

## LEKCE 6

# Maximální využití tvého času

Nebylo by to nádherné, kdybychom měli denně k dispozici 36 hodin? A stačilo by vůbec mít 12 hodin navíc? Předpokládám, že nikdy by za den dost hodin nebylo – a je úplně jedno, kolik bychom jich měli! Určitě bychom extra hodiny vyplnili věcmi, které by způsobily, že by nám čas opět scházel. Lidé jsou neustále unavení. Odkud se tato zjevná celosvětová únava bere? Zdá se, že pochází z nutkové hnací síly moderního života.

Mimoto žijeme v době *hned*. Vše je koncipováno tak, aby nám pomohlo naplnit naši potřebu k okamžité spokojenosti. Bohužel na hodně věcech, jimiž trávíme svůj čas, nebude v nebi záležet. Měli bychom zhodnotit z perspektivy věčnosti, co je důležité.

Čas je primární zdroj, který nezískáme zpět, pokud ho promrháme. Kazatel 8, 6 hlásá: „*Neboť každý záměr má svůj čas i správný způsob.*“ Problémem není nedostatek času ale způsob, jakým ho využíváme. Dle Pavla dobré využívání času je známkou moudrosti (Efezským 5, 15–16) a projevem dobrého správcovství (2. Korintským 4, 2). V Žalmu 90, 12 nás také Mojžíš vyučuje, že je možné se naučit lepšímu řízení času.

Věřím, že modlitba je nejdůležitější nástroj řízení času, který máme k dispozici. Začínat každý den modlitbou může pomoci v moudrém využívání času. Jednoduše se potřebujeme

spolehnout na Ducha svatého, že nás po celou dobu našeho dne povede. Kromě toho lze vypěstovat naše návyky a dovednosti, které nás učiní lepšími správci času. Tak se spolu vydejme na cestu touto kapitolou, která způsobí ve tvém životě změny týkající se tohoto vzácného zboží – času.

## OSNOVA LEKCE

Cena času  
Řízení času (time management)  
Pochopení času  
Nalezení ztraceného času?

## CÍLE LEKCE

1. Diskutovat o pomíjivosti a hodnotě času.
2. Popsat způsoby, jak lépe spravovat čas.
3. Určit tři zásady, které ovlivňují naše chápání času.
4. Ukázat způsoby, jak dohonit ztracený čas.

## **Cena času**

### *Cíl 1. Diskutovat o pomíjivosti a hodnotě času.*

Bůh od nás očekává, že budeme dobrými správci času. Ačkoliv si to někteří lidé mylně vyložili jako Boží požadavek neustálého zaneprázdnění, Bůh nás pobízí, abychom byli moudří v našem využívání času. Koloským 4, 5 nám hovoří o vykupování našeho času od neplodných aktivit. V Efezským 5, 15 Pavel radí, abychom pečlivě dbali na to, jako žijeme a maximálně využili svěřený čas.

Apoštol Pavel se občas řídí zvykem jako např. navštívit synagogu v sobotu (Skutky 17, 2), jindy se přizpůsobuje. Třeba během jeho cestování vidíme náhlé změny v plánu, které se odvíjely od vnějších podmínek, osobní úzkosti, přijetí

jeho služby anebo od Božího pokynu. On se rozhodl nedělat určité věci, pokud uznal, že na jejich zdolání nemá dostatečnou psychickou sílu (2. Korintským 2, 12–13). Tak se občas vyhnul i misijnímu poli (Skutky 16, 6–9).

To neznamená, že byl líný a tvrdě nepracoval pro Boží království (Skutky 20, 31; 1. Tesalonickým 2, 9; 2. Tesalonickým 3, 8)! Nevykládejte si tyto pasáže špatně. Pavel nám neříká, že máme být neustále v jednom kole! Vzpomeňte si, že v těchto oddílech vyvažuje názor těch, kteří dělali pro Boha příliš málo.

Ve zralejším věku Mojžíš napsal, že roky lidského života rychle pominou (Žalm 90, 10). Čtyřicet let bloudili izraelské děti po poušti bez jakéhokoliv cíle v zorném poli. Mnoho z nás prožívá stejné dilema s časem – bloudíme v našich všedních kolejkách a přeplněných harmonogramech. Ale život na této planetě je kratší než si myslíme. Proto nás Mojžíš nabádal k počítání našich dní, abychom nabyli moudrosti (Žalm 90, 12). Pochopení pomíjivosti života zde na zemi nás dovede k tomu přisoudit hodnotu omezenému času, který máme. Bůh nás touží naučit, jak máme být prozíraví v našem využívání času.

