

INTERJÚ DAVID ALLEN IDŐMENEDZSMENT GURUVAL

PIRULA HALOGATÁS ELLEN

**„ÍRJANAK LE MINDENT,
ne próbálják a fejükben
tárolni az információkat.
AZÉRT NE, MERT
EZ LEHETETLEN.”**

Több évtizede alkotta meg a nevéhez fűződő Getting Things Done (GTD) módszertant, amely a stresszmentes produktivitás alappillérvé, népszerű időmenedzselési eszköztárrá lett. Hogyan kell elképzelni a kezdeteket? Összezavarodott a teendőitől, reménytelenül elhavazódott és azt mondta, hogy ebből elég, kitalálok valamit, hogy meg tudjam oldani a feladataimat? Egyetlen varázsütésre jött a módszer, amit azóta csak tökéletesítget?

Hát, ha ennyire nem is volt varázslatos, tulajdonképpen semmi bonyolult dologról nem volt szó. Nem akarok úgy csinálni, mintha feltaláltam volna a spanyolviaszt; csupa már amúgy is létező dolgot foglaltam rendszerbe, bővítettem strukturált eljárássá. A szabadságot, a légüres tereket mindennél jobban szerettem már a hetvenes-nyolcvanas években is, és azóta sem bírom elviselni, ha bármilyen módon keretek közé akarnak szorítani, leszabályozni. Azon kaptam magam, hogy egy egyre összetettebb világ vesz körül, ahogy persze mindenki mást is, de nem akar-

tam ennek oltárán a szabadságomból bármennyit is elengedni. Szabadságra és tiszta fejre vágytam, bármilyen komplex is legyen az engem körülvevő világ. Ehhez a szabadsághoz keresgéltem módszereket, eszközöket, és találtam rá egy mentorra is, aki élethosszon át jó barátommá is vált: kezdetben ő adott ötleteket, módszereket, eljárásokat, hogyan lehetne strukturáltabban, de sokkal kisebb nyomás alatt létezni a világban. Ez adta tehát a kezdő lökést, innentől pedig elég hamar jött a felismerés, hogy milyen nagyszerű volna ezeket a kis trükköket egy univerzális, minden területen bevethető koncepcióvá bővíteni, fejleszteni. Kitalálnom nem kellett semmit, csak rendszereznem a meglévő módszereket.

Ekkor a nyolcvanas évek elején járunk, igaz?

A nyolcvanas évek elején és derekán hihetetlenül felfutott minden időmenedzsmenettel, időgazdálkodással kapcsolatos téma. Ez az Egyesült Államokban egyértelmű tendencia volt, de Európára is jellemző lett, én is foglalkoztam ilyesmivel pél-

...AMIVEL KEZDENI AKARUNK VALAMIT, AHOZ RÖGTÖN RENDELJÜNK VALAMI KÖVETKEZŐ AKCIÓT, CSELEKVÉSI TERVET IS.

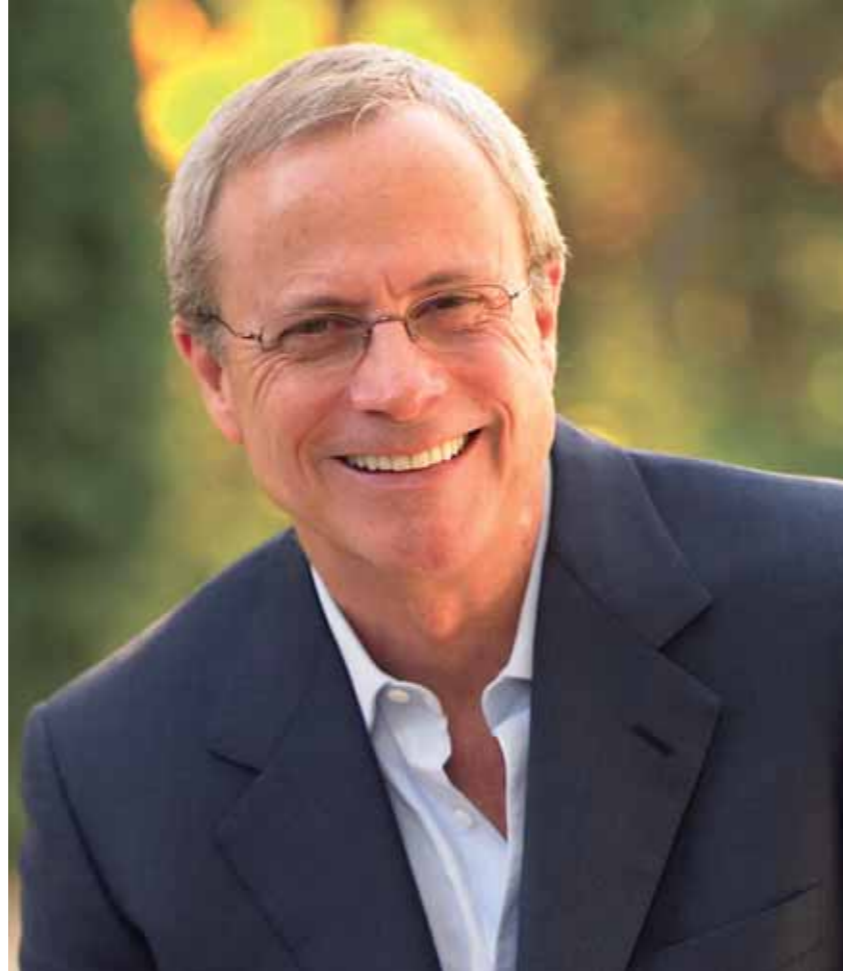
dául Dániában, a nyolcvanas évek közepe táján. A technológiai fejlődés egyre gyorsabb eredményeket és változásokat hozott, az egyénekre és a szervezetekre omló információ-tömeg minden korábban elképzelhető szintet felülmúlt. Az én módszertanomat pedig szerették; szerette az üzleti világ, szerették a HR-esek, hamar népszerű lett.

