

Adrian Oddwell

SERIA DLACZEGO TO JEST TAKIE GŁUPIE

Dlaczego wszyscy chcą być produktywni, ale nikt nie chce być zmęczony



Historia o tym, jak próbowaliśmy zrobić wszystko,
nie płacąc ceny zmęczenia

SPIS TREŚCI

INTRO.....	4
Rozdział 1 - Poranek, w którym człowiek próbuje wygrać z czasem.....	10
Rozdział 2 - Lista zadań, która zawsze jest trochę za długa	18
Rozdział 3 - Kalendarz, który wygląda spokojnie, dopóki się na niego nie spojrzy naprawdę.....	24
Rozdział 4 - Środa, czyli moment, w którym człowiek odkrywa, że tydzień jest dłuższy niż myślał.....	30
Rozdział 5 - Powiadomienie, czyli najmniejsza rzecz, która potrafi zmienić cały dzień	36
Rozdział 6 - Moment, w którym człowiek patrzy na zegar i mówi: „Gdzie zniknął ten dzień?”	41
Rozdział 7 - Wieczór, czyli moment, w którym człowiek próbuje odpocząć, robiąc jeszcze jedną rzecz	46
Rozdział 8 - Jutro, czyli najbardziej optymistyczny dzień w kalendarzu	51
Rozdział 9 - Poniedziałek, czyli dzień, w którym życie zaczyna się jeszcze raz	56
Rozdział 10 - Czwartek, czyli moment, w którym tydzień zaczyna być naprawdę długi	61
Rozdział 11 - Piątek, czyli dzień, w którym produktywność zaczyna się rozluźniać.....	66
Rozdział 12 - Weekend, który miał być odpoczynkiem, a stał się projektem	71
Rozdział 13 - Dzień wystarczający, czyli najbardziej niedoceniany rodzaj sukcesu	76

Rozdział 14 - Zmęczenie, czyli najbardziej uczciwa informacja dnia	81
Rozdział 15 - Energia, czyli najbardziej kapryśny zasób człowieka	86
Rozdział 16 - Powtarzalność, czyli prawdziwy silnik produktywności	91
Rozdział 17 - Poranek bez wielkiej historii	96
Rozdział 18 - Zwyczajny dzień, który wydarza się jeszcze raz.	101
Rozdział 19 - Czas, czyli najcichszy współpracownik produktywności	105
Rozdział 20 - Moment, w którym człowiek zauważa, że minęło kilka lat	110
Rozdział 21 - Próba przyspieszenia czasu	114
Rozdział 22 - Moment, w którym człowiek przestaje się spieszyć	118
Rozdział 23 - Robić trochę mniej, ale trochę lepiej.....	122
Rozdział 24 - Rzeczy, które naprawdę mają znaczenie	126
Rozdział 25 - Sztuka mówienia „nie”	131
Rozdział 26 - Rzeczy, których nie da się kontrolować	136
Rozdział 27 - Przerwa, czyli najbardziej niedoceniana część produktywności	140
Rozdział 28 - Rozmowy, czyli miejsce, w którym rzeczy zaczynają się poruszać	145
Rozdział 29 - Myślenie, czyli najcichsza część pracy.....	149
Rozdział 30 - Sztuka kończenia rzeczy.....	153
Rozdział 31 - Co , czyli najcichsze pytanie po zakończeniu	157
Rozdział 32 - Robienie rzeczy dzień po dniu	161

Rozdział 33 - Moment, w którym produktywność przestaje być najważniejsza.....	165
Rozdział 34 - Produktywność jest zaskakująco prosta	169
Rozdział 35 - Historia ludzi, którzy po prostu robili rzeczy	173

INTRO

W poniedziałek o 6:12 rano telefon zaczyna wibrować na nocnej szafce. Nie dzwoni nikt konkretny. Nie ma alarmu przeciwpożarowego. Nie ma nawet pilnej wiadomości. To aplikacja do zarządzania zadaniami przypomina, że dzień właśnie się rozpoczął i warto byłoby zrobić coś produktywnego, zanim człowiek jeszcze w ogóle zorientuje się, kim dzisiaj jest.

Właściciel telefonu otwiera jedno oko, potem drugie, a następnie wykonuje pierwszy ruch dnia, który nie ma nic wspólnego z jedzeniem, piciem ani oddychaniem. Sprawdza, ile rzeczy powinien dziś zrobić, żeby poczuć się sensowną osobą. Lista ma siedemnaście pozycji. Jedna z nich brzmi „odpocząć”.

To jest bardzo ambitne zadanie jak na coś, co teoretycznie powinno wydarzyć się samo.

W tym momencie wchodzi do gry bardzo współczesny paradoks. Ludzie na całym świecie zaczęli traktować produktywność jak religię, a zmęczenie jak błąd systemowy, który należy jak najszybciej usunąć aktualizacją stylu życia. Chcemy pracować szybciej, działać mądrzej, osiągać więcej i mieć poczucie, że wszystko jest pod kontrolą. Jednocześnie nie chcemy płacić ceny, która zawsze towarzyszyła robieniu rzeczy.

Cena nazywa się zmęczenie.