Všechno, co má nějaký význam, má svou správnou dobu a pravé načasování (Kazatel 3, 1–8). My pouze nemůžeme dělat vše, co bychom chtěli. Musíme si vybrat. Musíme maximálně využít ten krátký čas, který zde máme. Čas na zemi je nám dán k přípravě na věčnost. Tento život a svět nemůže nikdy naplnit naše nejniternější touhy, protože Bůh vložil do našich srdcí věčnost (Kazatel 3, 11). Jsme naprogramováni žít po něčem víc, než může tento svět nabídnout.

Pavel nás povzbuzuje žít hodně pro povolání, které jsme obdrželi a napodobovat Boha (Efezským 4–5). Každý den je obrazem našeho života. Existují i věci, jež se vymykají naší kontrole. Jak zareagujeme na nečekanou a naléhavou událost? Čas má nevyčíslitelnou hodnotu. Nemůžeš ho dostat zpět,

když už je vypotřebován!

Král David vykonal mnoho věcí za svůj život. Své tajemství odhaluje v Žalmu 39, 5–6: „*Hospodine, dej mi poznat můj konec a jaký je počet mých dnů, ať si uvědomím, jak jsem pomíjivý. Hle, dal jsi mi jen maličko dnů, jako nic je před tebou můj věk; každý člověk, jakkoli pevně stojí, je jen vánek.*“ Pomíjivost života David pochopil ruku v ruce s významem využívání času.

Bůh jedná se záměrem vést lidstvo ke své dokonalé vůli. Očekává, že jeho následovníci budou žít se stejným rozhodnutím – náležitě spravovat Bohem svěřený čas. Nemůžeme se spokojit jen s přežitím, když je tu tolik významných příležitostí, které mají posloužit k Božím záměrům.

## **Řízení času (time management)**

### *Cíl 2. Popsat způsoby, jak lépe spravovat čas.*

Velká část života se skládá z pravidelných denních činností a hodnot, jež zajišťují pořádek a ucelenost. Naše každodenní činnosti jsou často v souladu s našimi hodnotami a prioritami. Tyto všední stereotypy by měly fungovat tak, aby nám pomohly dosáhnout našich cílů. A k naplnění cílů potřebujeme harmonogram.

Problémy v nakládání s časem se vynoří, když naše stereotypy nesouhlasí s našimi hodnotami. Napětí začíná, jakmile přibíráme do svého života věci, které po nás Bůh nechce. Židům 12, 1 nás učí *odhodit vše, co nás brzdí a snaží se nás svést od běhu, který nám Bůh vytyčil*. Proto se neboj odstranit nedůležité věci ze svého života. Začni s cíli a načrtni si potřebné kroky k jejich dosáhnutí. Využij seznam. Rozčleň si svůj časový plán na nutné dílčí aktivity. Rozplánuj si svůj den tak, abys měl vyčleněný čas potřebný na každou aktivitu.

Spravovat čas je jako spravovat peníze. Musíš mít přehled

o čase a o jeho dotaci, a poté investovat, aby se to vyplatilo. Čas může být stráven, ušetřen, investován nebo promrhán. Budeš moudrý, když najdeš oblasti, kde jím plýtváš (např.: příliš mnoho času u televize, na internetu či telefonu; spánek v době, kdy máš bdít). Pak investuj svůj čas do oblastí s větší prioritou. Pamatuj, že ztracený čas se nedá získat zpět.

## ***Najít si víc času***

Tady uvádíme tři jednoduché kroky k nalezení více volného času:

### **Udělej inventuru**

Apoštol Pavel radí církvi v Efezu, aby si dávala veliký pozor na to, jak žije (Efezským 5, 15). Týden každého z nás má 168 hodin. Jak trávíme svůj čas? Co jsou zloději času tvého života? Uvědom si jednu věc: Přestože mnoho věcí, které děláme, není nevyhnutelně špatných, neznamená to automaticky, že jsou budující. Musíme tyto *časožrouty* odstranit.

Sokrates řekl: „Neprověřovaný život nestojí za to žít.“ Jedním způsobem, jak přidat do tvého života čas, je vstát o půlhodiny dřív a jít o půlhodiny později spát než obvykle. Prodlouží to tvůj rok o 7,5 dní!

