

NEW YORK TIMES BESTSELLER

Ali Abdaal

Produktivita

bez

starostí

**Ako sa viac venovať tomu,
na čom vám záleží**

TATRAN

Ali Abdaal

Produktivita bez starostí

**Ako sa viac venovať tomu,
na čom vám záleží**

TATRAN

Z anglického originálu Ali Abdaal: FEEL-GOOD PRODUCTIVITY,
ktorý vyšiel vo vydavateľstve Cornerstone Press, an imprint of Cornerstone,
which is part of the Penguin Random House group of companies, Londýn 2023,
preložila Miroslava Belešová.

Vyšlo vo Vydavateľstve TATRAN, Bratislava 2024 ako 5463. publikácia.

Vydanie I.

Knižnú väzbu podľa pôvodného návrhu spracoval Peter Zentko.

Zodpovedná redaktorka Ina Martinová

Jazykové redaktorky Ivana Fábryová, Kristína Němcová

Technický redaktor Peter Zentko

Sadzba AldoDesign, Bratislava.

Vytlačil FINIDR s.r.o., Český Těšín.

www.slovtatran.sk

:: knihy pre **hodnotnejší** život

Preklad diela vznikol s finančnou podporou Literárneho Fondu.

All rights reserved.

Copyright © Ali Abdaal 2023

Translation © Miroslava Belešová 2024

Slovak edition © Vydavateľstvo TATRAN 2024

ISBN 978-80-222-1556-5

Mimi a Nani za všetku lásku,
podporu a obetavosť.

OBSAH

Úvod	9
------	---

PRVÁ ČASŤ | MOTIVUJTE SA

1. kapitola: Hra	23
2. kapitola: Moc	43
3. kapitola: Ľudia	63

DRUHÁ ČASŤ | ODBLOKUJTE SA

4. kapitola: Hľadajte jasnosť	81
5. kapitola: Nájdite odvahu	103
6. kapitola: Začnite	121

TRETIA ČASŤ | UDRŽIAVAJTE

7. kapitola: Šetrite sa	137
8. kapitola: Dobíjajte sa	155
9. kapitola: Zosúladiť sa	169

Doslov: Myslite ako vedec v oblasti produktivity	191
Poďakovanie	197
Poznámky	201
Register	215

ÚVOD

Veselé Vianoce, Ali. Skús nikoho nezabiť.“ S týmito slovami mi môj konzultant spokojne zložil a nechal mi na krku oddelenie „ plné pacientov. Bol som čerstvý sekundant a pred tromi týždňami som sa dopustil začiatočnickej chyby: zabudol som si na sviatky vypísať dovolenku. A tak som sa tu na Vianoce ocitol celkom sám a s nemocničným oddelením na starosti.

Začalo sa to zle a rýchlo sa to zhoršilo. Keď som dorazil do nemocnice, zavalila ma lavína anamnéz, správ z diagnostických vyšetrení a nezrozumiteľných žiadaniek o skeny, ktoré by dávali väčší zmysel skúsenému archeológovi než nášmu rádiológovi. Do niekoľkých minút som čelil prvému naliehavému prípadu dňa: mužovi po päťdesiatke s ťažkou zástavou srdca. A následne ma jedna sestra informovala, že nejaký pacient urgentne potrebuje manuálnu evakuáciu (kto to pozná, ten rozumie).

O pol jedenástej predpoludním som sa poobzeral po oddelení. Sestra Janice v panike šprintovala hore-dole po chodbe A s náručím plným infúzií a kariet pacientov. Na chodbe B sa postarší pacient hlasno dožadoval svojej stratenej zubnej protézy. Chodbu C ovládol opitý vyhnanec z pohotovosti, ktorý sa po nej motal a vykrikoval: „Olive! Olive!“ (Kto je Olive, to som nezistil.) A každú chvíľu pribúdali nové žiadosti: „Doktor Ali, môžete sa pozrieť na pani Johnsonovú? Má horúčku.“, „Doktor Ali, môžete pomôcť so zvýšeným draslíkom pána Singha?“

Čoskoro som si všimol, že začínam panikáriť. Lekárska fakulta ma na nič podobné nepripravila. Až do tejto chvíle som bol vždy vcelku schopným študentom. Keď sa situácia skomplikovala, mal som jedno-

duchú stratégiu: zabrať ešte viac. Táto metóda ma pred siedmimi rokmi dostala na školu. Vďaka nej moju prácu párkrát publikovali vo vedeckých časopisoch. Dokonca mi umožnila začať počas štúdia podnikať. Disciplína bola jediným systémom produktivity, ktorý som poznal. A fungovala.

