проводимое вместе, вызывает положительные эмоции.** Положительные эмоции и добрые взаимоотношения требуют уделять им должное время. Время, проведенное с семьей, является антиподом одиночества и уменьшает чувство разобщенности и отчужденности. Отношения укрепляются пропорционально количеству времени, проведенного в семье.

* **Как разрешить проблему нехватки времени;**

Решение проблем возможно – многое можно изменить.

**Планируйте ваше время.**

Разница между мудрыми людьми и глупыми, богатыми и бедными, святыми и грешными, зависит не столько от неодинаковости их обстоятельств и жизненных преимуществ, как от различного использования ими времени. Один посвящает время для достижения поставленной цели; другой расточает его; некоторые скрупулезно считают минуты, а иные расточают дни, месяцы и годы».

Время – это ежедневное чудо. Вы поднимаетесь утром и вот! Ваш кошелек волшебным образом наполняется двадцатью четырьмя часами необработанной ткани жизни. И это ваше самое дорогое сокровище. Никто не может отнять это у вас, и никто не получит ни больше, ни меньше, чем вы. Гений получает ни на один час больше, чем все остальные».

В таком случае наша надежда не во времени, но в той мудрости, с какой мы должны уметь распределить наше время, данное нам Богом. Если мы хотим самым наилучшим образом распределить наши дни, в таком случае мы должны распланировать их, а затем неуклонно идти к выполнению этого плана.

Используйте продуктивные часы. Как справедливо заметил царь Соломон, всему свое время! Время отдыхать и время работать. По биоритмам человеческого организма ученые определили, когда лучшее время для работы, а когда полезнее отдохнуть. Запоминайте!

Ранние утренние часы – лучшее время для работы: планирования, запоминания и разработки новых идей. Особенно хорошо запоминать во время восхода солнца. Полдень – это время, когда организм нуждается в отдыхе. Умственная работоспособность в полуденное и послеполуденное время, снижается до минимума.

Время с 17 до 19 часов наилучшим образом подходит для физических упражнений.

Период с 19 до 22 часов особенно хорош для умственной работы.

Ночь – время для сна. Тело отдыхает, а мозг перерабатывает информацию, полученную в течение дня и, особенно, перед сном. Тем, кто хочет жить упорядоченной жизнью, можно дать разумный совет: перед сном лучше читать или размышлять о том, что имеет ценность в жизни, а не засорять свой ум просмотром «мыльниц» и боевиков.

Никогда не упускайте из виду, что ключ к правильному использованию времени заключается не в том, чтобы работать усерднее, а в том, чтобы работать разумнее.

**Не взваливайте на себя обязанности, которые не в силах выполнить.**

Даже полезные занятия и развлечения становятся обременительными, если они поглощают последние запасы энергии или остатки свободного времени. ВЫ сами должны решить для себя, что надо замедлить темп жизни. Вы должны держать оборону с упорством футболистов, перекрывая путь тому, кто хочет прорваться на вашу половину поля, защищая свои ворота. Задайте себе три вопроса, прежде чем взяться за новое дело: стоит ли тратить на это свое время? Что от этого прибавится или убавиться? Как это повлияет на нашу семейную жизнь? Большинство дел, которыми мы планируем заполнить наш день, наберут очень мало баллов в этом тесте из трех пунктов.

**Учитесь говорить «нет».**

Вы должны решить, каким количеством времени и энергии вы располагаете, и соответствующим образом наладить свою работу. Решите, что вы можете сделать и когда, и говорите «нет» всему остальному. Говорите «да» только самому лучшему и важному. Это означает, что порой придется говорить «нет» хорошему. Постепенно работа будет занимать только то время, которое для нее выделили. (Пример Иофора, тестя Моисея, Исх.18:14-27)

Ограничивая хорошие дела, мы помогаем им оставаться действительно хорошими делами.

**Найдите место в вашем распорядке дня для ваших детей.**

Нужно время, чтобы приучить ребенка к хорошим книгам; нужно время, чтобы еще раз выслушать рассказы о том, как он оцарапал коленку, и о птице с подбитым крылом. Все это кирпичики, цементируемые любовью, из которых складывается самоуважение ребенка. Куда же мы летим? Разве мы не понимаем, что дети вырастут так быстро, что у нас останутся лишь смутные воспоминания о тех годах, когда мы были им так нужны?

**Маленькие дети очень нуждаются в материнском воспитании и опеке.**

Бросая дом, мы допускаем серьезную и очень опасную ошибку. Разумеется, трудное финансовое положение может заставить женщину работать, чтобы содержать семью.

Взаимосвязь с матерью жизненно необходима для нормального развития ребенка. Работники детских учреждений не в состоянии обеспечить такой контакт с ребенком, который существует между ним и матерью. **Необходимо чувствовать, что тебя уважают, за то, как ты справляешься со своими обязанностями.**

По какой-то не вполне ясной причине люди, особенно женщины, легче переносят стрессовую ситуацию, если, по крайней мере, еще один человек знает, как им тяжело. С трудностями, связанными с воспитанием детей и ведением домашнего хозяйства легче справиться, если муж относится с пониманием к проблемам своей жены. Даже если он не может изменить ситуацию, достаточно его понимания, какую огромную работу жена проделала сегодня, чтобы ей было легче повторить то же самое завтра. К сожалению, обычно все происходит наоборот. Мужья получают такую эмоциональную подпитку через повышение по службе, прибавку к зарплате и т.д. Женщины-домохозяйки получают эмоциональную поддержку от мужей, точнее, должны получать.

**Предотвращение усталости способствует предотвращению беспокойства.**

Чаще отдыхайте. Отдыхайте до того, как почувствуете усталость. Пример с сердцем. Доктор У.Б.Кэннон: «Большинство людей считают, что сердце работает все время. На самом деле после каждого сокращения существует определенный период отдыха. При сокращениях с частотой 70 ударов в минуту сердце фактически работает только 9 часов из 24. Суммарно периоды его отдыха составляют 15 часов в день».

Если не имеете возможности вздремнуть в полдень, попробуйте полежать, хотя бы час перед ужином. Сон в течение часа перед ужином плюс шестичасовой сон ночью – в сумме семь часов – полезнее, чем восемь часов непрерывного сна. Делайте то, что делает ваше сердце, - отдыхайте, не дожидаясь усталости, и вы прибавите час в день к вашей активной жизни.

**Научитесь расслабляться, когда вы выполняете свою работу.** Напряжение – это привычка. Способность расслабиться – это привычка. От дурных привычек можно избавиться, а хорошие привычки могут быть созданы. Вы можете расслабляться между делом всегда, где бы вы ни находились. Расслабленность означает отсутствие всякого напряжения и усилий. Сначала пусть расслабляются мышцы ваших глаз и лица. Почувствуйте, как энергия направляется от мышц лица к центру вашего тела. Работайте в полную силу, но только примите удобное положение. Помните, что напряжение тела вызывает боль в плечах и нервную усталость.

* **Библейское обоснование.**

Бог отделил специальное время для того, чтобы семьи имели день для общения со своим Творцом и друг с другом, и радовались особому семейному празднику.

Планируйте семейное время – вечерние часы, выходные дни и отпуска – заранее. Также не забудьте выделить особенное время для детей. И если кто-то позвонил вам в последнюю минуту и пригласил куда-то, то скажите мягко, но твердо, что у вас это время уже занято важным делом. Пусть никто и ничто не лишит вас возможности общаться с семьей. Все постороннее, не относящееся к семье, во время семейных часов должно иметь для вас меньшее значение, чем сама семья.