

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

Seria poradników z przymrużeniem oka ;)

Czuję, że ciągle powinienem się czegoś uczyć

Jak przestać zamieniać każdą wolną chwilę
w kurs, podcast albo rozwój osobisty



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

SPIS TREŚCI

INTRO	1
Rozdział 1 - Nigdy nie jesteś wystarczająco na bieżąco	8
Rozdział 2 - Kiedy ciekawość zmienia się w obowiązek.....	17
Rozdział 3 - Kiedy sam stajesz się projektem do poprawy .	27
Rozdział 4 - Więcej wiedzy nie zawsze oznacza więcej postępu.....	37
Rozdział 5 - Kurs nie jest planem działania	48
Rozdział 6 - Nie wszystko musi być przydatne.....	58
Rozdział 7 - Twój mózg też potrzebuje pustego miejsca	70
Rozdział 8 - Przestań gonić człowieka, który wie wszystko	81
Rozdział 9 - Nauka na zamówienie	92
Rozdział 10 - Zbuduj dietę informacyjną, której da się przestrzegać.....	103
Rozdział 11 - Zanim zaczniesz, ustal kiedy kończysz.....	116
Rozdział 12 - Mierz to, co robisz, nie to, co konsumujesz..	129
Rozdział 13 - Naucz się wybierać jedną rzecz	144
Rozdział 14 - Zaplanuj również czas, w którym niczego nie nadrabiasz	157
Rozdział 15 - A jeśli naprawdę musisz nadążyć?	170
Rozdział 16 - Co zrobić, gdy znowu wciągnie cię rozwojowy wir	182
Rozdział 17 - Co robić, kiedy motywacja do nauki nagle znika	195
Rozdział 18 - Jak nie wrócić do trybu „powinienem”	207

Rozdział 19 - Zbuduj życie, którego nie trzeba ciągle ulepszać	221
Rozdział 20 - Możesz już przestać się rozwijać. Na dziś.	235

INTRO

Jest sobota. Masz godzinę dla siebie. Nikt niczego od ciebie nie chce, telefon wyjątkowo milczy, pranie nie zdążyło jeszcze oficjalnie ogłosić stanu wyjątkowego, a ty możesz zrobić absolutnie cokolwiek. Usiąść. Wyjść na spacer. Położyć się. Popatrzeć przez okno. Obejrzeć serial, który nie nauczy cię ani jednej rzeczy przydatnej na LinkedInie. I wtedy pojawia się myśl: może wykorzystam ten czas produktywnie.

Dziesięć minut później słuchasz podcastu pod tytułem „Siedem nawyków ludzi, którzy nie marnują sobót”.

Odpoczynek został odwołany z przyczyn rozwojowych.

Problem nie polega na tym, że lubisz się uczyć. To akurat całkiem przyjemna wada. Wiedza jest użyteczna, ciekawość świata też, a przeczytanie książki zamiast oglądania przez czterdzieści minut filmów o psach obrażonych na odkurzacze trudno uznać za katastrofę cywilizacyjną. Problem zaczyna się wtedy, kiedy nauka przestaje być czymś, co wybierasz, a staje się czymś, co powinieneś robić zawsze, kiedy akurat nie robisz czegoś ważniejszego.

Idziesz na spacer? Podcast.

Jedziesz samochodem? Audiobook.

Gotujesz? Film edukacyjny.

Czekasz na dentystę? Artykuł o sztucznej inteligencji.

Leżysz w wannie? Kurs hiszpańskiego, bo przecież para wodna nie zwalnia z rozwoju osobistego.

W pewnym momencie człowiek zaczyna traktować własne życie jak komputer, na którym w tle zawsze powinien działać proces aktualizacji.

I oczywiście nigdy nie jest aktualny.

Zawsze istnieje kolejna książka, którą warto przeczytać. Kolejne narzędzie, które „musisz znać”. Kolejna umiejętność, bez której podobno za trzy lata będziesz siedział przy drodze i opowiadał młodzieży, że kiedyś potrafiłeś używać Excela. Jest nowy podcast o finansach, kurs o AI, seria filmów o produktywności, artykuł o zdrowiu, newsletter o biznesie i człowiek na YouTube, który ma trzydzieści dwa lata, siedem firm oraz poranną rutynę trwającą prawdopodobnie dłużej niż twój cały dzień.

Patrzysz na niego i myślisz:

„Może też powinienem wstawiać o piątej.”

Nie powinienes.

Zwłaszcza jeśli obecnie o piątej jesteś w trakcie bardzo zaawansowanego projektu pod nazwą „spanie”.

Presja ciągłego uczenia się jest podstępna, ponieważ wygląda rozsądnie. Gdyby ktoś powiedział ci: „Każdą wolną minutę przeznaczaj na pracę”, prawdopodobnie dość szybko zauważyłbyś, że coś tu jest nie tak. Ale „rozwijaj się” brzmi szlachetnie. Ambitnie. Odpowiedzialnie. Trudno się z tym kłócić. Kto chciałby oficjalnie zadeklarować: „Nie, dziękuję. Dzisiaj planuję pozostać dokładnie na obecnym poziomie kompetencji”?