Až na to, že teraz už nie. Pred pár mesiacmi som začal pôsobiť ako lekár a odvtedy som mal pocit, že sa topím. Aj keď som pracoval dlho do noci, na mnohých pacientov mi nezvýšil čas alebo som nestihol dokončiť potrebné papierovačky. Trpela aj moja nálada. Lekársky tréning som si užíval, no samotnú prácu som považoval za absolútne depresívnu. Neustále som sa obával, že urobím chybu a niekoho zabijem. Nespával som, moje priateľstvá mizli, prestal som sa ozývať rodine. A len som čoraz tvrdšie drel.

A teraz toto. Sám na Vianoce v nemocničnom oddelení, neschopný zvládnuť pracovnú zmenu.

Všetko vyvrcholilo, keď mi z rúk vypadol podnos so zdravotníckym materiálom a striekačky sa rozleteli po linoleu na podlahe. Pri smutnom pohľade na svoj vlhký plášť som si uvedomil, že musím nájsť riešenie – inak sa môj sen o tom, že sa stanem chirurgom, rozplynie.

V tú noc som zavesil fonendoskop, schmatol piroh s mletým mäsom a otvoril laptop. Býval som taký produktívny, pomyslel som si. Čo som zanedbal? Počas prvého roka na medicíne som bol posadnutý tajomstvami produktivity. Noc čo noc som býval hore a robil si poznámky zo stoviek článkov, blogov a videí, ktoré sľubovali kľúč k optimálnemu výkonu. Všetci guruovia zdôrazňovali dôležitosť tvrdej práce. Často sa opakoval jeden citát Muhammada Aliho: „Nenávidel som každú jednu minútu tréningu, ale povedal som si, neprestávaj! Teraz trp a do konca života budeš žiť ako šampión.“

Prvý sviatok vianočný vystriedal Druhý a ja som bol ešte stále hore zahĺbený do svojich starých poznámok. Premýšľal som, či práve v tom nerobím chybu. Potrebujem si len obnoviť pracovnú morálku? Keď som sa však na ďalší deň vrátil do práce rozhodnutý prsto *zabrať viac*, nič sa nezmenilo. Hoci som v oddelení zostal do polnoci a počas prestávok na toaletu som recitoval výrok Muhammada Aliho, papierovačky mi nešli o nič rýchlejšie. Moji pacienti stále dostávali unavenú, neefektívnu verziu Aliho. A mne ešte vždy nápadne chýbala vianočná nálada.

Na konci doposiaľ najťažšieho dňa, aký som zažil, mi bolo úplne

nanič. A potom som si z ničoho nič spomenul na múdre slová svojho učiteľa Dr. Barclayho. „Ak liečba nezaberá, spochybnite diagnózu.“

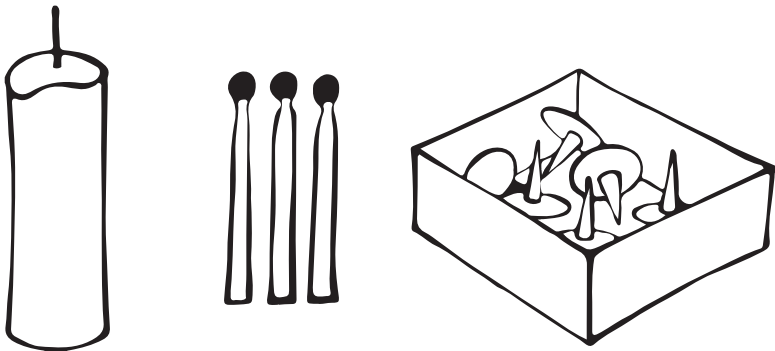
Pomaly som začal spochybňovať všetko, čo som vedel o produktivite. Naozaj sa úspech nezaobíde bez utrpenia? Čo „úspech“ vôbec znamená? Je utrpenie udržateľné? Má zmysel byť preťažovaný, keď chcem niečo dosiahnuť? Musím *čomukol'vek* obetovať svoje zdravie a šťastie?