Jelentkezett cégeknél, hogy van egy módszere, használják kedvükre?

Először természetesen egyéni ügyfelekkel, egyéni coaching folyamatban tettük meg az első lépéseket. Az egyik nagyobb ügyfelemnél viszont felkarolták a témát és arra ösztökéltek, hogy állítsunk össze egy két-napos produktivitás tréninget az egész szervezet számára. Ez szerencsére jól sikerült, a résztvevők élvezték és később is alkalmazni tudták, tulajdonképpen ettől a ponttól beszélhetünk arról, hogy egy strukturált, nével ellátott módszertan jött létre. Én magam is ekkor értettem meg, hogy sikerült valamit létrehozni, ami korábban tényleg nem volt, legalábbis ebben a rendszerezett formában nem. Tehát unikális. Úgyhogy az addigi tanácsadó létről váltottam arra, hogy ezzel a módszertannal foglalkozzak. Ennek kábé huszonöt éve. Negyedszázadnyi munkám fekszik benne.

Repül az idő.

Ennél még rosszabb a helyzet: nem csak repül, mert az eddig is így volt, de a világ is egyre összetettebb. Nem véletlen, hogy időmenedzsment



szempontjából a kilencvenes években az e-mailezés végleg betette a kaput a menedzserek, aktív munkavállalók életében. Természetes, hogy ez a közeg volt a legkiéhezettebb közönség a hatékony időgazdálkodási technikákra. Mára ugyanakkor a többi társadalmi réteg is felzárkózott elfoglaltságban, az okos kütyük, applikációk, a hozzáférhető információk tömege összeroppantja, elbizonytalanítja az embereket. Családanyák, tanulók, magánszemélyek és vállalkozók ugyanabban a cipőben járnak: keresik a kiutat, szeretnék visszaszerelni a kontroll lehetőségét. Nagyon könnyű eltévedni az információdzsungelben.

A technológiai fejlődésen és a most felvázolt tendenciákon aligha tud változtatni az egyén, még akkor sem, ha történetesen időmenedzsmenttel foglalkozik. Mi az ajánlata az érdeklődők számára?

Két szó mindössze: írd le. Írjanak le mindent, ne próbálják a fejükben tárolni az információkat. Azért ne, mert ez lehetetlen. Az emberi agy nem arra lett megtervezve, hogy felesleges információkat tároljon, hanem arra, hogy kiváló gondolatok támadjanak benne, arra, hogy kreatív legyen, és arra, hogy villámgyorsan is jó és megalapozott döntéseket hozzon. Erre kell használni az agyunkat, és nem arra, hogy dátumokat, majdani teendőket tároljunk benne. Őszintén: a fejünk irodának egészen ramaty. Amit én javaslok: minden feladatot, minden teendőt azonosítsunk be, írjuk le, listázzuk, szortírozzuk, akár egy későbbi döntési pontig tároljuk, de az isten szerelmére, ne próbáljuk fejben tartani! És még egy döntő fontosságú elem: amivel kezdeni akarunk valamit, ahhoz rögtön rendeljünk valami következő akciót, cselekvési tervet is. A „majd ezzel is akarok kezdeni valamit” dolgoknak is megvan a helye, de valami más célú

listán. A konkrét teendőkhöz konkrét cselekvések dukálnak. És ha elfogadnak tőlem egy tanácsot: mindent, ami két percnél kevesebb időnket venné el, azt egyszerűen csak csináljuk meg ott és azonnal. Több időt és energiát vesz el egy csip-csup ügyet szortírozni, nyilvántartani, elővenni, időzíteni, mint ott helyben megoldani és megszabadulni tőle. Ha kiég egy lámpakörte a fürdőszobában, ne írjuk fel, hogy majd ki kell cserélni, hanem fogjunk egy másikat és cseréljük ki.

