

David Allen

Mike Williams – Mark Wallace

Haladj a dolgaiddal!
GTD

David Allen

Mike Williams – Mark Wallace

Haladj a dolgaiddal!

GTD

Időmenedzsment fiataloknak

A fordítás alapja:
David Allen – Mike Williams – Mark Wallace: *Getting Things Done for Teens:
Take Control of Your Life in a Distracting World*

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.
This edition published by arrangement with Penguin Books, an imprint of Penguin Publishing Group,
a division of Penguin Random House LLC.

Copyright © David Allen – Mike Williams – Mark Wallace, 2018

Fordította © Pétersz Tamás, 2019

Szerkesztette: Szöllős Péter
Borítóterv: Juhász Gábor Tamás

HVG Könyvek, Budapest, 2019
Kiadóvezető: Budaházy Árpád
Felelős szerkesztő: Török Hilda
Kiadói szerkesztő: Mandl Orsolya
www.hvgkonyvek.hu

ISBN 978-963-304-818-4

Minden jog fenntartva. Jelen könyvet vagy annak részleteit tilos reprodukálni,
adatrendszerben tárolni, bármely formában vagy eszközzel – elektronikus, fényképezési úton
vagy más módon – a kiadó engedélye nélkül közölni.

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., az 1795-ben alapított
Magyar Könyvkiadók és Könyvterjesztők Egyesülésének tagja.
Felelős kiadó: Szauer Péter

Nyomdai előkészítés: Molnár Zsuzsa

Nyomás: Mondat Nyomdaipari és Szolgáltató Kft.
Felelős vezető: Nagy László

*A fiatalok új nemzedékének, amely jóval hamarabb kezeli
projektként a problémákat.*

DAVID ALLEN

*Ariannának, Hannah-nak és Conradnak, mert ihletet adtok, ösztönöztök
és tanítotok engem – és azoknak a felnőtteknek, akik változtatni szeretnének.*

MIKE WILLIAMS

*Fantasztikus feleségemnek, csodálatos gyermekeimnek, önzetlen családomnak,
a barátaimnak, akik mindenben támogattak – és mindenkinek, akiben megvan a bátorság
a következő fontos lépés megtételéhez.*

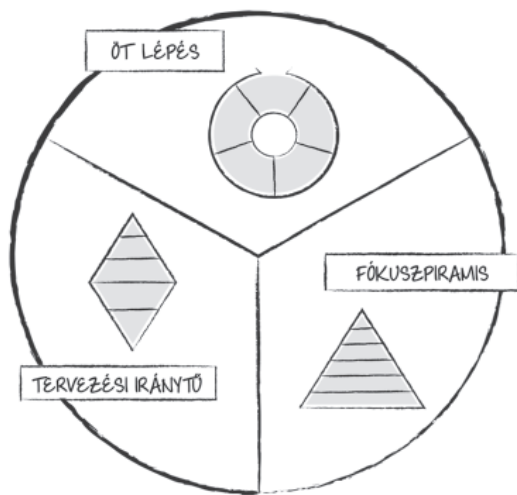
MARK WALLACE

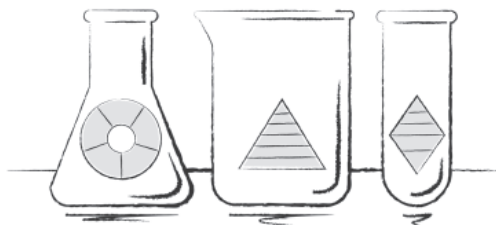
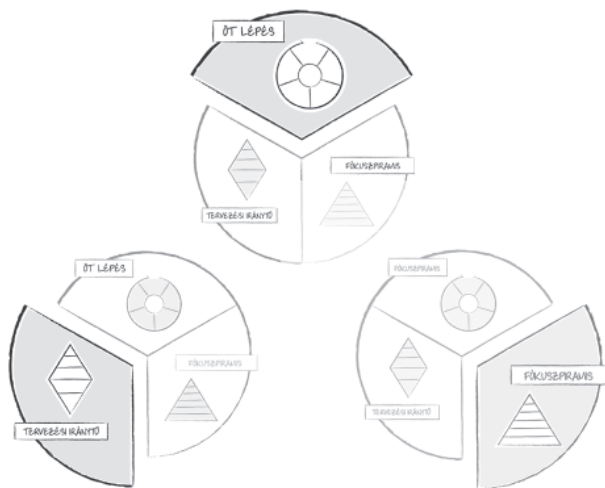
Tartalom

Előszó	9
Bevezetés felnőtteknek	13
Bevezetés fiataloknak	17

Mielőtt belevágsz	19
-------------------	----

1. rész: A GTD művészete	31
--------------------------	----





Vizuális összefoglaló 249

Fogalomtár 269

Források és egyéb információk 275

Köszönetnyilvánítás 277

A szerzőkről 279

Név- és tárgymutató 281

Előszó

„Öregem, bárcsak nekem is megtanították volna ezt a suliban!”