Trvalo mi to niekoľko mesiacov. A horko-ťažko som zisťoval, že neplatí nič z toho, čo viem o úspechu. Dobrým lekárom sa nemôžem stať nasilu. Tvrdšia práca mi neprinesie šťastie. A k spokojnosti vedie aj iná cesta: taká, ktorú nebude lemovať neustála úzkosť, bezsenné noci a znepokojujúca závislosť od kofeínu.

Nemal som všetky odpovede, to ani zďaleka. No prvý raz som pobadal počiatky iného prístupu. Takého, ktorý nezávisel od vyčerpávajúcej driny, ale od pochopenia, ako sa pri tvrdej práci cítiť lepšie. Prístupu, v ktorého záujme bola predovšetkým moja pohoda, a tú som potom využíval na podporu svojho sústredenia a motivácie. Takého, ktorý som začal nazývať produktivitou bez starostí alebo bezstarostnou produktivitou.

PREKVAPIVÉ TAJOMSTVÁ PRODUKTIVITY BEZ STAROSTÍ

Ešte na medicíne som si vďaka svojej posadnutosti produktivitou a kvôli titulu zo psychológie predĺžil štúdium o rok. Keď som začal spájať kúsky bezstarostnej produktivity, spomenul som si na jeden výskum,

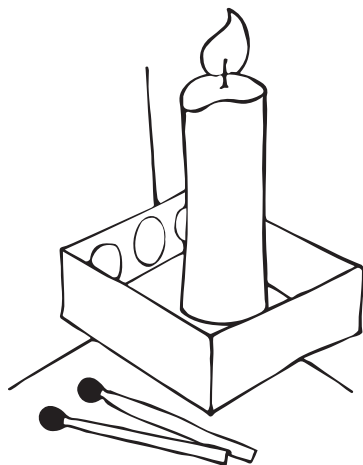


v ktorom som sa zúčastnil. Zahŕňal sviečku, škatuľku zápaliek a krabičku pripináčikov.

Predstavte si, že pred vami ležia tieto tri predmety. Vašou úlohou je pripichnúť sviečku na korkovú tabuľu na stene tak, že po zapálení z nej vosk nebude kvapkať na stôl pod ňou. Budete si nad predmetmi lámať hlavu a prevracať ich v rukách. Dokážete prísť na riešenie?

Väčšina ľudí vezme do úvahy len sviečku, zápalky a pripináčiky. No inovatívna myseľ spozná potenciál krabičky na pripináčiky. Pri optimálnom riešení ju vnímate nielen ako nádobu, ale aj ako svietnik.

Toto je „hlavolam so sviečkou“, klasický test kreatívneho myslenia. Vymyslel ho Karl Duncker a bol publikovaný po jeho smrti v roku 1945. Odvtedy ho využili v nespočetnom množstve výskumov, ktoré sa zaoberali všetkým možným od kognitívnej flexibility až po psychologické dôsledky stresu. Koncom 70. rokov minulého storočia na ňom psychologička Alice Isenová založila slávny experiment, aby zistila, ako nálada ovplyvňuje našu kreativitu.



Začala tým, že dobrovoľníkov rozdelila do dvoch skupín. Jedna dostala pred riešením hlavolamu so sviečkou darček – balíček cukríkov. Druhá skupina sa do úlohy pustila bez podobného stimulu. Isenová mala teóriu, že tí, čo dostali sladkosti, budú pri práci v lepšej nálade. Zistila čosi zaujímavé: tí, ktorým darček nepatrne zlepšil náladu, boli pri riešení hlavolamu so sviečkou významne úspešnejší.

Keď som sa počas štúdia psychológie dočítal o Isenovej pokuse, zdal sa mi zaujímavý, no nie práve prelomový. Osobne som nikdy nepocítil neprekonateľnú túžbu pripnúť sviečku na stenu. Keď som sa však k nemu vrátil ako sekundár, uvedomil som si, že Isenovej pozorovanie bolo dosť významné. Naznačovalo, že dobrý pocit sa nekončí len dobrým pocitom. V skutočnosti mení naše vzorce myslenia a správania.

