

Max Paradox

**PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!**

Seria poradników z przymrużeniem oka ;)

# Jak odzyskać koncentrację w świecie pełnym rozpraszaczy

**Jak przestać przegrywać z telefonem, chaosem i własnym „tylko szybko sprawdzę”**



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

# SPIS TREŚCI

|                                                                          |     |
|--------------------------------------------------------------------------|-----|
| INTRO .....                                                              | 1   |
| Rozdział 1 - Twoja uwaga nie zniknęła. Została rozszarpana .....         | 11  |
| Rozdział 2 - Rozpraszacz nie zawsze ma ekran .....                       | 22  |
| Rozdział 3 - Twój mózg wybiera to, co łatwiejsze .....                   | 34  |
| Rozdział 4 - Więcej dyscypliny nie naprawi złego systemu .....           | 44  |
| Rozdział 5 - Telefon nie musi być zakazany. Musi przestać dowodzić ..... | 56  |
| Rozdział 6 - Siedemnaście kart otwartych. Jedna potrzebna .....          | 68  |
| Rozdział 7 - Wszystko jest ważne, więc nie robisz nic porządnie.....     | 81  |
| Rozdział 8 - Ludzie też mają powiadomienia. Tylko większe .....          | 92  |
| Rozdział 9 - Przestań pracować „aż skończę” .....                        | 103 |
| Rozdział 10 - Najpierw zdecyduj, potem się skupiaj .....                 | 115 |
| Rozdział 11 - Nie czekaj, aż koncentracja przyjdzie. Uruchom ją .....    | 128 |
| Rozdział 12 - Nie rób wszystkiego naraz, nawet w jednym zadaniu .....    | 140 |
| Rozdział 13 - Energia też ma coś do powiedzenia .....                    | 154 |
| Rozdział 14 - Zbuduj godzinę, w której naprawdę coś powstaje .....       | 166 |
| Rozdział 15 - A potem przychodzi dzień, w którym nic nie działa .....    | 179 |

|                                                                                     |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Rozdział 16 - Życie właśnie weszło do kalendarza bez zaproszenia .....              | 191 |
| Rozdział 17 - Kiedy wracasz do starych nawyków .....                                | 204 |
| Rozdział 18 - Koncentracja nie może być projektem na pełen etat.....                | 216 |
| Rozdział 19 - Nie potrzebujesz idealnej koncentracji.<br>Potrzebujesz powrotu ..... | 229 |
| Rozdział 20 - Odzyskałeś uwagę. Teraz jej znowu nie rozdawaj .....                  | 241 |

# INTRO

Siadasz do pracy.

Masz zrobić jedną rzecz. Jedną.

Otwierasz dokument. Pisziesz pierwsze zdanie. Telefon leży obok, ekranem do dołu, bo przecież jesteś człowiekiem zdyscyplinowanym i świadomym zagrożeń współczesnej technologii.

Po trzydziestu sekundach odwracasz telefon.

Tylko sprawdzisz godzinę.

Godzina jest 10:17.

Przy okazji widzisz wiadomość. Odpowiadasz. Potem jedno powiadomienie z aplikacji. Potem ktoś wysłał film. Film prowadzi do kolejnego filmu. Po chwili oglądasz człowieka, który przy pomocy widelca naprawia zawias w lodówce.

Nie masz uszkodzonej lodówki.

Jest 10:34.

Wracasz do dokumentu i przez chwilę patrzysz na pierwsze zdanie, jakby napisał je ktoś obcy podczas twojej nieobecności.

W pewnym sensie tak było.

Twoja koncentracja wyszła.

To nie znaczy, że jesteś leniwy, głupi albo masz charakter wykonany z budyniu. Problem polega na tym, że próbujesz skupić się w środowisku zaprojektowanym tak, żebyś robił dokładnie coś odwrotnego.

Telefon chce twojej uwagi.

Komputer chce twojej uwagi.

Poczta chce twojej uwagi.

Komunikatory chcą twojej uwagi.

Media społecznościowe chcą twojej uwagi.

Sklep internetowy chce ci przypomnieć, że trzy dni temu oglądałeś blender.

