

Передмова



«Ох, якби тільки мене навчили цього в школі – це б усе кардинально змінило!»

«Як мені донести це до дітей?!»

За останні три десятиліття я не раз чув подібні вигукки, коли навчав людей методології, що стала відомою в усьому світі як *GTD*, а її детальний опис я подаю у своїй першій книзі «*Getting Things Done*, або Мистецтво продуктивності без стресу».

Ті з вас, хто вже знайомий з методологією *GTD*, часом, мабуть, теж над цим замислюються. Якщо ж для вас це нова тема, то запропонована книжка є чудовим зразком практик, що їх ми мали б опанувати в юності, однак цього не сталося. Це простий, але дієвий спосіб упорядкувати справи, які крадуть наш час, і стати їхнім господарем, а не жертвою.

Бажання якомога швидше адаптувати цю методологію для дітей доволі часто висловлювали батьки, вчителі, адміністрації шкіл, духівництво та вихователі, тобто люди, на яких покладено важливу соціальну роль – допомогти молоді обрати власний шлях у майбутньому.

Я не батько і не вчитель у системі традиційної освіти. За ці роки я працював над створенням методик, спрямованих на підвищення ефективності, які й стали моїм фахом.

Я проводжу тренінги та навчання насамперед у корпоративному світі. Ці люди перші зіштовхнулися з навалою електронних листів, інтернетом і блискавичними змінами нестабільного сьогодення. Вони потребували допомоги.

Я знав ще від початку: моя розробка стане у пригоді як творчим, так і діловим людям; вона стане помічною і студентам, і митцям, і матерям, що ведуть домашнє господарство. Не знав я лише, як ефективніше донести свою методологію до аудиторії, поки будував власну кар'єру. І тим паче не відав, як найкраще адаптувати метод у зрозумілий і легкий формат для молоді.

А ще я завжди усвідомлював, що коли моя робота матиме довготривалий ефект, то власну модель я мушу адаптувати і для дітей. Щоб навчитися впорядковувати свої справи без стресу, потрібно позбутися кількох звичок, і дорослим зробити це доволі непросто. Наприклад, пильнувати виконання всіх обов'язків, дріб'язкових чи важливих, занотовуючи це у надійній зовнішній системі, а не тримаючи в голові. Ця проста, але вивірена практика дарує можливість міркувати оптимально й зосередитися на креативності. Більшість дорослих цього не роблять, хоч і усвідомлюють значущість цієї практики, — я бачив це. Діти швидше виявляють таку готовність — і це я також бачив.

Дорослі здебільшого певні, що вони й так усе знають. Діти ж готові вчитися.

Як почати працювати з молодією аудиторією? То була справжня загадка, хоча як намір завжди значилась у моєму списку майбутніх справ. Бажання переросло на реальну можливість, коли у моєму житті з'явилося двоє людей: Майк Вільямс і Марк Воллес.

Я познайомився з Майком, коли почув про його роботу в *General Electric*, де він успішно впроваджував мій метод і досягнув непоганих результатів. А потім я довідався, що у блозі він ділився успішним досвідом застосування методу *GTD* на власних дітях! Ми почали спілкуватися, і невдовзі Майк долучився до нашої компанії. (Дехто з моєї команди після знайомства з ним говорив: «Як би я хотів мати такого тата, як Майк!») Ми вирішили, що настав час написати книжку, і я не сумнівався, що йому до снаги ця важка праця.

Згодом я почув про чоловіка на ім'я Марк Воллес, вчителя початкових класів з Міннеаполіса, який так захопився методологією *GTD*, що почав використовувати її принципи і техніки у роботі з учнями своєї школи. Мені випала нагода відвідати його заняття, і я побачив, як учні виконують основні вправи на подолання стресу, або, як ми їх називаємо, «тижневий огляд». Люди, знайомі з моєю методологією, визнають, що це основна вправа на засвоєння *GTD*, але мало хто з них її виконує систематично. У класі Марка всі тридцятьоро дітей виконували цю вправу, а їм не виповнилося навіть дванадцяти років! Авжеж, ми мали взяти Марка до нашої команди.