Zistil som, že Isenovej práca sa stala základom celej vlny výskumov, ktoré sa zaoberali vplyvom pozitívnych emócií na naše kognitívne procesy. Ukázalo sa, že keď sme dobre naladení, zvažujeme širšiu škálu činností, sme otvorenejší novým skúsenostiam a lepšie integrujeme získané informácie. Inými slovami, dobrý pocit nám zlepšuje kreativitu aj produktivitu.

Barbara Fredricksonová patrila medzi prvých ľudí, ktorí sa zaoberali tým, ako to presne funguje. Táto profesorka na Univerzite v Severnej Karolíne v Chapel Hill je jednou z popredných postáv pozitívnej psychológie, ktorá sa sústreďuje na chápanie a podporu šťastia. Fredricksonová koncom 90. rokov minulého storočia vymyslela teóriu rozširovania a budovania pozitívnych emócií.

Podľa tejto teórie nám pozitívne emócie „rozširujú“ povedomie a „budujú“ naše kognitívne a sociálne pozadie. *Rozširovanie* označuje okamžitý účinok pozitívnych emócií: Keď sa dobre cítime, máme otvorenú myseľ, prijmeme viac informácií a vidíme okolo seba viac možností. Pouvažujte nad hlavolamom so sviečkou: účastníci s dobrou náladou dokázali vidieť širšiu škálu možných riešení.

Budovanie označuje dlhotrvajúce účinky pozitívnych emócií. Keď zažívame pozitívne emócie, budujeme zásobu mentálnych a emocionálnych zdrojov, ktoré nám môžu v budúcnosti pomôcť, a to životaschopnosť, tvorivosť, schopnosť riešiť problémy, spoločenské väzby a fyzické zdravie. Tieto dva procesy sa postupom času navzájom umocňujú, čím vzniká stúpajúca špirála positivity, rastu a úspechu.



Pozitívne emócie sú palivom, ktoré poháňa motor rozkvetu ľudstva.

Spomínaná teória ponúka celkom nový spôsob chápania roly, ktorú v našom živote zohrávajú pozitívne emócie. Nejde len o prchavé pocity, ktoré prichádzajú a odchádzajú bez následkov. Sú neoddeliteľnou

súčasťou nášho kognitívneho fungovania, spoločenských vzťahov a celkového blaha. Pozitívne emócie sú palivom, ktoré poháňa motor rozkvetu ľudstva.

PREČO PRODUKTIVITA BEZ STAROSTÍ FUNGUJE

Keď som sa pustil do učenia sa o rozširovaní a budovaní, o svojom živote som odrazu začal premýšľať odlišne. Roky som si myslel, že to, čo chcem, dosiahnem prosto tým, že budem tvrdsie drieť. Ak som chcel byť dobrým lekárom, môj život mala definovať vyčerpávajúca a neúnavná práca.

Teraz som videl, že sa to dá aj inak. Fredricksonovej teória naznačuje, že pozitívne emócie menia fungovanie nášho mozgu. V prvom rade sa cítíme lepšie. V druhom rade venujeme viac času tomu, na čom nám záleží.

Ale prečo? premýšľal som. Čím viac som čítal, tým viac som si uvedomoval, že vysvetlenia sú rôzne – a v niektorých prípadoch ostávajú nejasné. No vedci sa začali upriamovať na niekoľko odpovedí.

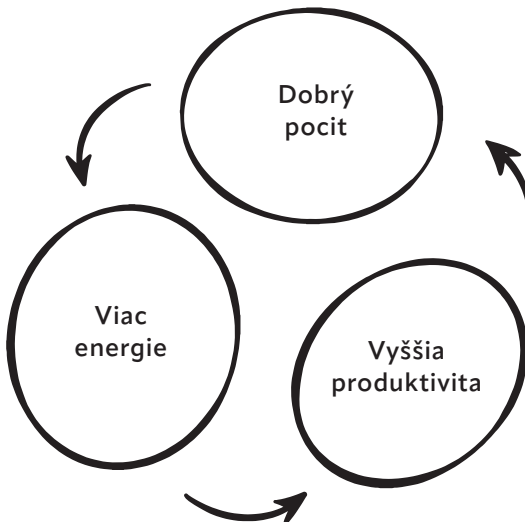
Po prvé, **dobrý pocit nám dodáva energiu**. Väčšina z nás už pocítila energiu, ktorá nie je striktné fyzická alebo biologická, takú, čo nepochádza z cukru alebo zo sacharidov, ale zo zmesi motivácie, sústredenia a inšpirácie. Cítite ju pri práci na obzvlášť náročnej úlohe, alebo keď ste obklopení inšpiratívnymi ľuďmi. Táto energia má veľa rozličných názvov. Psychológovia ju nazývajú „emocionálnou“, „spirituálnou“, „duševnou“ alebo „motivačnou“; neurovedci zasa „nadšením“, „vitalitou“, „energetickou stimuláciou“. Vedci sa síce nevedia zhodnúť na názve, no súhlasia, že vďaka nej sme pri dosahovaní svojich cieľov sústredení, inšpirovaní a motivovaní.

