

TIME BOX ING METODAS



Kaip efektyviai
planuoti laiką

Marc Zao-Sanders

baltos lankos

Marc Zao-Sanders

TIMEBOXING metodas

Kaip efektyviai planuoti laiką

Iš anglų kalbos vertė Daiva Repečkaitė

baltos lankos

Ivadas

Mūsų pakrikęs darbo ir gyvenimo būdas nepadedą susikurti išsiilgtos, pasirinktos ir branginamos gyvensenos. Ši knyga yra apie į tokią gyvenseną vedančią praktiką. Tos praktikos pavadinimas – *timeboxing*.

Kodėl ją parašiau

Savo karjerą pradėjau prieš kiek daugiau kaip 20 metų. Anuomet visiškai nekontroliavau proceso: atėjus nurodymams, juos tuojau pat priimdavau, o kas garsiausiai šaukdavo, tam ir atsakydavau. Vedžiau užduočių sąrašą, bet mažai nutuokiau, kaip tarp jo įrašų atsirinkti pirmenybinius. Darydavau esminių klaidų, nesugebėdavau pabaigti primygtiniausio darbo ir dažnai sulaukdavau nepritrimo bei priekaištų. Taip prasikankinęs kelis mėnesius, sukūriau paprastą sistemą (pavadinau ją kasdieniu darbo planu): iš užduočių sąrašo išsirinkdavau pirmenybinius įrašus, įveddavau juos į lentelę, apskaičiuodavau, kiek maždaug užtruks atlikti šiuos darbus (skaičiuojant 7,5 minutės intervalais, kad iš jų susidarytų valandos ketvirčiai, pusvalandžiai ir valandos), o atlikę juos išbraukdavau.

Taip buvo daug geriau. Įvykdydavau tai, kas svarbu, proceso metu buvo galima sistemą pritaikyti poreikiams, jaučiausi perėmęs proceso vadeles ir rezultatyvus (lentelė suskaičiuodavo, kiek mano dienoje našių valandų), be to, turėjau skaitmeninį kasdienių savo darbų įrašą, kuriame buvo galima atlikti paieškas.

Bet ir tai dar anaip tol nebuvo tobula. Tekdavo lėntelę pritempti prie esamų išipareigojimų, pavyzdžiui, susirinkimų. Kolegos prie šio failo neturėjo prieigos (kalbame apie šio tūkstantmečio pirmojo dešimtmečio pradžią, kai dar nebuvo pasirodę „Dropbox“ ir „Google“ diskas), ir jau tikrai niekaip negalėjau kitų pakviesti pasižiūrėti į konkretaus atskiuro elemento detales. Svarbiausia, kad užduotys lentelėje nebuvo susietos su dienos laiku be didelių manipuliacijų ir vadybos: nebuvo aišku, ką turėčiau dirbti duotuoju metu; nebuvo aišku, ar dirbu pagal planą, ar atsilieku.

Kiek daugiau kaip prieš dešimtmetį „Harvard Business Review“ aptikau Danielio Markowitzo straipsnį¹, kuriame autorius teigia, jog užduočių sąrašo perkėlimas į kalendorių iš esmės pakeičia našumą. Markowitzas tikino, kad užduočių sąrašai mus paskandina, juose sunku atsirinkti, kas svarbiausia, jiems trūksta konteksto ir jie patys savaime neįpareigoja sudarytojo. Bendras kalendorius išsprendžia visas šias problemas. Man ši mintis surezonavo. Taigi 2014 metų pradžioje ėmiau kasdien taikyti šį būdą ir vadinti jį *timeboxing*. Iš pat ryto skirdavau 15 minučių nuspręsti, ko imtis ir kiek prie to dirbti, ir visa tai įrašydavau savo „Google“ kalendoriuje.

Nuo tada viskas pasikeitė.