Blender również najwyraźniej chce twojej uwagi.

A gdzieś między tym wszystkim siedzisz ty i próbujesz przez czterdzieści minut zrobić prezentację.

To nierówna walka.

Największy błąd polega na tym, że problemy z koncentracją próbujemy rozwiązywać koncentracją.

„Muszę się bardziej skupić.”

Świetny plan.

To trochę jak powiedzieć człowiekowi stojącemu w ulewie:

„Musisz być bardziej suchy.”

Problemem nie zawsze jest brak silnej woli. Znacznie częściej problemem jest system, w którym co kilka minut pojawia się nowy bodziec, nowa decyzja albo nowa możliwość ucieczki od zadania, które akurat nie daje natychmiastowej nagrody.

A mózg bardzo lubi natychmiastowe nagrody.

Raport będzie gotowy za dwie godziny.

Filmik z kotem ubranym w kamizelkę ratunkową daje rozrywkę teraz.

Mózg przeprowadza błyskawiczne głosowanie.

Kot wygrywa.

Oczywiście rozpraszacze nie ograniczają się do telefonu.

Możesz perfekcyjnie wyłączyć wszystkie powiadomienia, schować smartfon do szuflady i nadal przez dwadzieścia minut zastanawiać się, czy nie powinieś jednak zrobić kawy.

Potem przypominasz sobie o rachunku.

Płacisz rachunek.

Widzisz wiadomość.

Odpowiadasz.

Przy okazji sprawdzasz pogodę.

A skoro już jesteś w internecie, możesz przecież zobaczyć, ile kosztują loty do Portugalii.

Nie planowałeś Portugalii.

Teraz planujesz.

Dlatego ta książka nie będzie kolejnym poradnikiem pod tytułem „Dziesięć sekretów ludzi, którzy wstają o 4:38 i medytują przed kąpielą w lodzie”.

Spokojnie.

Nie musisz przeprowadzać się do klasztoru.

Nie musisz wyrzucać telefonu.

Nie musisz kupować notesu za 179 zł, który podobno zmienia życie, ponieważ ma kropki zamiast linii.

Musisz za to zrozumieć kilka rzeczy.

Koncentracja nie jest stałą cechą charakteru. To stan, który można ułatwić albo skutecznie sabotować.

I większość ludzi sabotuje go znakomicie.

Pracujemy przy otwartej poczcie.

Telefon mamy w zasięgu ręki.

Na komputerze działa komunikator.

W przeglądarce otwartych jest siedemnaście kart.

Jedna z nich od trzech tygodni zawiera artykuł, który „koniecznie przeczytamy później”.

Nie przeczytamy.

Ale karty nie zamkniemy.

Bo może się przydać.

To cyfrowy odpowiednik trzymania pudełka po telewizorze przez dziewięć lat.

Problem nie polega więc wyłącznie na tym, że coś cię rozprasza.

Problem polega również na tym, jak szybko po rozproszeniu wracasz do zadania.

Bo każde „tylko sprawdzę” ma swoją cenę.

Nie chodzi wyłącznie o dwadzieścia sekund potrzebnych na przeczytanie wiadomości. Po przerwaniu pracy musisz jeszcze przypomnieć sobie, gdzie byłeś, co robiłeś, jaki miałeś zamiar i dlaczego w tabeli wpisałeś właśnie liczbę 47.

Czasami nie pamiętasz.

Patrzysz na 47.

47 patrzy na ciebie.

Relacja nie rozwija się pomyślnie.

Do tego dochodzi jeszcze jeden problem: wiele osób próbuje odzyskać koncentrację metodami tak ambitnymi, że same stają się kolejnym sposobem na unikanie pracy.

Instalujesz aplikację do skupienia.

Konfigurujesz ją.

Wybierasz kolory.

Tworzysz kategorie.

Czytasz poradnik.

Oglądasz film o najlepszej konfiguracji.

Po godzinie masz profesjonalny system koncentracji.

Nie zrobieś niczego, do czego koncentracja była potrzebna.

Technicznie rzecz biorąc, system działa bez zarzutu.