„Mennyivel jobb lett volna minden!”

„Hogyan tudom átadni ezt a gyerekeimnek?”

Az elmúlt három évtizedben számtalan ilyen megjegyzést hallottam, miközben a módszertani alapvetésként szolgáló könyvemben¹ leírt, és ma már világszerte GTD-ként ismert módszeremet oktattam és alkalmaztam személyes tanácsadói munkám során.

Azok, akik ismerik a GTD-t, valószínűleg tudják, miről beszélek. Azok pedig, akik még nem is hallottak erről a módszerről, könyvünkől majd megértik, mit kellett volna már gyerekkorukban elsajátítaniuk. A GTD-vel ugyanis bárki egyszerűen, ám igen hatékonyan kezébe veheti élete irányítását, mindig úrrá tud lenni a dolgai felett, és nem hagyja, hogy azok hatalmasodjanak el felette.

Szülők, tanárok, iskolai vezetők, egyházi személyek és tanácsadók – vagyis olyanok, akiknek fontos szerepük van a fiatalok életre való felkészítésében – gyakran kerestek meg azzal, hogy szeretnék, ha a módszerem a lehető leghamarabb hozzáférhetővé válna a fiatalok számára is.

Jómagam azonban nem vagyok szülő, és a hagyományos oktatási rendszerben sem tanítok. A legjobb gyakorlatok alapján felépített módszeremet kizárólag a vállalati szféra számára dolgoztam ki, mert láttam, hogy az üzleti világ szereplői egyre kevésbé tudják kezelni az e-mailek és információk áradatát, és nem igazán tudnak megfelelni a gyorsan változó világ egyre erősebb nyomásának. Úgy véltem, nagy szükségük van a segítségemre.

Kezdetről fogva éreztem azonban, hogy amire rájöttem, nem csak a vállalati szférát érdekelheti. Úgy gondoltam, hasznára válhat bárkinek, aki kreatív és mozgalmas életet él, kezdve a diákoktól a művészeket át egészen a szülőkhöz. Azt azonban nem tudtam, hogyan bővíthetném közönségem körét, miközben a napi munkám is lefoglalt. Ezenkívül fogalmam sem volt arról, hogyan kellene átdolgoznom a módszeremet, hogy a fiatalok is megértsék, és alkalmazni tudják.

Mindemellett mindig volt bennem egy olyan érzés, hogy a módszerem hosszabb távon leginkább a fiataloknak szól. A stresszmentes hatékonyság fenntartásához ugyanis olyan szokásokra van szükség, amelyeket a legtöbb felnőtt már nehezen sajátít el. Az idősebbek szeretnek mindent fejben tartani, ahelyett, hogy egy megbízható külső rendszerben tartanák nyilván ügyes-bajos dolgaikat. Pedig ez az egyszerű, ám annál hatékonyabb módszer serkenti a gondolkodást és a kreativitást. A legtöbb felnőtt mégsem hajlandó erre, még akkor sem, ha egyébként belátja, milyen hasznos. Nap mint nap tapasztalom, mennyire nehézkesek. A fiatalok viszont gyorsan tanulnak. Erre is hozhatnék rengeteg példát.

A felnőttek többsége azt hiszi, tud gondolkodni. A fiatalok viszont gondolkodás nélkül belevágnak minden új dologba.

Mindent összevetve, nem tudtam, hogyan és miképpen érhetem el a fiatalokat, de maga az ötlet mindig ott volt a valamikor/talán listámon. Álmodom akkor kezdett valóra válni, amikor felbukkant az életemben Mike Williams és Mark Wallace.

Mike-ről először csak azt hallottam, hogy a General Electricnél sikeresen alkalmazta a módszeremet, ami jelentős változásokat hozott a cégnél. Aztán egyszer csak láttam, hogy arról blogol, milyen ötletekkel adja át a módszeremet a gyerekeinek. Végül szakmai kapcsolatba kerültünk, csatlakozott a cégünkhöz, ahol sokan azt mondták: „Bárcsak Mike lenne az apukám!” Ezt követően egyre jobban érlelődött bennünk, hogy legfőbb ideje megírunk ezt a könyvet. Ilyen előzményekkel már komolyabban kezdtem venni a dolgot, és bíztam abban, hogy előbb-utóbb lesz ebből valami.