Ėmiau daug geriau viską kontroliuoti. Žinojau, ką dariau, ir buvau įsitikinęs, kad susitelkti į šiuos dalykus yra teisingas pasirinkimas. Gebėjau geriau numatyti, kada baigsiu užduotis, tad galėjau pagriščiau ir labiau pasitikėdamas prisiimti ar atsisakyti naujų darbų. Apnikus abejonėms ar slegiant įtampai, priebėgą rasdavau savo susikurtoje mantroje: „Grįžk prie kalendoriaus“, kuri bet kada prireikus viską nušviesdavo. Sukūręs nuosavą verslą, norėjau būti skaidrus ir paslaugus generalinis direktorius. *Timeboxing* metodas mane įgalino rodyti pavyzdį, pasitelkiant atvirus, visiems bendrus savo atliktų ir einamųjų veiklų įrašus, kuriuos galėjo matyti visi komandos nariai.

Be to, taip daryti man sekėsi vis geriau. Peržvelgdamas pastarųjų 10 metų kalendoriaus įrašus, matau, kaip guodžiamai, taikliai ir pamokomai plėtojosi mano *timeboxing* praktika: darbo diena turi vis mažiau skylių; laiko rėmeliai (angl. *timeboxes*) tampa vis taisyklingesnio dydžio; jų pavadinimai vis naudingiau atpažinūs; ėmiau spalvinti rėmelius, kad vos užmetęs akį matyčiau, kiek laiko skiriu įvairioms savo gyvenimo sritims; o kai pastebėjau, jog toks sistemiškas požiūris gali praversti ir už darbo ribų, vis daugiau ne darbui skirtų savo valandų ėmiau dėti į laiko rėmelius. Tai išties viską pertvarkė.

Šis metodas iš esmės pakeitė tai, kokių veiklų ėmiausi, kada, kaip ir ką dirbau daugumą savo budrių valandų. Jis tapo nepakeičiamas.

Praėjus penkeriems metams, vis dar pakerėtas šio naujo gyvenimo būdo, panorau, kad ir kiti patirtų jo pranašumus. Tad parašiau šia tema straipsnį į „Harvard Business Review (HBR)“⁴². Tuo metu jau turėjau kelerius metus

timeboxing metodo taikymo patirties ir buvau pastebėjęs kai kuriuos papildomus pranašumus, dar labiau stiprinančius šio metodo galią: gebėjimas greitai apžvelgti spalvomis suskirstytus projektus; kitiems parodyti, ką ir kada dirbu; vesti naudingus atliktų darbų įrašus; viską kontroliuoti ir tai jausti; tiesiog greičiau užbaigti darbus. Tas straipsnis keletus metų išsilaikė HBR populiariausiųjų sąrašė. Su manimi tiesiogiai susisiektė daugybė skaitytojų. Kai kurie tiesiog norėjo pasakyti, kad idėja jiems patiko ir jie nori ją išbandyti. Kai kurie teigė, kad jau kurį laiką tokį metodą taiko ir apsidžiaugė sužinoję, jog jis turi pavadinimą. Vienišas tėtis man pasipasakojo, kad kai gyvenimas atrodė nepakeliamas, šis metodas jam padėjo susidoroti su sunkumais. Su manimi susisiektė net pats Markowitzas! Ir daugybė žmonių tiesiogiai manęs klausinėjo, kaip įgyvendinti šį metodą.

Tuo viskas nesibaigė. 2022 metais verslus turinio kūrėjas „TikTok“ paskelbė vaizdo įrašą³, kuriame patvirtino šio metodo pranašumus ir paminėjo mano straipsnį. Vos per kelias savaites įrašas surinko dešimt milijonų peržiūrų. Atsiliepimai apie vaizdo įrašą buvo papildomas įrodymas, kad žmonės itin domisi tuo, ką gali pasiūlyti *timeboxing* metodas.

Žinojau, kad šimtai tūkstančių aukštesniosios grandies vadovų jau samdo asmeninius asistentus kasdien suskirstyti jų laiką į rėmelius, kad jie valdo savo kalendorius ir pasiekia geresnius rezultatus, daugiau paguodos bei laimės. Daugelis pasaulyje daugiausia pasiekusių žmonių – Carlos Jungas, Albertas Einšteinas, Billas Gatesas ir Mary Callahan Erdoes – yra taikę kokį nors šios praktikos pavidalą.