I to jest moment, w którym zaczyna się robić interesująco, bo cała cywilizacja zdaje się udawać, że tej ceny w ogóle nie ma. W księgarniach stoją półki pełne książek o produktywności, które obiecują, że można zrobić dwa razy więcej rzeczy w

dwa razy krótszym czasie, a przy okazji być spokojnym, zrelaksowanym i mieć piękne poranki z kawą, która nigdy nie stygnie.

To jest bardzo elegancka obietnica.

Problem polega na tym, że organizm człowieka nie czyta książek o produktywności.

Organizm ma dość staromodny pogląd na rzeczywistość. Jeśli robisz dużo rzeczy, będziesz zmęczony. Jeśli robisz bardzo dużo rzeczy, będziesz bardzo zmęczony. A jeśli próbujesz zrobić wszystko, będziesz zmęczony w sposób, który wymaga trzech weekendów i jednego urlopu w lesie.

To jest wiedza, którą ludzkość posiadała przez kilka tysięcy lat, ale najwyraźniej została ona gdzieś zgubiona między kalendarzem Google a aplikacją do śledzenia snu.

Dzisiejszy człowiek żyje w bardzo ciekawym napięciu pomiędzy dwiema wizjami samego siebie. Z jednej strony chce być kimś, kto robi rzeczy. Kimś, kto ogarnia życie, rozwija się, buduje projekty, realizuje cele i potrafi powiedzieć w poniedziałek rano zdanie „to będzie produktywny tydzień”. Z drugiej strony chce być kimś, kto się nie męczy. Kimś, kto ma energię, lekkość, balans, zdrowie psychiczne i poczucie, że wszystko jest w harmonii.

Te dwie wizje mają ze sobą jeden drobny problem.

Nie bardzo się lubią.

Wyobraźmy sobie przez chwilę obserwatora z innej planety, który przygląda się współczesnemu człowiekowi i próbuje zrozumieć jego zachowania. Widzi osobnika siedzącego przy komputerze, który w ciągu jednego dnia wysyła kilkadziesiąt wiadomości, bierze udział w kilku spotkaniach, rozwiązuje

problemy, podejmuje decyzje i jednocześnie sprawdza, czy przypadkiem nie ma nowej metody na bycie bardziej produktywnym.

Potem ten sam osobnik wpisuje w wyszukiwarkę zdanie: „dlaczego jestem ciągle zmęczony”.

Dla obserwatora z zewnątrz jest to moment naprawdę fascynujący.

To trochę tak, jakby ktoś przez cały dzień biegał maraton, a wieczorem zastanawiał się, dlaczego nogi są ciężkie.

Jednak zamiast dojść do wniosku, że bieganie przez 42 kilometry może mieć z tym coś wspólnego, człowiek zaczyna szukać bardziej wyrafinowanych wyjaśnień. Może to brak odpowiedniej porannej rutyny. Może to niewłaściwa kolejność zadań. Może to brak idealnego systemu planowania, który pozwoli robić rzeczy bez żadnych kosztów energetycznych.

I właśnie w tym miejscu powstała ogromna gałąź współczesnej kultury.

Kultura optymalizacji.

Jest to kultura, która wierzy, że wszystko można ulepszyć, przyspieszyć i uporządkować tak, żeby działało lepiej. Brzmi to bardzo rozsądnie, dopóki nie zauważy się jednego szczegółu. W pewnym momencie optymalizacja przestaje dotyczyć pracy, a zaczyna dotyczyć człowieka.

Człowiek zaczyna traktować siebie jak aplikację, która powinna działać szybciej.

Jeśli jesteś zmęczony, oznacza to, że coś w systemie jest źle skonfigurowane. Trzeba zmienić poranki, zmienić dietę, zmienić plan dnia, zmienić sposób oddychania albo zmienić

sposób patrzenia na kalendarz. Gdzieś musi istnieć taki zestaw ustawień, który pozwoli robić dużo rzeczy bez żadnego poczucia wysiłku.

To jest bardzo piękna teoria.

Jest tylko jeden problem.

Życie nie jest aplikacją.

Życie jest raczej bardzo długą serią dni, w których człowiek robi rzeczy, męczy się nimi, odpoczywa, a potem znowu robi rzeczy. Przez większość historii ludzkości nikt nie uważał tego za szczególnie dziwne. Zmęczenie było naturalnym skutkiem działania, trochę jak kurz jest naturalnym skutkiem chodzenia po podłodze.

Dopiero współczesność wprowadziła do tej historii bardzo ciekawy element: poczucie winy związane ze zmęczeniem.

Dziś zmęczenie nie jest już tylko fizycznym doświadczeniem. Jest sygnałem, że coś robimy źle. Jeśli jesteś zmęczony, to znaczy, że nie zarządzasz energią. Jeśli nie zarządzasz energią, to znaczy, że nie czytałeś odpowiednich poradników. A jeśli nie czytałeś poradników, to znaczy, że prawdopodobnie nie jesteś wystarczająco zaangażowany w projekt pod tytułem „bycie najlepszą wersją siebie”.

To prowadzi do bardzo zabawnych sytuacji.