Далі Майк і Марк розкажуть свої історії. Власне бачення мого методу вони сформували завдяки праці з молоддю. За допомогою їхніх фахових знань ми змогли створити чудовий навчальний посібник для кожного, хто прагне опанувати методику *GTD*, — як для дітей, так і для дорослих.

У книжці доволі просто розповідається про «складне» — ідеал, який звеличував Олівер Венделл Голмс. Якщо ви готові, скористайтеся нагодою змінити власне життя на краще. Якщо ж ви вважаєте, що досі не готові, — годі вже себе обманювати.

Девід Аллен

Перш ніж ми почнемо

ГОТОВИЙ?

«Чи готовий ти до середньої школи?»

«Чи готовий ти до старшої школи?»

«Чи готовий ти до університету?»

«Чи готовий ти до тесту?»

«Чи готовий ти до презентації?»

«Чи готовий ти почати?»

Знайомі запитання, чи не так? Одні з них життєво важливі, інші незначні. Однак усі вони мають дещо спільне — *зміни*.

Часом тобі важко. Здається, що доля раз у раз готує нові виклики, нові зміни, і періодично постає питання «Чи ти готовий?» Як же ж на нього відповісти?

Знайди кілька хвилин і подумай про своє життя сьогодні й те, що чекає на тебе в найближчому майбутньому, запитай себе: «Чи **готовий** я?» І навіть якщо ти поки не маєш відповіді на це запитання, не переймайся! Ця книжка допоможе тобі дати на нього впевнену ствердну відповідь.



ЯК КОРИСТУВАТИСЯ КНИЖКОЮ

Знайомся: «Як упорядкувати справи. Поради для підлітків» – це набір інструментів, якими є принципи, практики та підказки, придатні для використання у різних ситуаціях. Ми створили його спеціально для тебе. Як відомо, не існує двох однакових людей, кожен із нас має власний стиль навчання і свої вподобання, тож ми створили цю книжку таким чином, щоб її можна було вивчати і використовувати різними способами.

Ти й сам упевнишся, що матеріал подано наочно та інтерактивно.

У книзі ти зустрінеш багатьох цікавих героїв, а також знайдеш безліч карт, які допоможуть усе структурувати. Герої допомагають представити поняття, а карти надають їм певної структури. Одні допоможуть тобі розвинути новий спосіб мислення, інші – зосередитися на твоїх думках і організувати їх.

Ми також створили серію завдань, щоб ти міг потренуватися і з'ясувати, які принципи тобі підходять найкраще. Приклади – це історії реальних людей, і ми хотіли б дізнатися, як ти скористався розглянутими принципами у своєму житті.

тебе: «Ти вже готовий?» Чи, може, думаєш про звук свистка тренера, що означає початок гри? Або ж уявляєш завісу, що відкриває сцену? Чи ніби чуєш слова вчителя: «Готові? Тоді починаємо тест».

Вираз *бути готовим* може мати різні значення, але в цій книзі ми визначаємо «готовий» як комбінацію чотирьох понять:

1. ГОТОВИЙ зараз;
2. ГОТОВИЙ до того, що буде далі;
3. ГОТОВИЙ до змін;
4. ГОТОВИЙ до всього.

Пропонуємо розглянути кожне з них.

Чи готовий ти зараз?

Бути готовим зараз, тобто просто зараз, цієї миті.

Який це вид готовності? Це твоя здатність цілком зосереджуватися на чомусь одному — як-от читання цього речення.

Ось іще кілька прикладів:

- Чи готовий ти прочитати цю книжку?
- Чи готовий ти до заняття з музики?
- Чи готовий ти провести час із друзями?
- Чи готовий ти запросити когось на побачення?
- Чи готовий ти виконати домашнє завдання?
- Чи готовий ти вислухати друга, який потребує твоєї підтримки?

- Чи готовий ти після закінчення школи працювати повний робочий день?
- Чи готовий ти замість жити вдома розпочати самостійне життя?