Atrodė, kad šios idėjos patrauklumas išskirtinai platus, pradedant Z kartos „tiktokeriais“ ar užsiėmusiais

tėveliais ir baigiant verslo vadovais bei kai kuriais pasaulio lyderiais ir ikonoklastais.



Kiekvieną darbo dienos rytą be išimties maždaug milijardas žinių sektoriaus darbuotojų pabunda, nuslenka prie pikseliuotų ekranų ir aštuonias ar daugiau valandų apdoroja informaciją. Šiam darbui nėra galo. Beribis ir pasirinkimas, ko jame griebtis. O kur dar nedarbinės užduotys ir įsipareigojimai – kiekvienas su savo skubos ir svarbos lygmenimis, – kuriuos kažkaip reikia sugretinti ir įsprausti.

Tad bet kuriuo metu mus pasitinka visai ne bereikšmių pasirinkimų jūra. Tai mus kankina keliais būdais. Tokia daugybė variantų mus sekina, o tai savo ruožtu menkina mūsų gebėjimą teisingai pasirinkti⁴. Kyla baimė pražiopsoti ką nors iš *atliktinų* dalykų, vis iššokančių socialiniuose tinkluose. Klastingi, nematomi algoritmai daugiausia lemia šiuolaikinės patirties kokybę ir pobūdį, o vos tik ištrūkus neprašyti priminimai ne laiku mus vėl įtraukia. Nesugebame sukurti erdvės įpročiams ir veikloms, vedančioms prie to, ko iš tiesų ilgimės: asmenybės raidos, sėkmingos karjeros, pasitenkinimo teikiančių santykių, geros sveikatos – laimingo, tikslingo gyvenimo.

Tad daugelis būname labiau suglumę, nusialinę, sunerimę ar prislėgti, nei reikėtų. Tokia yra privilegijuotesnių Žemės gyventojų būklė.

Atliepiant į šią būklę, prirašyta tūkstančiai knygų ir straipsnių apie našumą ir laiko planavimą. Kiekvieno žiūros

taškas vis kitoks, iš dalies persidengiantis su kitų: įpročiai, kontroliniai sąrašai, susikaupimas, srautas, energija, pirmenybių nustatymas, pažadas daugiau pasiekti mažesnėmis sąnaudomis, priemonės atidėliojimui įveikti, psichikos sveikata ir dvasingumas. Kai kurios iš šių knygų siūlo veiksmingų metodų ir jau yra tapusios bestseleriais: „Gilus darbas“, „Dėmesingieji“, „Keturi tūkstančiai savačių“, „15 sėkmingiems žmonėms žinomų laiko planavimo paslapčių“ („15 Secrets Successful People Know about Time Management“), „Suvalgyk šitą varlę!“ ir „Atominiai įpročiai“ yra tik kelios vertos paminėti knygos.

Ir vis dėlto nė viena iš jų nėra ilgalaikio ir išsamaus *timeboxing* taikymo vadovas. Pavyzdžiui, visi šeši minėti bestseleriai pripažįsta šią praktiką ir sutinka, kad ji paveiki, bet skiria jai vos kelias pastraipas ar puslapius.

Tad man pasirodė, kad esama galimybės ir atsakomybės šį metodą ir mąstyseną pristatyti daug didesniai žmonių skaičiui. Ši knyga atskleidžia, kad *timeboxing* metodas yra pamatinė laiko planavimo filosofija, jau subrendusi ir parengta padėti milijardams, kuriuos kasdien, kiekvieną valandą, slegia pasirinkimų našta.

Subrendusi ir parengta padėti jums.

Kodėl ji skirta jums

Leiskite spėti.