Nem sokkal később hallottam Mark Wallace-ról, egy minnesotai általános iskolai tanárról, aki a GTD nagy rajongójaként elkezdte oktatni a módszeremet. Megnéztem, hogyan tanítja a gyerekeknek a stresszmentes hatékonyság alapjait, és milyen módon vezet rá őket a heti áttekintés szükségességére. Akik ismerik a módszeremet, tudják, hogy

ez a lépés kulcsfontosságú ahhoz, hogy a GTD a napi rutin részévé váljon, ennek ellenére nagyon kevesen veszik rá magukat. Mark osztályában azonban mind a 30 diák szorgalmasan csinálta, pedig még 12 (!) évesek sem voltak. Egyértelmű volt, hogy Marknak is a csapatunkban a helye.

Könyvünk Mike és Mark gyakorlati tapasztalataira épül. Szakértelmük abszolút hiteles, hiszen mindketten nap mint nap fiatalokkal foglalkoznak. Mindemellett lelkesedésük és állhatatosságuk is hozzájárult ahhoz, hogy igazán nagy élményt jelentsen közös munkánk mindazoknak, akik hajlandók belevágni a GTD-be, legyenek akár fiatalok, akár idősek.

Oliver Wendell Holmes szerint „a bonyolultság túloldalán van az egyszerűség”. Könyvünknek is ez az alapvető üzenete. Akik készen állnak arra, hogy átrádják magukat rajta, valóban okosan tehetik hatékonyabbá az életüket. Akik viszont kételkednek, és azt hiszik, semmi újat nem tanulhatnak belőle, sokat veszíthetnek.

DAVID ALLEN

Bevezetés felnőtteknek

Üdv minden nevelő szerepet betöltő felnőttnek (szülőnek, tanárnak, családtagnak, barát-nak, egyházi személynek vagy mentornak), aki segíteni szeretné a fiatalok boldogulását a világban!

Mit tapasztalunk ennél a korosztálynál?

- Mennyire szétszórtak és stresszesek?
- Mi köti le a figyelmüket?
- Milyen dolgok foglalkoztatják őket?
- Mivel kell egyedül szembenézniük és megküzdeniük?
- Vannak-e közöttük tehetségesek, akiknek csak egy kis iránymutatásra lenne szükségük?

Ma még ugyan fogjuk a fiatalok kezét, és segítjük őket, hogy eligazodjanak az iskola és az élet útvesztőjében. Néhány év múlva azonban a maguk lábára kell állniuk, hogy kezelni tudják az önálló élettel járó szabadságot, nehézségeket és kiszámíthatatlanságot.

Ugye, csodálatos lenne, ha megmutathatnánk nekik az életben való boldogulás technikáit, ahogy megtanítottuk őket biciklizni, sportolni, zenélni vagy éppen autót vezetni?

Jó hírünk van! Könyvünk pontosan erről szól. Hogyan sajátíthatják el a fiatalok az életben való boldoguláshoz szükséges alapvető képességeket? Mit kell tenniük ahhoz, hogy ne kalandozzon el a figyelmük, ne érezzék túlterheltnek magukat, és csökkenjen a stressz-szintjük? Hogyan növelhetik önbizalmukat és összpontosító képességüket? Miképp

növelhetik hatékonyságukat és kreativitásukat? Hogyan teremthetnek maguknak több szabadidőt az önfeledt szórakozáshoz?

A GTD-t ma már sok helyen alkalmazzák a világon. Művészek, felső vezetők, cégtulajdonosok, tudósok, orvosok, tanárok, egyházi személyek, anyák, apák és sokan mások már megtanulták, hogyan cserélhetik le kevésbé hatékony szokásaikat hathatósabbakra. Ám közülük többen is felvetették: „Bárcsak tanultam volna ilyet az iskolában!”

Könyvünk ebben az értelemben hiánypótló. Az életviteli ismeretek és készségek tantárgy alapja lehetne, ha bevezetnék az iskolákba.