Чи готовий ти до всього?

Бути готовим до всього – значить розслабитися і приготуватися до всього, що чекає на тебе в житті.

Який це вид готовності? Це усвідомлення того, як відновити контроль та перспективу. *Бути* готовим – значить *відчувати* готовність. А це означає впевнено сприймати зміни, адже ти знаєш, що володієш усім необхідним, щоб прожити життя на повну, ризикувати і досягати успіху.

Ось кілька прикладів готовності до всього:

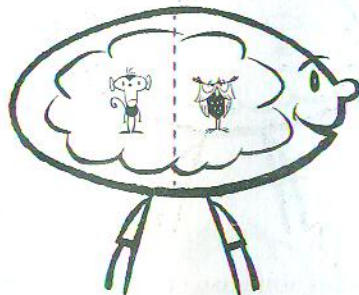
- Чи готовий ти спробувати щось нове?
- Чи готовий ти взятися за щось складне, навіть якщо можеш зазнати невдачі?
- Чи готовий ти реалізувати давню мрію?
- Чи готовий ти до тієї важливої розмови з _____ ?
- Чи готовий ти переїхати з дому до університетського гуртожитку?

Призначення цієї книжки – допомогти тобі почуватися впевненим і готовим до будь-якої ситуації. Отож, знаючи це... чи готовий ти почати?

Щоб наше навчання було більш ефективним, тобі буде корисно дізнатися про основні процеси, які відбуваються у твоїй голові щодня, щохвилини, тієї чи іншої миті. Твій мозок – це найпотужніший і найскладніший інструмент, яким ти володієш. Ми почнемо з опису його можливостей і обмежень, а також сигналів, які він надсилає. (Цей розділ не має на меті ґрунтовно розкривати всі відомості про людський мозок. Якщо тебе зацікавить дане питання, радимо прочитати *«Структуроване*

мислення. Ясний розум в інформаційному хаосі» Деніела Левітіна чи «Вільний розум» Тео Компернолле*.)

ТВІЙ МОЗОК



Зосередьмося на двох ділянках мозку, одна з яких відповідає за швидкість реакції, а інша — за більш глибоке мислення та прийняття рішень. Обидві вони надзвичайно важливі для розуміння і використання принципів, про які йдеться у цій книжці. Щоб допомогти тобі розібратися в їхніх функціях, ми створили двох персонажів, що ілюструють кожну з них.

Познайомся з Магдою і Кортландом

Перша важлива частина мозку називається мигдалеподібним тілом, або **мигдалиною**.

Мигдалина — це передова лінія оборони твого мозку, яка відповідає за рішення дати відсіч чи втекти. Вона сканує, з чим ти стикаєшся в житті, і реагує на все це. Мигдалина працює «на автопілоті» в постійних пошуках нових вхідних сигналів.

* В оригіналі «*The Organized Mind*» Daniel J. Levitin, «*BrainChains*» Theo Compernelle.

Якщо вона відчує небезпеку чи загрозу, то попередить твоє тіло, стимулюючи його страхом, адреналіном, стресом, тривогою, безсонням чи іншими чинниками. Мигдалина змусить тіло активно реагувати і бути насторожі доти, поки причину тривоги не буде ліквідовано.



Якщо назустріч мчатиме автівка, вона змусить тебе відскочити з дороги. Якщо в твоїй бік полетить бейсбольний м'яч, вона допоможе тобі відреагувати і спіймати його. Мигдалина викличе хвилю адреналіну, якщо тобі потрібно буде втрутитися і захистити друга, якому загрожує небезпека. Завдання твоєї мигдалини – працювати швидко і за потреби негайно реагувати.

Постійні тривожні сигнали, які надсилає мигдалина, викликають таке відчуття, ніби у твоїй голові белькоче і вовтузиться мавпа. Цей аспект мозку часом називають «мавпячим розумом». У цій книжці для символічного зображення роботи мигдалини ми використовуємо відповідний персонаж – мавпочку Магду.