Esate užsiėmę. Dažnai jaučiatės priblokšti. Kasdien daugybę gyvenimo valandų praleidžiate skaitmeninėje erdvėje priešais ekraną. Turite ir naudojate kelis įrenginius,

kurie jus susaisto su skaitmeniniu pasauliu. Vos pabudę po kelių minučių griebiatės telefono. Telefoną kraunate per nakt, pasidėję šalia savęs, kol miegate. Dieną būnate šiek tiek lankstesni, galbūt galite rinktis, kur dirbti, tikriausiai ir kokio darbo imtis kuriuo nors konkrečiu metu. Norėtumėte pagerinti savo įgūdžius, mokytis daugiau, nei šiuo metu pavyksta. Dažnai pastebite, kad vienu metu imatės kelių dalykų, paprastai nė nesuvokdami, kaip tai nutiko, ir nė vienu jų nesate patenkinti. Jums sunku spėti savo elektroniniam paštui ir žinučių programėlėms iš paskos, dėl to žinutės dažnai lieka neatsakytos. Neskaitote tiek, kiek norėtumėte. Darbinius rūpesčius nešatės namo, o namų – į darbą. Dažnai stresuojate. Su mylimais žmonėmis anaipol nesimatote tiek, kiek norėtumėte, o susitikę nebūnate čia ir dabar visa esybe. Bandėte kelias našumo technikas, bet nė viena nepadėjo ir neprilipo. Jaučiatės nepatenkinti savo darbo ir gyvenimo pusiausvyra. Esate pavargę. Įtariate, kad socialiniai tinklai iš jūsų daugiau atima negu duoda, bet vis tiek juose naršote.

Norėtumėte turėti daugiau laiko.

Galbūt esate:

- studentas, kuriam sunku liautis atidėliojus ir atlikti užduotis pagal nustatytus terminus;
- laisvai samdoma darbuotoja, žongliruojanti keliais užsakovais, darbais, naujų užsakymų paieška, naujų įgūdžių ugdymu, sąskaitų faktūrų apmokėjimų gaudymu;
- nuotoliu dirbantis darbuotojas, bandantis susitvarkyti su visa ta laisve ir pasirinkimais;

- kūrybininkė, kuriai tenka derinti įkvėpimą bei meninę raišką su neginčijamais terminais ir siektiniais rezultatais;
- sportininkas, atliekantis jėgos pratimus, ar asmeninis treneris, sau ir savo klientams dėliojantis treniruočių tvarkaraščius ir mitybos planus;
- mama ar tėtis, derinantis darbą, šeimą ir visa kita;
- vieniša mama, iš pažiūros viena besikaunanti tūkstantyje mūsų;
- užstrigęs rašytojas;
- verslininkė, bandanti sudurti galą su galu, kol viskas įsivažiuos;
- pensininkas, staiga turintis daug laiko ir nežinantis, kaip jį panaudoti;
- verslo klientų vadybininkė, jaučianti, kad nė vienam klientui neskiria pakankamai dėmesio;
- aktyvumo ir dėmesio sutrikimo bruožų ar oficialią diagnozę turintis asmuo, kuriam sunku susikaupti ir išlaikyti dėmesį.

Nors kiekvieno iš mūsų aplinkybės, būdo bruožai ir neurobiologija išskirtinė, modernybės receptas, į kurį įeina globalizacija, suskaitmeninimas ir tinklinės jungtys, iš dalies suvaržė ir suvienodino žmogiškąją patirtį. Gyvename ganėtinai vienodai ir labai panašiai kankinamės.

Šiek tiek patarimų praverstų mums visiems. Visi norėtume patikimo būdo pasiekti geriausią savęs versiją. Visi norėtume išsiugdyti geresnius įpročius. Visi norėtume remtis dabartiniais savo darbo ir gyvenimo įpročiais, o ne

griebtis iš pamatų viską keisti. Visi norėtume, kad tai įvyktų paprastai.

Kaip tik todėl ši knyga yra skirta jums.