Čo je teda zdrojom tejto záhadnej energie? Stručná odpoveď znie: *dobrý pocit*. Pozitívne emócie súvisia so štyrmi hormónmi – endorfínmi, sérotonínom, dopamínom a oxytocínom –, ktoré sa často označujú ako „hormóny dobrej nálady“. Všetky nám umožňujú dosahovať viac. Endorfíny sa často uvoľňujú pri fyzickej aktivite, pri strese či bolesti, prinášajú nám pocity šťastia a zmierňujú nepohodu. Ich zvýšené hladiny zvyčajne idú ruka v ruku so zvýšenou energiou a motiváciou.

Sérotonín sa spája s regulovaním nálady, so spánkom, s chuťou do jedla a s celkovou pohodou. Je základom našej spokojnosti a dodáva nám silu na efektívne zvládnutie úloh. Dopamín, alebo „hormón odmeny“, súvisí s motiváciou a potešením a jeho uvoľnenie nám prináša uspokojenie, vďaka ktorému sa dokážeme dlhšie sústrediť. Oxytocín, známy ako „hormón lásky“, sa spája so spoločenskými vzťahmi, dôverou a budovaním vzťahov, zvyšuje našu schopnosť družiť sa s inými, zlepšuje nám náladu a následne ovplyvňuje našu produktivitu.

Všetko spomínané znamená, že tieto hormóny dobrej nálady sú východiskovým bodom zdravého cyklu. Keď sa cítime dobre, vytvárame energiu, ktorá nám zvyšuje produktivitu. A táto produktivita vedie k pocitom úspechu, vďaka ktorým sa opäť cítime dobre.

Po druhé, **dobry pocit zmierňuje stres**. Barbara Fredricksonová vyvinula okrem teórie rozširovania a budovania aj čosi, čo psychológovia nazývajú „hypotéza odčinenia“. S kolegami sa zaujímala o desiatky rokov výskumu, ktorý ukazoval, že negatívne emócie spôsobujú uvoľňovanie stresových hormónov, ako sú adrenalín a kortizol. Krátkodoboto nepredstavuje problém – tento mechanizmus nás motivuje unikáť pred nebezpečenstvom. Ak však tieto negatívne pocity zažívame príčasto, sme plní úzkosti a naše fyzické zdravie trpí. Neprestajná aktivácia spomínaných hormónov môže dokonca zvýšiť riziko vzniku srdcových chorôb a vysokého krvného tlaku. To nie je ideálne.



Fredricksonová premýšľala o opačnej stránke veci: Ak sú negatívne emócie tak veľmi fyziologicky škodlivé, azda by to vedeli zvrátiť pozitívne emócie. Mohol by dobrý pocit „resetovať“ nervovú sústavu a uvoľniť telo?

Fredricksonová sa rozhodla, že to zistí dosť bezočivým spôsobom. Výskumníci povedali skupine ľudí, že majú jednu minútu na prípravu verejného prejavu, pri ktorom ich natočia a následne ho dajú posúdiť ostatným účastníkom. Fredricksonová vedela, že strach z verejného vystupovania je v podstate univerzálny, takže predpokladala, že testovaným jedincom sa tým prehĺbi úzkosť a stres. A tak sa aj stalo. Ľudia udávali, že pociťujú väčšiu úzkosť, a mali zvýšený srdcový pulz a krvný tlak. Výskumníci ďalej účastníkom náhodne pridelili jeden zo štyroch filmov: dva vyvolávali mierne pozitívne emócie, tretí neutrálne a štvrtý smútok. Následne merali, ako dlho trvalo, kým sa účastníci „spamätali“ zo stresu.