### **Žij přítomností**

Získej z každé příležitosti co nejvíce. Využij dnešek, protože zítřek není nikomu přislíben. Buď denně ve střehu vůči přicházejícím možnostem. Využij ten nejkvalitnější čas, kdy jsi schopen optimálních výkonů, k nerušenému zvládnutí svých prioritních záležitostí. Během „druhořadého času“ se zabývej vyřízením lehčích úkolů s nižší prioritou. A ten nejpodřadnější čas věnuj relaxaci, odpočinku a oddechu od práce.

Snaž se udělat ve svém životě pořádek. Fyzický nepořádek

nepříjemně zabírá část tvého rozhledu. Duševní haraburdí rozptyluje tvou mysl. Citový nepořádek vysušuje tvého ducha. Zasad' se o to, aby měl každý den význam pro věčnost. A každodenně žij naplno.

### Stanov si priority

Zjistí, co je Boží vůlí a naplň ji. Priority nám pomohou v dosažení cíle číslo jedna – líbit se Bohu. Vždy máme dostatek času na splnění Boží vůle. Jen tehdy, když se zaměříme na příliš mnoho dalších věcí, máme pocit, že nás tlačí čas. Tak jaké jsou tvé nejhlavnější priority? Zeptej se sebe: „Co by se stalo, pokud bych toto vůbec neudělal? Kterou z mých aktivit může zvládnout někdo jiný? Co se zdá být mrháním mým časem?“ Odpovědi na tyto otázky mohou znamenat to, že přestaneš dělat některé věci nebo je svěříš jiným. Omez nic nepřinášející požadavky na svůj čas a potom podnikni kroky, aby se tento nově uvolněný čas mohl sladit s velkými Božími prioritami pro tvůj život.

To neznamená, že veškerý čas bdělosti potřebuje být vyplněn usilovnými aktivitami. Potřebujeme čas k odpočinku, uklidnění a hraní. Tlaky tohoto světa se dožadují naší pozornosti a moří hlady naše duše tak, že ztrácíme ze zřetele věci, na kterých nejvíc záleží. Naše zaměření posouvají k pomíjivým věcem – tímto začínáme dělat ústupky v našem žebříčku hodnot. Nezáleží na tom, jak **dlouho** budeme žít, ale na tom **jak** budeme žít. Jaké pořadí používáš k určení priorit pro tvé činnosti? Zde je seznam priorit, který doporučuji:

- 1) tvůj trvalý vztah s Bohem a tvůj duchovní růst;
- 2) tvůj vztah s manželským partnerem a rodinou;
- 3) osobní služba;
- 4) povolání/zaměstnání;
- 5) zdraví/kondice/odpočinek;
- 6) přátelství.

Bůh nechce, abychom byli ovládáni vnějšími tlaky. Chce, abychom byli v souladu s Jeho prioritami. Život dává smysl, když zorganizujeme a uspořádáme svůj život dle Božích priorit pro náš osobní život. Možná si uvědomuješ, že potřebuješ přeskládat své priority. Pokud to vypadá, že nemáš dost času na to, abys vše stihl, znamená to jedno z následujícího: 1) Děláš něco, co po tobě Bůh nikdy nechtěl. 2) Neděláš, co po tobě chce. Anebo 3) děláš správnou věc, ale nesprávným způsobem. Skutečností je, že nemáš dost času na naplnění Boží vůle pro tvůj život. Konec konců Bůh by pro tebe nepřipravil svou vůli a zároveň ti nedal čas, abys ji mohl vykonat! Jestli nás satan může lstí dohnat ke špatnému nakládání s časem, bude tím redukovat naši použitelnost pro Boha.

Hned jak si určíš své priority, můžeš si vytvořit předlohu pro týdenní plán založený právě na nich. Pak mohou být všechny nové činnosti posuzovány dle tohoto vzorového kalendáře. Boží priority se vtělí do denního rytmu.

## **Pochopení času**

*Cíl 3. Určit tři zásady, které ovlivňují naše chápání o času.*

I oddaní následovníci Krista se mohou cítit zaplaveni povinnostmi a přetížení. Hlavní příčinou našeho přetížení je buď únik od lidí, od Boha nebo od sebe samého; anebo se snažíme Boha či druhé ohromit. Naše zaneprázdněnost je buď modlářským pohroužením se do sebe, nebo utvrzování se v sebespravedlnosti. Snažíme se tak prokázat, že je naše existence opodstatněná. Jenže pokud jsme závislí na naší práci, jíž získáváme sebeúctu, co se stane, když ztratíme zaměstnání? Time management nás nemůže uchránit od krutovlády času. Zamysli se nad následujícími základními zásadami týkajícími se času.

