

РОЗДІЛ 1

ВСЯ СПРАВА У ТАЙМБОКСИНГУ

Ключові терміни	Визначення; виснаження; страх пропустити (<i>FOMO</i>); організованість; намір; метод; спосіб мислення
Кількість слів	2114
Час для прочитання	12 хв

Людина думає з годинником у руці, навіть коли їсть обід,
читаючи останні новини з фондової біржі;
людина живе так, ніби завжди "може щось пропустити".

Фрідріх Ніцше

ЩО ТАКЕ ТАЙМБОКСИНГ?

Таймбоксинг (або «коміркування» часу) часто ототожнюють і плутають зі схожими за звучанням підходами до тайм-менеджменту: блокуванням часу, плануванням, щоденним плануванням, однозадачністю, керуванням календарем і складанням розкладу.

Розрізнені, непослідовні, такі, що перегукуються, визначення таймбоксингу не є підходящими для книги на цю тему! Всі вони разом і кожне окремо не описують суті методу. Я пропоную розглядати таймбоксинг як метод і спосіб мислення:

Обирати, що робити, до того, як з'являться відвабні фактори; визначати кожне завдання в календарі, включаючи час його початку і завершення; зосереджуватися на одній справі за раз; виконувати кожне завдання на прийнятному, а не ідеальному, рівні.

Це визначення охоплює найважливіші елементи практики: навмисність, цілеспрямованість, досягнення, порядок, завершення і власне створення таймбоксу ("комірки часу"). Воно також підкреслює такий важливий момент: ми повинні формувати таймбокс тоді і тільки тоді, коли маємо для цього всі можливості. Усі правила, які ми встановлюємо (закони, конвенції кодування, правила ведення домашнього господарства) як цивілізоване суспільство, — приклади прийняття низки рішень на самому початку, в момент мозкового спокою і роздумів (часто ретельно призначеним комітетом), які допомагають зробити життя більш плавним у довгостроковій перспективі. Таймбоксинг застосовує цей принцип до особливих і специфічних обставин — вашого життя.

Хоча це не зовсім можна назвати визначенням, альтернативний і також корисний спосіб сприйняття поняття «таймбоксинг» — це поєднання ваших списку справ і календаря. Список справ говорить нам, що робити, а календар — коли це зробити. Ця комбінація набагато зручніша та корисніша, ніж кожна з них окремо.

Варто також відрізнити таймбоксинг від таймблокінгу (блокування часу). Таймблокінг — це блокування часу на виконання чогось. Таймбоксинг — це блокування часу + зобов'язання виконати завдання вчасно, в рамках встановленого часу. Іншими словами, таймблокінг — це виняткова зосередженість, таймбоксинг — це виняткова зосередженість + конкретний результат.

ЯКУ ПРОБЛЕМУ ВИРІШУЄ ТАЙМБОКСИНГ?

Проблема в тому, що ми нераціонально використовуємо свій час. Ми лінуємося, досягаємо меншого, ніж мали б. Ми

не відчуваємо себе вільними навіть у вільний час, беремо на себе забагато зобов'язань, відчуваємо тривогу. Більшість із нас має багато рис, перелічених у вступі. Сьогодні ми намагаємося використовувати свій час правильно. Для цього є багато причин.

- Інтелектуальна робота нескінченна.
- Ми постійно стикаємося з безліччю виборів, що тисне на нас і заважає вчинити правильно. І більшість із того, що нам доводиться обирати, — це дурниці; велика кількість варіантів впливає з великої кількості дурниць.
- У нас розвинувся страх пропустити щось (*FOMO*), який виникає через підвищену обізнаність про те, що відбувається в інших місцях, значною мірою завдяки стрічкам соціальних мереж.
- Контроль передається алгоритмам та іншим людям. Ми втратили значну частину нашої свободи, волі.
- Наше життя не вічне, бо ми маємо лише чотири тисячі тижнів, як сказав Олівер Беркман. І у нас набагато менше часу для певних особливих, виняткових можливостей, таких як: час із бабусями, дідусями, онуками, нашими дорогими старими батьками, найкращими друзями.

Але питання про те, що ми повинні робити в цей момент, виникає постійно. Філософи намагалися відповісти на нього протягом століть: від *етики* Платона до *гіпотетичного імперативу* Канта і до екзистенціалістів, які замислювались над метою нашого буття і тим, що робити, поки ми є. Це питання пронизує і художню літературу — згадаймо долю та поведінку героїв «Незнайомця» Камю, «Гравця

в кості» Джорджа Кокрофта* чи Діді та Гого Бекета в «Чекаючи на Годо».

Існує проста, переконлива логіка в тому, що наше життя — це сукупність нашого досвіду, і ми, як розумні істоти, наділені свободою волі, можемо значною мірою обирати цей досвід. Обираєте ретельно — і проживете добре життя, обираєте навмання — і житимете погано. Проблема в тому, що ми часто обираємо навмання і, відповідно, живемо не так добре, як могли б.

ОСОБЛИВОСТІ, ЯКІ РОБЛЯТЬ ТАЙМБОКСИНГ ВИНЯТКОВИМ МЕТОДОМ

Деякі особливості таймбоксингу демонструють його сильні сторони як способу мислення, так і методу загалом.

Щоб вам було зрозуміліше, особливості — це характеристики методу, тобто те, чим він є. З іншого боку, переваги — це способи, за допомогою яких цей метод покращить ваше життя. Говорячи мовою комерційного бізнесу: особливості розповідають, а переваги продають. Цей розділ присвячений особливостям таймбоксингу, тоді як решта цієї частини книги зосереджена на доказах того, що він працює (див. розділ 2 — «Це працює»), а також на перевагах, які бачать його прихильники (див. розділи 3—8).