Celem tej książki jest coś znacznie prostszego.

Masz nauczyć się organizować pracę i otoczenie tak, żeby skupienie wymagało mniej walki ze sobą.

Zamiast codziennie testować swoją silną wolę, ograniczysz liczbę sytuacji, w których w ogóle trzeba jej używać.

Zamiast próbować pracować przez trzy godziny bez przerwy, nauczysz się tworzyć krótsze odcinki prawdziwego skupienia.

Zamiast walczyć z każdym rozpraszaczem, nauczysz się usuwać część z nich zanim zaczniesz pracę.

Zamiast tworzyć idealny system produktywności, zbudujesz system wystarczająco prosty, żeby faktycznie go używać.

To ważne, ponieważ najlepsza metoda koncentracji jest kompletnie bezużyteczna, jeśli jej wdrożenie wymaga większej koncentracji niż zadanie, które próbujesz wykonać.

Będziemy więc upraszczać.

Telefon.

Powiadomienia.

Przeglądarka.

Poczta.

Lista zadań.

Przerwy.

Zmęczenie.

Nuda.

Odkładanie trudnych rzeczy.

Przeskakiwanie między zadaniami.

Wieczne poczucie, że trzeba zrobić wszystko naraz.

Każdy z tych elementów może zabierać ci uwagę. Każdy można też trochę uporządkować.

Nie chodzi o osiągnięcie jakiegoś mistycznego stanu, w którym przez osiem godzin patrzysz w ekran z koncentracją chirurga podczas operacji serca.

To niepotrzebne.

Potrzebujesz czegoś bardziej realistycznego.

Chcesz usiąść do ważnego zadania, zacząć je bez dwudziestominutowego rytuału przygotowawczego, popracować przez sensowny czas, zauważyć rozproszenie, wrócić i skończyć.

Brzmi mało spektakularnie.

I bardzo dobrze.

Spektakularne systemy produktywności świetnie wyglądają na YouTube.

Zrobiona robota wygląda lepiej.

Nie będziemy też zakładać, że od jutra staniesz się człowiekiem, który zawsze ma energię, idealny plan dnia i biurko wyglądające jak zdjęcie z katalogu.

Czasem będziesz niewyspany.

Czasem będziesz mieć piętnaście spraw naraz.

Czasem telefon wygra.

Czasem przez godzinę będziesz produktywny mniej więcej jak roślina doniczkowa.

Dlatego potrzebujesz nie tylko idealnej metody, ale również wersji minimum.

Co zrobić, kiedy masz świetny dzień?

Co zrobić, kiedy masz przeciętny dzień?

I co zrobić, kiedy twoja zdolność skupienia przypomina Wi-Fi w piwnicy?

Tym właśnie będziemy się zajmować.

Bez wojny z technologią.

Bez moralizowania.

Bez udawania, że wystarczy „bardziej chcieć”.

Koncentracja nie wróci dlatego, że będziesz się na siebie denerwować.

Wróci wtedy, kiedy zaczniesz traktować uwagę jak ograniczony zasób i przestaniesz rozdawać ją każdemu powiadomieniu, aplikacji, wiadomości i przypadkowemu filmowi, który krzyczy:

„Zobacz mnie. To tylko trzydzieści sekund.”

Nigdy nie są trzydzieści sekund.

Zacnijmy więc od najważniejszego pytania.

Nie:

„Dlaczego nie potrafię się skupić?”

Tylko:

„Co dokładnie dzieje się z moją uwagą, zanim znowu ląduję przy czymś, czego w ogóle nie planowałem robić?”

Bo kiedy zobaczysz mechanizm, przestaniesz walczyć ze sobą.

Zaczniesz zmieniać warunki.

A wtedy koncentracja przestanie być magicznym talentem ludzi z idealnie uporządkowanym biurkiem.

Stanie się czymś znacznie bardziej użytecznym.

Umiejętnością.

Opracowane zgodnie z założeniami serii, w tym zasadą zwięzłości, humorem obserwacyjnym, konkretnym otwarciem i układem „problem → mechanizm → praktyczne rozwiązanie”.