## Význam proměny

Nejdůležitější věcí pro křesťany není dělat věci nebo dokonce existovat, ale stát se tím, kým nás Bůh chce mít. Naše potíže se jednoduše nerozplynou tím, že na místo jedné činnosti dáme jinou. V této proměně naopak rozvíjíme obdarování a charakterové vlastnosti, které nejlépe odpovídají Boží záměrům. Nastartovaný transformační proces volá po závazku žít méně uspěchaný, ale více smysluplně vedený život.

## Potřeba jasnosti

Mnoho našich problémů s časem nastává díky tomu, že nemáme jasno v našich rolích. Musí nám být nad světlo jasné, jakou cestu nám Bůh nachystal. Jedním z našich největších problémů je nepochopení, co je Boží vůle pro nás.

V takovémto nastavení přibíráme nové zodpovědnosti do svého harmonogramu. Potřebujeme se však naučit: „*Hledejte však nejprve Boží království a jeho spravedlnost, a to všechno vám bude přidáno*“ (Matouš 6, 33). Bůh se zaručuje vnést potřebné světlo, abychom naplnili Jeho vůli.

## Vnitřní rytmus

Každý z nás má svůj vnitřní rytmus. Někteří z nás jsme ranní ptáčata, jiní sovy, další dosahují nejlepších výkonů, když si rozloží čas na malé úseky. Měli bychom poznat sami sebe, abychom objevili náš osobní rytmus a přizpůsobili ho očekáváním toho, co máme v daný denní okamžik zvládnout. Nezáleží na typu našeho rytmu jako spíš na tom, že všichni potřebujeme vyvážit klid v soukromí a vysilující čas s lidmi. Stejně jako Ježíš se potřebujeme občas stáhnout do ústraní.



## **Nalezení ztraceného času?**

### *Cíl 4. Ukázat způsoby, jak dohonit ztracený čas.*

Všichni se nutíme dělat věci, které máme dělat nebo kterých si nejvíc vážíme. Jsme pravděpodobně lepší ve zvládnání času, než si myslíme. Takže jak učinit naše maximum ještě lepším? Využívání času je osobní zodpovědnost každého z nás. Čas je život – dar od Boha a dar Bohu. Nemůžeme si ho odložit a použít později. Ale můžeme ho ušetřit, aby se nám podařilo ho lépe využít.

### Nastav si priority

Zjisti, kde a jak ztrácíš čas nebo jím plýtváš. Co jsou věci, které děláš či neděláš, jež ti brání být maximálně produktivním? Běžní zloději času zahrnují: chybějící plánování, přehrše závazků, nepořádek v dokumentech, nerozhodnost a přílišnou nezávislost. Většinou se vyskytují v kombinacích těchto věcí. Tak se pusť do změn! Nejprve plánuj. Úkoly by ti měly pomoci v dosažení tvých cílů a priorit. Nenech naléhavé věci, aby ti zrušily věci nejdůležitější.

Používej též odpadkový koš. Říd' se podle papírů, pak je zařaď, nebo je vyhod'. Uspořádej si své pracovní místo. Skládej si věci dle jejich významu a zařaď do evidence pro případ, že je budeš znovu potřebovat vyhledat. Neodkládej věci! Pokud toto budeš dělat, můžeš se zbavit svých zlodějů času.

### Aktivuj své priority

Mnoho lidí žije dle systému Krištofa Kolomba. Když opustil domov, nevěděl, kam směřuje. Když se tam dostal, nevěděl, kde je. A když se domů vrátil, nevěděl, kde byl. Využij své priority, abys nastavil kurz. Bůh nikdy nebude na prvním místě ve tvém životě, dokud nebude první ve tvém dni! Plánuj, organizuj a dávej si priority na každý den. Denně

použivej seznam toho, co máš udělat. Rozplánovat si den znásobí tvé výsledky. Na závěr dne svůj plán zaktualizuj pro následující den. Přesuň tam nesplněné úkoly a seřaď je dle důležitosti. Použivej „plán na tento týden“, do kterého si zakomponuješ věci, které mají být hotové. Veď si kalendář na měsíc i rok. Detailně si naplánuj každý úkol, který hodláš splnit ten den. Zaměř se na smysluplné a úspěšné žití.

### Važ si své jedinečnosti

Snaž se, jak jen můžeš, aby tvůj harmonogram padl na míru tvým jedinečným silným stránkám. Obtížné a náročné úkoly zvládni první nebo v čase, kdy jsi maximálně soustředěný. Zaměř se na základní věci, omez nadbytečné záležitosti, odstraň nepotřebné činnosti, vyhni se požadavkům na svou osobu, které by pro tebe byly neúnosné. Nauč se laskavě říct ne.