Таймбоксинг — **логічний**. Ми систематично приймаємо рішення щодо найважливіших аспектів нашого життя, розставляємо пріоритети й приділяємо їм належну увагу.

Роблячи це, ми гарантуємо, що систематично оптимізуємо послідовність нашого досвіду і використання часу, година за годиною і день за днем. Перед тими, хто це робить, постає питання: як можна *не* використовувати таймбоксинг?

Таймбоксинг — **природний**. Точніше, це природне продовження того, що ми вже робимо. Приблизно половина нашого робочого життя (зустрічі, поїздки на роботу, спільні робочі наради) і частина нашого дозвілля (урок водіння, похід у кіно, масаж, бронювання ресторану) заздалегідь розписані: ми знаємо точний час їхнього початку і закінчення. Скажімо, приблизно 4 години вашого робочого дня і 2 години вашого дозвілля вже розписані — загалом 6 годин. Таймбоксинг — це просто продовження цього процесу, і тому його сприймають природно. Ця практика передбачає перегляд решти годин вашого дозвілля (у наведеному прикладі їх залишилося приблизно 10) і заохочує вас вирішити, як можна було б краще провести цей час. Звичка не буде здаватися такою складною, якщо ви будете думати про неї як про рух від початкових 6 до 8, 10 або 12 годин, занесених до таймбоксу, а не від нульової позначки. Оскільки ви вже маєте таймбокси, ви можете використовувати чинні системи і процеси, і впродовж книги ми розглянемо і спробуємо їх вдосконалити. До слова: на відміну від інших методів самодопомоги, таймбоксинг — не чужорідна практика, яку слід застосувати до вже усталеного життя зі сформованими способами та поведінкою.

Таймбоксинг — **дієвий**. Додайте один пункт до свого календаря, встановіть відповідну тривалість — і ви готові до роботи. Підхід тут полягає в тому, щоб узяти один найефективніший метод, зосередитися на ньому і повністю

* Під псевдонімом Люк Райнхарт.

зануритися в нього — навчаючись на практиці, де це можливо, — щоб опанувати його і застосувати у власному житті.

Таймбоксинг — **комплементарний**. Існує багато підходів до керування часом. Таймбоксинг не тільки узгоджується з ними, а й здатен доповнити будь-який з них. Якщо ви використовуєте матрицю Ейзенхавера (розподіл завдань за категоріями 2 × 2: важливі та невідкладні), ви візьмете найважливіші та найтерміновіші справи і внесете їх до свого календаря, сформувавши таймбокс до виконання якнайшвидше, а не якнайпізніше. Якщо ви вірите в тезу про «поїдання жаби» (виконання найскладнішої роботи на початку дня), то можете поставити «жабу» на перше місце у своєму календарі. Якщо ви вважаєте, що камінці важливіші за гальку і пісок (тобто, менші завдання слід розташовувати навколо більших), то розташуйте їх відповідно — спочатку найбільші. Якщо ви дотримуєтесь правила 80/20 (80% наслідків походять від 20% причин), то будете працювати над тим, щоб визначити життєво важливі справи і вносити їх до свого календаря раніше, ніж тривіальні. Любите ділити на частини? Відокремлюйте частини і розташовуйте їх в окремі таймбокси. Ви вважаєте, що рівень вашої енергії — основний чинник вашої особистої продуктивності? Оберіть для виконання творчої роботи, адміністративних завдань, споживання їжі, фізичних вправ і перерв той час доби, який вам підходить найкраще. Якщо харчування є частиною вашого особистого плану продуктивності, таймбокс буде нагадувати вам про необхідні перекуси чи час вживання напоїв, коли вони вам потрібні. Таймбоксинг — це гнучкий друг усіх інших методів таймменеджменту; єдина звичка, яка керує ними усіма. (Але зауважте, що багато із цих методів супере-

чать один одному: що, коли ваш рівень енергії вимагає від вас виконання більш важливих завдань пізніше впродовж дня? Що, якщо впорядкування завдань за складністю не ідеально збігається — і, звісно, часто не збігається — з упорядкуванням за розміром чи важливістю?)

Таймбоксинг — відносно **невивчений**. Широкий загал шукає в інтернеті запит «таймбоксинг» набагато рідше, ніж інші техніки. Наприклад, терміни «матриця Ейзенхавера» і «техніка Помодоро» шукають набагато частіше, ніж «таймбоксинг». Наразі ви будете у відносно невеликій і особливій меншості послідовників таймбоксингу. Група прихильників, яка бачить переваги цього методу і насолоджується ними, постійно зростає. І це не один з тих теоретико-ігрових секретів, які повинна зберігати критична меншість, щоб зберегти свою цінність; таймбоксинг — це приплив, який підіймає всі човни. Що більше людей використовує таймбоксинг, то більша колективна синхронізація і гармонія співпраці (див. розділ 6 — «Співпраця»).

ОСНОВИ ТАЙМБОКСИНГУ: ПОЧНІТЬ ПРОСТО ЗАРАЗ

Ви отримаєте набагато більше користі від наступних сторінок і розділів, якщо активно практикуватимете таймбоксинг під час їхнього прочитання. Я не можу втиснути всі переваги, нюанси, причини і маленькі секрети до першого розділу, але ось власне основи, за межами визначення, з якими ви можете ознайомитись і поекспериментувати від завтрашнього дня або навіть від сьогодні.