Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

Seria poradników z przymrużeniem oka ;)

Ciągle sprawdzam maila po godzinach

Jak odzyskać wieczory i odkryć,
że firma jednak przetrwa do rana



Mamy problem. Ale spokojnie.
Da się go rozwiązać i jeszcze będzie z czego się pośmiać.

SPIS TREŚCI

INTRO.....3

Rozdział 1 - Tylko sprawdzę.....9

Rozdział 2 - Pilne, czyli właściwie co?.....20

Rozdział 3 - Dlaczego twój mózg nie ufa ciszy.....33

Rozdział 4 - Odpowiedzialność nie oznacza całodobowo.....44

Rozdział 5 - Powiadomienie nie jest wezwaniem do sądu.....58

Rozdział 6 - Inbox zero, życie zero.....71

Rozdział 7 - „Tylko zerknę” to nie plan.....85

Rozdział 8 - Najpierw przestań być własnym dyspozytorem. 98

Rozdział 9 - Zamknij dzień, zanim dzień zamknie ciebie.....111

Rozdział 10 - Ustal godziny, w których firma nie ma do ciebie abonamentu.....126

Rozdział 11 - Jedno okno zamiast całonocnego patrolu.....142

Rozdział 12 - Naucz skrzynkę, że nie jest twoim szefem.....156

Rozdział 13 - Naucz innych, że rano też istnieje.....170

Rozdział 14 - Co zrobić, kiedy jednak wydarzy się coś naprawdę pilnego.....185

Rozdział 15 - Kiedy wrócisz do starego nawyku.....200

Rozdział 16 - Kiedy problemem nie jesteś ty, tylko firma….214

Rozdział 17 - Gdy wieczór naprawdę nie chce współpracować 229

Rozdział 18 - Rozpoznaj, kiedy praca znowu zaczyna się rozlewać.....244
Rozdział 19 - Wieczór nie jest poczekalnią do jutra.....260
Rozdział 20 - Firma przetrwała noc.....276

INTRO

Jest 19:47. Kolacja stoi na stole, serial właśnie się zaczyna, ktoś obok ciebie opowiada coś, czego podobno warto słuchać, a ty wykonujesz szybki, całkowicie niewinny ruch kciukiem. Tylko sprawdzisz maila. Nie będziesz przecież pracować. Sprawdzanie to nie praca. To bardziej… rozeznanie sytuacyjne. Taki prywatny radar bezpieczeństwa narodowego, tylko zamiast przestrzeni powietrznej monitorujesz skrzynkę odbiorczą i wiadomość od Marka z działu finansów zatytułowaną „RE: zestawienie".

Nic pilnego.

Oczywiście otwierasz.

Marek pyta, czy możesz jutro rano zerknąć na dwie liczby. Jutro rano. Wyraźnie to napisał. Twój mózg przyjmuje jednak tę informację jak człowiek, który właśnie usłyszał, że budynek się pali, dokumentacja zniknęła, a prezes uciekł helikopterem. Skoro już przeczytałeś, możesz przecież odpowiedzieć. Odpowiedź zajmie minutę. Potem tylko sprawdzisz załącznik. W załączniku zauważysz jedną rzecz. Ta jedna rzecz przypomni ci o drugiej rzeczy. Piętnaście minut później siedzisz z laptopem na kolanach i mówisz: „Jeszcze tylko to skończę".

Wieczór właśnie został przejęty przez firmę bez konieczności podpisywania aneksu do umowy.

Najciekawsze jest to, że bardzo często nikt ci tego wieczoru nie zabiera. Szef nie stoi pod oknem z megafonem. Klienci nie urządzili protestu pod twoim domem. Serwer się nie pali. Firma działa. Ludzie żyją. Excel nadal zawiera zaskakująco

dużo komórek. To ty co kilkanaście minut otwierasz drzwi do pracy i sprawdzasz, czy przypadkiem nie pojawił się tam jakiś mały zawodowy pożar, który mógłbyś ugasić przed deserem.

Bo może coś przyszło.

Może ktoś czegoś potrzebuje.

Może jest problem.

A przede wszystkim: może wydarzyło się coś, o czym nie wiesz.

I właśnie ta ostatnia możliwość jest dla wielu ludzi najtrudniejsza. Nie sam mail. Nie telefon. Nie nawet praca. Tylko świadomość, że gdzieś poza zasięgiem twojego wzroku firma nadal istnieje i bezczelnie produkuje wydarzenia, podczas gdy ty próbujesz oglądać film. To trochę jak zostawić nastolatka samego w domu. Teoretycznie może wszystko być w porządku. Ale czy nie rozsądniej sprawdzać co siedem minut?