Pokud nejsi schopen zvládnout větší spor, nech ho být a jdi dál. Nejsi Superman. Nemůžeš zvládnout všechno. I Ježíš byl zastaven v tom, co mohl udělat, a někdy musel jít dál (viz Matouš 13, 58). Určitě nejsi větší než Ježíš! Pokračuj v cestě, aniž bys s sebou bral pocity viny nebo selhání. Buď víc přizpůsobivý – to sníží pravděpodobnost frustrace.

Realizuj svou strategii, jak na to. Být efektivní znamená dělat správné věci správným způsobem. Nicméně zásady time managementu musí být uplatňované v rámci našich jedinečných vlastností, původu, osobnosti a seznamu činností! Rozhodni se, kde a jak se potřebuješ zlepšit. Zpomal, pokud je to potřeba. Uspěchanost je charakteristickým lidským rysem, jenž je způsobený nedostatečným plánováním a špatným využíváním času. Spěchání jen zvyšuje naše vyčerpání. S modlitbou si vypracuj plán, který budeš časem doladovat. Pouč se ze svých úspěchů i proher. Přestože jsi možná pozadu, pořád ještě můžeš věci dohnat.

## KONTROLNÍ TEST

Po prostudování této lekce si, prosím, pečlivě přečtete každou kontrolní otázku a zakroužkujte správnou odpověď. Každá otázka má pouze jednu správnou odpověď.

1. Na základě této lekce je nejdůležitějším nástrojem řízení času...
  - a) kalendář
  - b) modlitba
  - c) hodiny
  
2. Na zemi je nám dán čas k tomu, abychom...
  - a) žili naplno a bezstarostně.
  - b) se připravili na věčnost.
  - c) se odsoudili k více hříchům.
  
3. Který výrok o čase je pravdivý?
  - a) Čas nemůžeme získat zpět, je-li jednou spotřebován.
  - b) Čas nemá žádnou hodnotu.
  - c) Řídit náš čas je nemožné.
  
4. Priority nám pomáhají v dosažení našeho prvořadého cíle, jímž je...
  - a) pouze naše uspokojení.
  - b) líbit se Bohu.
  - c) líbit se jiným lidem a nedbat na naše vlastní potřeby.
  
5. Naše navyklé denní činnosti potřebují být v souladu s našimi hodnotami a...
  - a) prioritami.
  - b) dovednostmi lidí.
  - c) financemi.

6. Čas můžeme strávit, ušetřit, investovat nebo...
- a) nafouknout.
  - b) užít si.
  - c) promrhat.
7. Říct někomu, že má svůj vnitřní rytmus, znamená, že...
- a) máme všichni rádi stejný druh hudby.
  - b) jsme všichni ranní ptáčata.
  - c) každý z nás je nejuvýkonnější v určitém čase a určitým způsobem.
8. Kdo je zodpovědný za řízení našeho času?
- a) Náš time management je Boží úkol, protože nás stvořil.
  - b) Za náš osobní time management je zodpovědná naše rodina.
  - c) My jsme zodpovědní za svůj osobní time management.
9. Co z následujícího není zlodějem času?
- a) Plánované okamžiky věnované modlitbě.
  - b) Chybějící plánování.
  - c) Nerozhodnost.
10. Uspěchanost je způsobena...
- a) přiměřeným plánováním.
  - b) špatným řízením času.
  - c) novými technologiemi.

## ŘEŠENÍ

Poznámka: Pokud jsi odpověděl na otázky nesprávně, správné odpovědi najdeš v odpovídajícím Cíli lekce, na který odkazuje druhé číslo v závorce.

1. b (6.1)
2. b (6.1)
3. a (6.1)
4. b (6.2)
5. a (6.2)
6. c (6.2)
7. c (6.3)
8. c (6.4)
9. a (6.4)
10. b (6.4)

## O AUTOROVI

Dr. W. Marek Elliott se narodil a byl vychován v hornaté Jižní Indianě v USA. Vstoupil do služby na plný úvazek v roce 1982. Marek dosáhl dvou magisterských titulů a doktorátu v praktické teologii. Je prvním pastorem církve New Life Community Church v Oshkosh ve Wisconsinu. Již víc než 25 let je ženatý a má čtyři děti. Rád hraje golf, cestuje, píše, káže a čte.