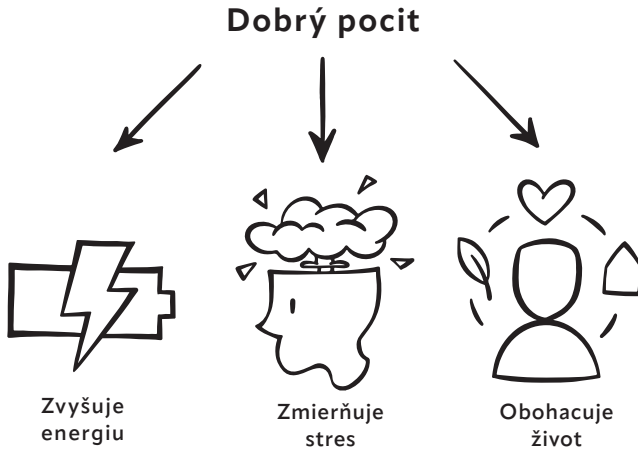
Ich zistenia boli zaujímavé. Jedincom, ktorí sledovali filmy vyvolávajúce pozitívne emócie, sa srdcový pulz a krvný tlak vrátili do východiskového stavu oveľa rýchlejšie. Tým, čo sledovali film vyvolávajúci smútok, to trvalo najdlhšie.

To je „hypotéza odčinenia“: Pozitívne emócie dokážu „odčiniť“ následky stresu a iných negatívnych emócií. Ak je problémom stres, riešením môže byť dobrý pocit.

No posledný a azda najviac transformačný dôsledok bezstarostnej produktivity významne prevyšuje každú úlohu alebo projekt. Pretože po tretie, **dobrý pocit vám obohacuje život**. V roku 2005 tím psychológov preštudoval všetky dostupné výskumy o zložitom vzťahu medzi šťastím a úspechom. Ponorili sa do 225 publikovaných štúdií, ktoré zahŕňali údaje od vyše 275 000 subjektov. Otázka znela: Robí nás úspech šťastnejšími, ako často počúvame, alebo to môže byť naopak?

Výskum priniesol jasné dôkazy, že šťastie zvykneme chápať nesprávne. Jediní, ktorí často zažívajú pozitívne emócie, nie sú len spoločenskejší, optimistickejší a kreatívnejší, ale sa im aj viac darí. Títo ľudia do svojho prostredia vnášajú nákazlivú energiu, pravdepodobnejšie majú spokojné vzťahy, dostávajú vyšší plat a vo svojej profesii skutočne vynikajú. Tí, ktorí kultivujú pozitívne emócie v práci, dokážu lepšie riešiť problémy či plánovať, sú kreatívnejší, húževnatejší a dosiahnu, čo si

zaumienia. Sú menej vystresovaní, nadriadení ich hodnotia lepšie a sú lojálnejší k svojim organizáciám.



**Úspech nevedie k dobrému pocitu.
Dobrý pocit vedie k úspechu.**

Jednoducho povedané: Úspech nevedie k dobrému pocitu. Dobrý pocit vedie k úspechu.

AKO POUŽÍVAŤ TÚTO KNIHU

Počas prvého trýznivého roka na poste lekára mi bola väčšina týchto objavov stále na hony vzdialená. Ťahal som nekonečné zmeny a usiloval sa vtesnať svoj výskum produktivity do kratučkých prestávok medzi návštevami pacientov.

No dokonca aj základné poznatky mi stačili na to, aby som dramaticky zmenil svoj vzťah k práci. Keď som sa začal zbabovať posadnutosti disciplínou a namiesto toho som sa sústredil na to, aby som sa pri práci cítil dobre, moje hrozné pracovné zmeny mi prichodili ľahšie. Čoskoro sa mi začala zlepšovať aj nálada. Spomínam si na stretnutie s jednou staršou pacientkou niekoľko mesiacov po tom, čo som objavil bezsta-

roštnú produktivitu. „Viete, pán doktor,“ povedala, „ste prvý, kto sa tu za celý týždeň usmial.“

Táto nová perspektíva nezmenila len môj prístup k profesii lekára, zmenila aj smerovanie môjho života. Po prvý raz za celé roky som si začal všimáť príležitosti mimo práce: priateľstvá, rodinu a iné záujmy, ktoré som zanedbával. A čoskoro som zistil, že sa chcem o svoj objav podeliť. Niekoľko rokov som prevádzkoval youtubový kanál, kde som uverejňoval študijné tipy a technologické recenzie. Teraz som sa začal deliť o praktické poznatky zo psychológie a neurovedy. Sám seba som používal ako pokusného králik, experimentoval som so všetkým, čo som sa naučil, a so stratégiami, ktoré by podľa mňa mohli fungovať.