A jednak czasem właśnie tego potrzebujesz.

Nie stagnacji na następne dwadzieścia lat.

Dwóch godzin.

Mózg nie jest magazynem, do którego trzeba przez cały dzień dorzucać kolejne palety informacji, aż pracownik ochrony powie, że przepisy przeciwpożarowe już tego nie przewidują. Żeby wiedza miała jakikolwiek sens, potrzebujesz również czasu na jej wykorzystanie, uporządkowanie,

zapamiętanie albo zwyczajne zapomnienie tego, co jednak okazało się kompletnie niepotrzebne.

Tymczasem łatwo wpaść w bardzo sprytną pułapkę: uczenie się zaczyna zastępować robienie.

Chcesz zacząć biegać, więc oglądasz czternaście filmów o technice biegu. Potem porównujesz aplikacje. Czytasz o strefach tętna. Dowiadujesz się, czym jest pronacja, chociaż jeszcze wczoraj byłeś przekonany, że brzmi to jak procedura prawna. Po trzech tygodniach masz wiedzę wystarczającą do prowadzenia panelu dyskusyjnego o bieganiu.

Przebiegnięty dystans: zero kilometrów.

To samo można zrobić z inwestowaniem, językami, zdrowym odżywianiem, fotografią, zarządzaniem, programowaniem i prawdopodobnie hodowlą bonsai. Nauka daje przyjemne poczucie ruchu bez ryzyka, które pojawia się podczas prawdziwego działania. Czytasz, słuchasz, notujesz i masz wrażenie, że posuwasz się do przodu. Nie musisz jeszcze niczego sprawdzać w praktyce, popełniać błędów ani odkrywać, że ekspert z internetu miał siedem prostych zasad, z których pięć w twoim życiu działa mniej więcej tak skutecznie jak parasol podczas huraganu.

Jest też drugi problem: zaczynasz mieć wyrzuty sumienia podczas odpoczynku.

Oglądasz głupi film i po piętnastu minutach gdzieś z tyłu głowy pojawia się księgowy życia.

„Czy naprawdę tak chcesz wykorzystać wieczór?”

Tak.

Naprawdę.

Księgowy może wrócić w poniedziałek.

Odpoczynek nie musi mieć efektu mierzalnego w procentach. Spacer nie musi poprawiać wydolności. Książka nie musi rozwijać kompetencji przywódczych. Rozmowa z przyjacielem nie musi być networkingiem. Hobby nie musi stać się dodatkowym źródłem dochodu. Możesz nawet obejrzeć serial i po jego zakończeniu nie potrafić wpisać do CV absolutnie niczego nowego.

To legalne.

W tej książce nie będziemy przekonywać cię, że rozwój osobisty jest zły, kursy są oszustwem, a podcasty powinny zostać zastąpione odgłosami lasu i kontemplacją kapusty. Nauka jest świetna. Problemem jest jej nadmiar, automatyzm i poczucie obowiązku. Chodzi o odzyskanie prawa do wyboru: uczyć się, bo czegoś potrzebuję albo jestem ciekawy, a nie dlatego, że każda niezagospodarowana minuta wygląda mi podejrzenie.

Przyjrzymy się więc temu, skąd bierze się poczucie, że ciągle jesteś „do tyłu”, dlaczego internet potrafi sprawić, że nawet bardzo kompetentny człowiek po trzydziestu minutach zaczyna podejrzewać, że nie zna absolutnie niczego, oraz czemu lista rzeczy do nauczenia się rośnie szybciej, niż jesteś w stanie je wykreślać. Zobaczymy również, jak odróżniać wiedzę naprawdę potrzebną od treści konsumowanych głównie po to, żeby poczuć się produktywnie.

Będziemy ograniczać edukacyjny bufet.

Nie dlatego, że jedzenie jest złe.

Dlatego, że właśnie nakładasz piątą porcję.

Nauczysz się wybierać tematy, które rzeczywiście mają dla ciebie znaczenie, kończyć rzeczy zamiast bez końca zaczynać nowe, zamieniać część konsumowanej wiedzy w działanie oraz świadomie zostawiać w tygodniu przestrzeń, w

której nie rozwijasz żadnej kompetencji. Pojawi się też wersja dla ludzi, którzy na samą myśl o „systemie rozwoju osobistego” czują, że potrzebują jeszcze jednego kursu o organizacji systemów rozwoju osobistego.

Nie będzie potrzebny.

Najważniejsza zmiana jest prostsza: masz przestać traktować siebie jak projekt, który nigdy nie jest skończony.

Nie jesteś aplikacją w wersji beta.

Możesz się rozwijać i jednocześnie czasem po prostu żyć.

A jeśli dziś wieczorem zamiast kolejnego podcastu usiądziesz na kanapie i przez chwilę nie nauczysz się absolutnie niczego?

Świat prawdopodobnie przetrwa.

Ty również.