Ludzie siedzą wieczorem na kanapie, kompletnie wyczerpani po całym dniu robienia rzeczy, i zamiast pomyśleć „to był długi dzień”, zaczynają analizować, gdzie popełnili błąd w zarządzaniu energią.

Tak jakby zmęczenie było błędem rachunkowym.

W tej książce przyjrzymy się temu zjawisku trochę bliżej, ale z pewnej szczególnej perspektywy. Nie z pozycji eksperta, który ma rozwiązania. Nie z pozycji trenera, który ma system. I zdecydowanie nie z pozycji kogoś, kto twierdzi, że wystarczy wstać o piątą rano, żeby wszystko zaczęło działać.

Perspektywa będzie znacznie prostsza.

Będzie to perspektywa człowieka, który patrzy na współczesny świat produktywności i mówi: „chwila, czy my naprawdę udajemy, że robienie rzeczy nie powinno męczyć?”

Bo jeśli tak, to mamy przed sobą naprawdę fascynujący eksperyment społeczny.

Eksperyment polega na tym, że miliony ludzi próbują jednocześnie zwiększyć liczbę rzeczy w swoim życiu i zmniejszyć koszt energetyczny tych rzeczy do zera. To trochę tak, jakby próbować jeść więcej kolacji i jednocześnie nie czuć się najedzonym.

Matematyka tej sytuacji jest bardzo interesująca.

I właśnie dlatego ta książka powstała.

Nie po to, żeby powiedzieć ludziom, że powinni robić mniej rzeczy. Wbrew pozorom większość ludzi naprawdę lubi robić rzeczy. Lubimy projekty, pomysły, zadania, plany i wszystkie te małe zwycięstwa dnia codziennego, które sprawiają, że życie ma jakąś dynamikę.

Problem zaczyna się dopiero wtedy, gdy próbujemy udawać, że ta dynamika nie ma żadnej ceny.

Bo cena istnieje zawsze.

Czasem jest to godzina snu mniej. Czasem jest to weekend, który kończy się szybciej, niż się zaczął. A czasem jest to ten

bardzo specyficzny moment w środę po południu, kiedy człowiek patrzy na ekran komputera i przez chwilę nie pamięta, co właściwie robił przez ostatnie pięć minut.

To nie jest awaria.

To jest koszt.

W kolejnych rozdziałach będziemy więc obserwować różne sceny z życia ludzi, którzy bardzo chcą być produktywni, a jednocześnie bardzo nie chcą być zmęczeni. Zobaczymy poranki pełne ambitnych planów, aplikacje obiecujące lepsze życie, systemy organizacji czasu, które wyglądają jak instrukcja obsługi rakiety kosmicznej, oraz ludzi, którzy z absolutną powagą próbują udowodnić, że wszystko da się zrobić szybciej.

A czasem nawet bez wysiłku.

To jest historia o tym, jak bardzo poważnie traktujemy rzeczy, które z boku wyglądają jak zbiorowy eksperyment w ignorowaniu własnej biologii.

I być może najzabawniejsza część tej historii polega na tym, że każdy z nas w niej uczestniczy.

Nie dlatego, że ktoś nas zmusza.

Dlatego, że naprawdę chcemy wierzyć, że gdzieś istnieje taki dzień, w którym zrobimy wszystko, co zaplanowaliśmy, będziemy spokojni, wypoczęci i jeszcze znajdziemy czas, żeby zastanowić się, czy nie da się być trochę bardziej produktywnym.

Rozdział 1 - Poranek, w którym człowiek próbuje wygrać z czasem

Poranek współczesnego człowieka zaczyna się dziś od bardzo ambitnego założenia. Założenie brzmi mniej więcej tak: jeśli dobrze rozpocznę dzień, reszta dnia będzie działać sama. To jest niezwykle kusząca koncepcja, ponieważ sugeruje, że istnieje coś w rodzaju magicznego pierwszego ruchu, który ustawia całą resztę rzeczywistości w odpowiednim kierunku. Trochę jak pierwszy klocek domina, który przewraca wszystkie pozostałe.

Dlatego poranek przestał być po prostu porankiem.

Stał się projektem.

Wyobraźmy sobie bardzo konkretną scenę. Jest 5:58 rano. Telefon jeszcze nie zadzwonił, ale człowiek już częściowo nie śpi, ponieważ jego mózg pamięta, że za dwie minuty zacznie się dzień pełen możliwości. W tym momencie wszystko jest jeszcze idealne. Zadania są teoretyczne. Energia jest potencjalna. A przyszłość wygląda jak dobrze zaplanowana prezentacja w PowerPointcie.

Potem włącza się alarm.

I razem z nim uruchamia się cała kultura produktywnego poranka.

Pierwszą rzeczą, którą robi współczesny człowiek, nie jest wstanie z łóżka. Pierwszą rzeczą jest szybkie sprawdzenie, czy przypadkiem ktoś nie opublikował w nocy nowej metody na jeszcze bardziej produktywny poranek. Internet jest bowiem miejscem, w którym każdego dnia pojawia się nowy sposób na to, żeby dzień zaczynał się lepiej niż poprzedni.