Tényleg nem spanyolviasz!

Ugye mondtam, hogy nem az?! Az eszközök nem is fontosak egyébként, persze érdemes számon tartani, milyen feladatmenedzselő megoldások léteznek, mert nagyon sok jó és hasznos van közöttük. De a technológia nem fogja megoldani helyettünk ezeket a feladatokat, szemben a tudatosan megváltoztatott, edződő felfogásunkkal, tudatosságunkkal. Az idea a fontos: a beazonosítás, a szortírozás, a döntéshozatal. Azt szoktam mondani: cselekedjünk úgy, mint a víz. A víz nem reagál túl, vagy nem becsül alá semmit, pont azt és úgy teszi, amit saját tehetetlenségénél és jellegénél fogva tennie kell. A víz nem jön zavarba a körülményektől, hanem a szerint cselekszik. Hogy ebből áradás, apály, vízesés, sodrás, vagy nyugodt, lassú áramlás lesz, azt a körülmények döntenek el, de a víz adaptálódik a helyzethez. Az ember is úgy van kódolva evolúciósan, hogy a pillanat tört része alatt felmérje, ha menekülnie kell. És ehhez nem kell fejben tartania, hogy

melyik napon akart bemenni a bankfiókba, mert ezekre ott van a határidőnapló.

Egyfelől megbízik az emberi agyban, másfelől viszont messze nem tartja mindenre alkalmasnak.

Mert nem is alkalmas mindenre! Régebben – ami azt illeti, nem is annyira régen – még hét dolgot tudtunk megjegyezni, plusz-mínusz kettővel kiegészítve. Ma már csak négy ez a szám. Ez nem túl sok, igaz? Amit tudatosítanunk kell: attól, hogy valami a fejünkben van, attól, hogy valamire gondolunk, még közel sincs elintézve. Csak foglalja a helyet, nem haladunk előre semmit azzal, ha járattuk a gondolatainkat az adott ügyről. Egy kreatív ötlet, egy páratlan gondolat sem pénzbe, sem időbe nem kerül. Ezek megszületésének a helye az emberi agy, használjuk hát erre. Törekedjünk arra, hogy az ügyeinket rendszerezjük, intézzük el, a fejünket meg tartsuk üresen, felszabadultan, hogy megszülethesse benne azok a gondolatok, amik miatt a nyakunkon van. Minden mást pedig írjunk fel egy darab papírlapra. Listákat írni, leírni, kiírni a fejünkből dolgokat: ez messze nem a legrosszabb opció, amit választhatunk. Fociban is összesen két dologra kell figyelni: hol van a kapu és hol van a másik játékos. Itt sincs másról szó, írjuk ki a fejünkből, ami eltereli a gondolatainkat, amik megakadályozzák a tisztánlátást, a produktivitást. Azt gondolom, ez az esszenciája a jó teljesítménynek és a stresszmentes életnek.

BŐHM KORNÉL



Zavarja a szemüveg? Szabaduljon meg tőle!

Búcsúzzon el szemüvegétől, kontaktlencsétől, még akár olvasószemüvegétől is.

Ebben segít Önnek a lézeres látásjavító kezelések magyarországi szakértője, a 25 éves Focus Medical.

MEGÉRI?

- A lézeres látásjavítás költsége 3-4 év alatt megtérül, hiszen nem kell többé szemüvegre, pót szemüvegre, dioptriás napszemüvegre vagy kontaktlencsére költeni.
- Ha kiszámolja, hogy az elmúlt években mennyit költött ezekre, bizonyára Ön is látni fogja, hogy a lézeres szemműtétek egyszeri költsége messze az évtizedeken keresztül tartó szemüveg és kontaktlencse használat alatt van.
- Nemcsak megtérül ez a kiadás, de pácienseink szóhasználatával élve a „lézerkezelés áránál sokkal többet ér az az érzés, melyet az éles látás jelent nap, mint nap”.
- Ezt csak az tudja igazán értékelni, aki évekig szemüveg vagy kontaktlencse viselésére kényszerült.

KINEK MELYIK KEZELÉST AJÁNLJUK

30 - 50 év között
FEMTO HD

50 - 65 év között
FEMTO LBV
OLVASÓSZEMÜVEG KEZELÉS

MIÉRT ÉRI MEG A FEMTO KEZELÉS?

- ✓ fájdalommentes
- ✓ 10 perces kezelés
- ✓ másnap lehet dolgozni
- ✓ maximálisan biztonságos
- ✓ orvosi garanciával vállaljuk
- ✓ jobban láthat, mint szemüveggel

1007 Budapest-Margitsziget, Danubius Thermal Hotel
+36 1 450 3333 • info@focusmed.hu • www.focusmed.hu

focus medical
25 éve az éles látás klinikája