Istorijos apie *timeboxing* metodo taikymą visame pasaulyje, kurias rasite 331 puslapyje, įrodo, kad nesate vieni ir kad viskas gali be vargo pagerėti. Ten rasite istorijų žmonių iš visų žemynų, praktikuojančių daugybę gyvenimo būdų, žmonių, kuriems *timeboxing* metodas buvo paguodos, našumo ir dažnai džiaugsmo šaltiniu. Jų istorijos rodo, koks patrauklus *timeboxing* metodas, ir tikiuosi, kad kas nors patiks ir jums.

Kaip naudoti šią knygą

Šią knygą sudaro keturios dalys:

- PIRMA DALIS „Tikėti“ yra apie tai, kaip ugdyti įsitikinimą, kad *timeboxing* metodas prasmingas būtent jums, kad jis veikia ir jo pranašumai keičia gyvenimus.
- ANTRA DALIS „Planuoti“ padės jums išsirinkti ir susikurti tinkamus laiko rėmelius, paprastai dienos, kurią į juos skirstysite, išvakarėse arba ryte. Joje daugiausia dėmesio skiriama esminėms 15-ai minučių, kurios lemia kitas 15 valandų.
- TREČIA DALIS „Veikti“ skirta jums tada, kai jau būnate laiko rėmeliuose tikros, dažnai nenuspėjamos darbo, gyvenimo dienos metu.

- KETVIRTA DALIS „Įtvirtinti“ jus skatina *timeboxing* metodą paversti įpročiu, kuris prilimpa prie jūsų ir prisitaiko prie kiekvieno jūsų gyvenimo trečdalis: darbo, poilsio ir miego. Ši dalis skirta įtvirtinti, kad *timeboxing* metodas jums bus veiksmingas ne mėnesiams, o metams ir dešimtmečiams bėgant.

Timeboxing metodas yra mąstysena, ne vien metodas. Turėsite pripažinti laiko planavimo svarbą, taip pat tai, kad savo elgseną galite keisti ir kad laiko rėmeliai turi daug pranašumų. Tai tiesiog kitais žodžiais išsakyta mintis, jog norint, kad *timeboxing* metodas (ar išties bet koks svarbus elgesio pokytis) jums užsifikuotų, būtinas pozityvus nusistatymas ir tikėjimas tuo, ką darote. Pirma dalis TIKĖTI padės jums pasiekti būtent tokią mąstyseną. Tinkamai nusiteikus, jums prireiks paprasto ir aiškaus paaiškinimo, ką daryti, kokių žingsnių imtis. PLANUOTI ir VEIKTI dalys jums nurodys reikiamus metodus. Galiausiai ĮTVIRTINTI dalimi jūsų mąstysena pereis nuo perėmimo prie pakartojimo ir, mokantis pritaikyti laiko rėmelius tikslams ir nuolat besikeičiantiems savo poreikiams, metodas taps jums savas.

Šią knygą parašiau ir išdėščiau siekdamas pragmatinių tikslų. Skyriai yra trumpi ir prieinami: jų žodžių skaičiaus vidurkis yra mažiau kaip 2000, daugumą beveik kiekvienas ar kiekviena gali perskaityti per mažiau kaip 10 minučių. Tokias mažytes laiko kišenėles galima atrasti ar išprausti net ir į labiausiai pergrūstą dienotvarkę. Ir juk įkvepia, argi ne, kai pajuntate įveiktų skyrių pagreitį? Jums gali būti patrauklu tai, kad 24 šios knygos skyrius lengvai galima

perskaityti per mėnesį, tam skiriant vos kelias minutes per dieną. Kiekviename skyriuje esama pedagoginės metaduo-
menų priemonės, kuri jums padės iš skyriaus išspausti
maksimumą. Pradžioje: raktažodžiai ir citata, padedantys
jus nuteikti ir paruošti būsimam turiniui. Pabaigoje: du
punkteliais suskirstyti sąrašai, vienas skirtas apibendrinti
ir apžvelgti, o kitas – asmeninei refleksijai apie pateiktos
medžiagos aspektus paskatinti.