Rozdział 1 - Nigdy nie jesteś wystarczająco na bieżąco

Otwierasz LinkedIna na trzy minuty, żeby sprawdzić jedną wiadomość. Po chwili wiesz już, że ktoś właśnie skończył kurs sztucznej inteligencji, ktoś inny zdobył certyfikat z zarządzania projektami, koleżanka zaczęła uczyć się hiszpańskiego, a człowiek, którego nie widziałeś od liceum, „z ogromną radością” informuje, że ukończył kolejne studia podyplomowe.

Ty tymczasem właśnie nauczyłeś się, że miałeś trzy minuty wolnego.

I najwyraźniej źle je wykorzystałeś.

To jeden z powodów, dla których presja ciągłego rozwoju tak łatwo wchodzi do głowy. Nie porównujesz już swojej wiedzy z tym, czego rzeczywiście potrzebujesz. Porównujesz ją z publiczną wystawą osiągnięć kilkuset innych osób. Jedna zna Excela lepiej. Druga właśnie odkryła automatyzację. Trzecia przeczytała książkę, której ty jeszcze nawet nie kupiłeś, co jest szczególnie bolesne, jeśli masz już w domu stos innych książek kupionych w celu przyszłego zostania lepszym człowiekiem.

W internecie zawsze znajdzie się ktoś, kto właśnie uczy się czegoś, czego ty nie umiesz.

To matematycznie nieuczciwy konkurs.

Jeśli obserwujesz wystarczająco dużo ludzi, każdego dnia ktoś rozpoczyna kurs, kończy kurs, zdobywa certyfikat, publikuje notatki z książki albo przedstawia „pięć najważniejszych rzeczy, których nauczył się w tym tygodniu”. Zbierasz te wszystkie sygnały w jedno miejsce i mózg

wyciąga bardzo logicznie wyglądający, ale kompletnie wadliwy wniosek: wszyscy się rozwijają szybciej ode mnie.

Nie wszyscy.

Po prostu Marek pokazuje certyfikat, ale nie pokazuje dwóch godzin spędzonych później na oglądaniu recenzji ekspresów do kawy. Ania publikuje zdjęcie książki, ale nie dopisuje, że od strony siedemdziesiątej czwartej czytała głównie oczami, a świadomością była już przy tym, co ugotować na kolację. Tomek informuje o rozpoczęciu kursu programowania. O jego zakończeniu internet może już nigdy nie usłyszeć.

Media społecznościowe są bardzo dobre w pokazywaniu początku i końca.

Środka jakoś podejrzenie mało.

A środek to miejsce, w którym człowiek się nudzi, nie rozumie rozdziału czwartego, odkłada materiał na trzy tygodnie i zaczyna podejrzewać, że może jednak fotografia analogowa bardziej odpowiada jego prawdziwej naturze.

Problem ruchomej mety

Największą pułapką ciągłego uczenia się jest to, że nie istnieje moment, w którym można powiedzieć: „Dobrze. Teraz już wiem wystarczająco dużo”.

Nauczysz się używać jednego narzędzia i pojawiają się trzy nowe. Zrozumiesz podstawy inwestowania i algorytm podsunie ci film zatytułowany „10 rzeczy, których początkujący inwestorzy nadal nie rozumieją”. Zaczyniesz ćwiczyć i nagle dowiesz się, że poza treningiem powinieneś jeszcze znać mobilność, regenerację, sen, oddech, żywienie, suplementację i prawdopodobnie dokładny kąt ustawienia małego palca podczas martwego ciągu.

Jeszcze godzinę temu chciałeś tylko trochę się poruszać.

Teraz prowadzisz własny instytut biomechaniki.

Problem nie polega na tym, że informacje są złe. Problem polega na tym, że każda nowa porcja wiedzy ujawnia kolejne obszary niewiedzy. Im więcej umiesz, tym wyraźniej widzisz, ile jeszcze można się nauczyć. To naturalne. Kłopot zaczyna się wtedy, kiedy interpretujesz tę lukę jako zadanie do pilnego wykonania.

Nie każda rzecz, której nie wiesz, jest zaległością.

To zdanie warto przeczytać jeszcze raz.

Możesz nie znać wszystkich funkcji programu, którego używasz. Możesz nie wiedzieć, jak działa giełda japońska. Możesz nie znać najnowszego narzędzia AI, metody planowania tygodnia ani sposobu parzenia kawy, przy którym ktoś waży wodę z dokładnością godną laboratorium farmaceutycznego.

I nic się nie stało.

Twoja niewiedza nie jest automatycznie awarią.

Trzy rodzaje „muszę to wiedzieć”

Kiedy pojawia się myśl: „Powinienem się tego nauczyć”, warto sprawdzić, z czym właściwie mamy do czynienia. Zwykle wpada ona do jednej z trzech kategorii.

Pierwsza to wiedza potrzebna teraz. Masz konkretne zadanie albo problem i czegoś nie potrafisz. Musisz przygotować prezentację, więc uczysz się funkcji programu. Zmieniasz pracę i potrzebujesz określonej kompetencji. Jedziesz do Hiszpanii i chcesz opanować podstawowe zwroty. Tu nauka ma jasny cel.