Problem polega na tym, że każde takie sprawdzenie kosztuje więcej, niż wygląda. Otwierasz skrzynkę na trzydzieści sekund, ale nie zamykasz pracy w głowie równie szybko. Czytasz jedno zdanie i zaczynasz układać odpowiedź. Widzisz temat wiadomości i przypominasz sobie spotkanie. Dostajesz pytanie, na które odpowiesz dopiero rano, ale twój mózg postanawia rozpocząć nocną zmianę już teraz. Ciało siedzi na kanapie. Dział operacyjny w czaszce uruchomił właśnie trzecią zmianę.

I tak można odpoczywać przez cały wieczór, nie odpoczywając ani przez minutę.

To jest szczególnie podstępne, bo sprawdzanie maila wygląda odpowiedzialnie. Gdybyś po pracy przez dwie godziny grał na telefonie w grę, łatwiej byłoby powiedzieć: „Dobra, trochę przesadzam”. Ale ty przecież jesteś zaangażowany. Profesjonalny. Sumienny. Pilnujesz tematów. Jesteś człowiekiem, na którym można polegać.

Brzmi świetnie.

Tylko dlaczego człowiek, na którym wszyscy mogą polegać, sam nie może polegać na tym, że będzie miał wolny wieczór?

Granica między odpowiedzialnością a nieustanną dostępnością potrafi przesunąć się bardzo cicho. Najpierw odpisujesz po godzinach, bo naprawdę wydarzyło się coś ważnego. Potem robisz to, bo „przecież i tak widziałeś wiadomość”. Następnie odpowiadasz, zanim ktokolwiek zdąży oczekiwać odpowiedzi. W końcu uczysz otoczenie, że o 21:16 nadal jesteś aktywnym elementem systemu.

A później z lekkim zdziwieniem odkrywasz, że ludzie piszą do ciebie o 21:16.

To nie zawsze znaczy, że są bezczelni. Czasem po prostu korzystają z usługi, którą konsekwentnie oferujesz.

„Biuro Max. Otwarte do momentu zaśnięcia właściciela.”

W tej książce nie będziemy więc robić z maila demona ani proponować wyrzucenia telefonu do jeziora. Telefon jest niewinny. W większości przypadków tylko leży. To człowiek bierze go do ręki podczas reklamy i pięć minut później analizuje kwartalny forecast.

Nie będziemy też udawać, że każda praca kończy się idealnie o 17:00. Są stanowiska, projekty i sytuacje, w których czasem trzeba być dostępnym. Zdarzają się awarie, kryzysy, wdrożenia, zamknięcia miesiąca, trudni klienci i dni, kiedy rzeczywiście trzeba zrobić coś później. Problem zaczyna się wtedy, gdy wyjątek awansuje na procedurę.

Jeżeli prawdziwy kryzys zdarza się raz na dwa miesiące, a ty kontrolujesz skrzynkę codziennie wieczorem, to nie zarządzasz kryzysem.

Zarządzasz możliwością kryzysu.

A możliwość kryzysu ma tę wygodną cechę, że nigdy się nie kończy.

Zawsze może przyjść mail. Zawsze ktoś może napisać. Zawsze może pojawić się nowy temat. Firma może przecież wykonać jakiś niespodziewany ruch nawet o 22:03. Skoro więc chcesz mieć stuprocentową pewność, że niczego nie przeoczysz, musisz być dostępny praktycznie cały czas.

Świetny system.

Ma tylko jeden drobny problem: niszczy życie poza pracą.

Wieczór nie musi być spektakularny, żeby był wartościowy. Nie musisz codziennie uprawiać jogi o zachodzie słońca, czytać Dostojewskiego i prowadzić głębokich rozmów przy świecach. Czasem dobry wieczór to pizza, głupi serial i pół godziny robienia absolutnie niczego pożytecznego. To też odpoczynek. Twój układ nerwowy nie wymaga, żeby relaks miał certyfikat jakości i aplikację do monitorowania postępów.

Potrzebuje natomiast momentu, w którym praca naprawdę się kończy.

Nie tylko na ekranie laptopa.

Także w twojej głowie.