Jau skaitydami kurkite laiko rėmelius. Ši knyga ir
timeboxing metodas jums bus naudingas, jei teoriją
derinsite su praktika. Iš pradžių laiko rėmeliai bus neto-
buli – per stambūs, per smulkūs, per daug, per mažai. Ir
galbūt jausitės netvirtai. Bet greitai įgysite pasitikėjimo
ir jūsų laiko rėmeliai greičiau tobulės, jei taikysite tai, ko
mokotės, ir mokysitės taikydami. 14 skyrius „Būtent šis
skyrius“ kaip tik tam ir skirtas, bet raginu jus tučtuojau
imti eksperimentuoti. Taip greičiau pastebėsite, kas jums
sunku, ir galėsite tekste ieškoti pagalbos šiuo klausimu.
Pasinersite. Laiko rėmeliams kurti nereikia jokios praš-
matnios įrangos ir pirmame skyriuje yra skubaus palei-
dimo pradžiamokslis. Žodžių skaičius ir numatoma skai-
tymo trukmė padės šią knygą dar lengviau paskirstyti į
laiko rėmelius. Neturite jokio pasiteisinimo to nedaryti!
Netgi galite nutarti – jau dabar – sukurti laiko rėmelį pir-
mam skyriui, iki kurio liko mažiau kaip dvi minutės. O
jei priešinatės šiam patarimui... bent jau tai pastebėkite ir
paklauskite savęs kodėl.

Skaitydami ir pradėdami taikyti *timeboxing* mąstyseną
bei metodą, pastebėsite aibę pokyčių. Jausitės, kad ge-
riau valdote darbo krūvį. Apskritai išsiugdysite stipresnį

veiksnų pojūtį. Jums geriau seksis apskaičiuoti, kiek darbas užtruks. Visada turėsite atsakymą į klausimą: „Ką turėčiau dabar daryti?“ Mažiau laiko iššvaistysite tuščioms, nesvarbioms veikloms ir kompulsyviems, jums kenkiantiems poelgiams, nes jūsų elgesys labiau laikysis tikslų, kuriuos išsikėlėte tuo metu, kai mąstėte skaidriai ir ramiai. Anksčiau vėjais paleistą laiką skirsite vienai ar daugiau svarbių veiklų – naudingai kalbai, pamirštam instrumentui, seniai pageidautam įgūdžiui, apžėlusiam sodui, apleistiems santykiams. Gali būti, kad užtiksime save pasakojančius apie *timeboxing* metodą savo šeimos nariams, draugams, net nepažįstamiems žmonėms. Mažiau laiko iššvaistysite gailėdamiesi to, kaip pasirinkote praleisti laiką. Ilgainiui trumpalaikiai laimėjimai susikaups į pakylėjančią viso gyvenimo pokytį.

Jums tapti *timeboxing* metodo meistrais užtruks trumpiau nei man. Nauda, kurią atradau bandydamas ir klysdamas per 10 metų, gali būti jūsų per mažiau kaip mėnesį. Be to, susikursite nuosavą metodo versiją, pritaikytą savo kontekstui ir gyvenimui.



Vadovauju technologijų verslui⁵, kuris, kaip ir kitos gyvenimo būtinybės, sekina tiek pat, kiek ir įkvepia. *Timeboxing* metodas man leido kur kas geriau viską suvaldyti. Jis man padeda pasirinkti, kokius procesus sekti ir kaip būtent tai daryti. Dienos chaoso sukuryje, kai dėmesio reikalauja

nesuskaiciuojamos pareigos, grįžimas prie visko paeiliui suteikia guodžiančios ramybės – ir *galios*.

Tikiu, kad šis metodas yra natūralus ir prieinamas, kad jis gali padėti jums daugiau nuveikti, geriau jaustis ir gyventi pasirinktą gyvenimą. Tikiuosi, kad *timeboxing* metodas jums taps tuo, kuo tapo man: gyvenimą keičiančiu viso gyvenimo vadovu, skubos ir atsitiktinumų pilnam gyvenimui suteikiančiu taip reikalingos ramybės ir našumo.