Mielőtt nekivágnánk a feladatnak, és feltárnánk a fiatalok előtt a GTD rejtelmait, menjünk vissza kicsit az időben! Emlékezzünk vissza, amikor először

- vállaltunk fel egy fontos iskolai projektet;
- próbáltuk meg önállóan megoldani a házi feladatot;
- szerettünk volna bekerülni valamilyen csapatba vagy közösségbe;
- mentünk autóvezetői tanfolyamra;
- kószolhattunk bele a szabadságba, mert elköltöztünk otthonról (mondjuk egyetemre mentünk vagy önálló életet kezdtünk)!

Hogyan sikerültek ezek az első alkalmak? Rázósak voltak kicsit, ugye? Az idő múlásával azonban, ahogy egyre több élettapasztalatot gyűjtöttünk, egyre könnyebben birkóztunk meg az ezekhez hasonló feladatokkal.

Könyvünk olvasása közben sok ilyen, megoldásra váró, „első” élménnyel találkozunk majd fiataljaink is. Törődő, felelős felnőttként valószínűleg csábítást érzünk majd a rövid távú, ösztönös, „segítek nekik egy kicsit, és megmutatom” megoldásra, szemben a hosszú távú, bölcs, „türelmesnek kell lennem, és hagynom, hogy maguktól jöjjenek rá” elvvel.

Ebben is segítünk. Bemutatjuk, hogyan sajátíthatják el és alkalmazhatják a fiatalok maguk is a GTD eszközeit és módszereit, valamint azokat a viselkedésformákat, amelyek nemcsak rövid távon, hanem hosszabb távon is hasznukra válhatnak.

Könyvünk egyfajta eszköztár, amely egyszerű, tanítható és időtálló, egész életre szóló elveket és módszereket tartalmaz.

Akik még nem ismerik a GTD-módszert, azt ajánljuk, szánjanak rá egy kis időt, fussák át először egyedül a könyvünket, és csak aztán próbálják meg beleásni magukat a részletekbe a fiatalokkal együtt. Akik pedig már ismerik, vágjanak bele rögtön a közös feldolgozásba és tanulásba! Biztosan találunk ők is – ahogy mi is minden alkalommal – egy-két új dolgot.

Reméljük, könyvünk a gyakorlati bölcsességek megbízható tárházának bizonyul mindazok számára, akik megpróbálják a fiatalokat bevezetni a GTD világába. Bízunk benne, hogy ezzel a módszerrel az utánunk következő generációk felkészültebben valósíthatják meg álmaikat, és mindig készen állnak majd arra, hogy leküzdjék az életük során útjukba gördülő akadályokat.

Sok sikert mindehhez!

Bevezetés fiataloknak

Üdv, ha már rábukkantál könyvünkre (vagy az talált rád)!

Ne tedd félre rögtön! Legalább szánj rá néhány percet, és gyorsan fúsd át! Ez nem akármilyen. Ez egy életviteli útmutató és eszköztár – a te életedhez.

Bizonyára nagyon elfoglalt vagy. Rengeteg mindennel kell foglalkoznod. Valószínűleg a szüleid és a tanáraid tudják, mi zajlik körülötted, de neked kell átlátnod az egészet. Iskolával, sporttal, családdal, barátokkal és sok más egyébvel kell zsonglórködnöd nap mint nap. Egyre szélesebb a kapcsolati hálód ebben az összekapcsolt világban. Lehet, hogy most éppen jól érzed magad a bőrödben, aztán egyszer csak megszólal egy hang, megjelenik egy komment, egy fotó a telefonodon vagy a számítógépeden, ami mindent megváltoztat. Akárhogy is, de elvonja a figyelmedet, és a sok egyéb teendő mellett most már valahogy ezt is kezelned kell. Hogyan foglalkozhatsz ennyi mindennel?

Könyvünkkel ebben szeretnénk segíteni. Rengeteg módszert és eszközt találsz benne. Megtanulhatod belőle, hogyan csökkentheted a stresszt, küzdheted le aggodalmaidat, és irányíthatod magad a dolgaidat, hogy több időd maradjon a barátaidra, és néha lazíthass, pihenhess is egy kicsit.

Könyvünkbe belevághatsz akár egyedül is, de talán jobb, ha az egyik barátoddal, a mentoroddal vagy a szüleiddel együtt rágod át magad rajta. Olvasd át a kötet végén az életből vett gyakorlati megoldásokat is! Próbáld ki, ami megfogott!

Ha valamiért nehéz helyzetbe kerülsz, vedd elő könyvünket újra! Meglátod, mindig találsz benne valami megfontolandót, amely átsegíthet a nehézségeken életed bármely szakaszában.

Élvezd a kalandozást a GTD világában!