Dlatego ta książka nie będzie próbą przekonania cię, że powinieneś „bardziej dbać o work-life balance", bo takie zdanie jest mniej więcej tak użyteczne jak rada „mniej się stresuj". Zamiast tego zajmiemy się konkretem: dlaczego tak trudno nie sprawdzać, co dokładnie uruchamia ten odruch, jak odróżniać prawdziwą pilność od zawodowego FOMO, jak ustawić zasady dostępności, których da się przestrzegać, i jak zamknąć dzień pracy tak, żeby twój mózg nie kontynuował spotkania zarządu podczas mycia zębów.

Będziemy też rozmawiać o trudniejszej części problemu: o poczuciu winy. Bo wiele osób potrafi fizycznie odłożyć telefon, ale potem przez dwie godziny siedzi z myślą: „A może powinienem sprawdzić?". To trochę jak przejść na dietę i postawić tort na środku stołu. Formalnie nie jesz. Psychologicznie jesteś już w trzeciej warstwie kremu.

Celem nie jest więc tylko niesprawdzanie maila.

Celem jest odzyskanie prawa do bycia naprawdę poza pracą.

Bez nerwowego zerkania.

Bez tłumaczenia sobie, że „tylko sprawdzisz".

Bez odpowiadania na wiadomość, która spokojnie mogłaby przeżyć noc bez opieki medycznej.

I bez przekonania, że twoja firma utrzymuje się na rynku głównie dlatego, że o 20:38 przeczytałeś mail zatytułowany „FYI”.

Mam dla ciebie pewną wiadomość.

Firma najprawdopodobniej przetrwa do rana.

A jeśli naprawdę nie potrafi przetrwać ośmiu godzin bez twojej obecności, problem jest trochę większy niż skrzynka odbiorcza.

Rozdział 1 - Tylko sprawdzę

Jest 18:32. Oficjalnie skończyłeś pracę półtorej godziny temu. Nieoficjalnie praca nadal mieszka w twojej kieszeni, ma dostęp do internetu i właśnie zawibrowała.

Nie wyciągasz telefonu od razu. Masz przecież zasady. Jesteś człowiekiem świadomym. Przeczytałeś już kilka artykułów o higienie cyfrowej. Wiesz, że po pracy należy odpoczywać, być obecnym i nie pozwalać technologii sterować swoim życiem.

Wytrzymujesz około czternastu sekund.

Potem bierzesz telefon, ponieważ przecież mogło wydarzyć się coś ważnego.

Nie wydarzyło się.

Przyszła automatyczna informacja o zmianie statusu dokumentu, newsletter branżowy i wiadomość od współpracownika:

„Dzięki, ogarniemy jutro.”

To słowo „jutro” powinno działać uspokajająco. Twój mózg traktuje je jednak bardziej jak sugestię negocjacyjną.

Skoro już jesteś w skrzynce, możesz zerknąć, czy nie ma czegoś jeszcze.

I właśnie tutaj zaczyna się problem.

Nie od pięćdziesięciu maili.

Od jednego „tylko sprawdzę”.

Sprawdzanie nie jest neutralne

Wiele osób broni wieczornego zaglądania do skrzynki argumentem:

„Przecież tylko czytam. Nie pracuję."

To brzmi logicznie mniej więcej do momentu, w którym zastanowisz się, co dzieje się po przeczytaniu.

Wiadomość od klienta: „Czy możemy jutro przesunąć spotkanie?"

Czytasz.

Natychmiast przypominasz sobie, że po przesunięciu spotkania trzeba będzie zmienić jeszcze dwa inne. Jeden uczestnik jest wtedy niedostępny. A jeśli przesuniecie na czwartek, prezentacja powinna być gotowa wcześniej. Czy Kasia przesłała dane? Chyba nie. Trzeba sprawdzić. Skoro już sprawdzasz, zauważasz wiadomość od Tomka.

Pięć minut temu miałeś wieczór.

Teraz prowadzisz w głowie logistykę czwartku.

Mail jest więc czymś więcej niż tekstem na ekranie. Jest wejściem do całego kontekstu zawodowego. Jedna wiadomość może uruchomić listę zadań, wspomnienie rozmowy, potencjalny problem, potrzebę podjęcia decyzji albo zwykłe: „O cholera, zapomniałem".

I właśnie dlatego trzydzieści sekund sprawdzania może ukraść pół godziny mentalnego spokoju.

Skrzynka odbiorcza działa trochę jak drzwi do biura.

Możesz je otworzyć tylko na chwilę.