Keď sa začala presadzovať moja radikálna teória, že úspech nemusí byť spätý s utrpením, od divákov som dostával čoraz viac e-mailov. Stredoškolskí študenti zvládali skúšky na jednotku, podnikatelia zdvojnásobovali svoj príjem, rodičom sa darilo lepšie vyvažovať prácu a rodinu, a to všetko za pomoci stratégií, o ktoré som sa delil s ostatnými. Dokonca aj skúsení profesionáli, unavení z náročného života v korporačných firmách, objavovali novú energiu, motiváciu a smerovanie.

A to isté platilo aj pre mňa. Čím viac som čítal, tým viac sa rozvíjala moja filozofia. Vďaka dodržiavaniu rovnakých princípov a stratégií, o ktorých som sa dozvedal, som napokon pochopil, že si potrebujem dať pauzu od medicíny a venovať sa niečomu novému.

Vtedy som si uvedomil, že musím napísať túto knihu. Nasledujúce strany neobsahujú ďalší systém na zvýšenie produktivity, ktorý vám pomôže za každú cenu dosiahnuť viac. Ide mi o to, aby ste robili viac toho, na čom vám záleží. Naučíte sa viac o sebe, o tom, čo milujete a čo vás naozaj motivuje.

Moja metóda má tri časti a každá sa zaoberá inou stránkou bezstarostnej produktivity. Prvá časť vysvetľuje, ako sa motivovať pomocou vedeckých poznatkov o tomto type produktivity. Predstaví tri motívatory, ktoré podporujú pozitívne emócie – hru, moc a ľudí –, a vysvetľuje, ako ich začleniť do každodenného života.

Druhá časť skúma, ako nám môže produktivita bez starostí pomôcť prekonať prokrastináciu. Naučíte sa o troch prekážkach, v dôsledku ktorých cítíme väčšiu neistotu, obávame sa a stagnujeme – a ako ich prekonať. Keď sa ich zbavíte, nielenže už nebudete odkladať povinnosti, ale budete sa aj lepšie cítiť.

V tretej časti napokon preskúmame, ako nám produktivita bez starostí môže pomáhať z dlhodobého hľadiska. Pozrieme sa na tri rozličné typy vyhorenia – z preťaženia, z vyčerpania a z nesúladu. A vysvetlím vám, ako sa za pomoci troch jednoduchých udržiavačov – šetrenia, dobíjania a zosúladenia – cítiť lepšie nielen niekoľko dní a týždňov, ale celé mesiace a roky.

Každá kapitola obsahuje slušné množstvo praktických tipov. No v tejto knihe nie je mojím cieľom zadať vám dlhý zoznam úloh. Chcem vám ponúknuť filozofiu: nový spôsob myslenia o produktivite, ktorý môžete po svojom aplikovať na vlastný život. Dúfam, že z vás táto kniha urobí amatérskych „vedcov v oblasti produktivity“: že nájdete niekoľko metód, ktoré fungujú, vzdáte sa iných a budete dôvtipne pracovať na tom, aby ste zistili, čo vám pomáha cítiť sa dobre a dosahovať viac. Preto každá kapitola obsahuje nielen tri jednoduché, vedeckými poznatkami podložené zásady, pomocou ktorých môžete prehodnotiť produktivitu, ale aj šesť „experimentov“, ktoré sa dajú začleniť do života. Ak na vás ten-ktorý experiment zaberie, skvelé, a ak nie, aj tak ste získali užitočný poznatok. Ku koncu tejto knihy by ste však mali disponovať súpravou nástrojov, pomocou ktorých aplikujete bezstarostnú produktivitu na svoju prácu, vzťahy a život.

Len dúfam, že to u vás zaberie rovnako dobre ako u mňa. Pretože ak som sa pri ponáraní do vedeckých poznatkov o produktivite bez starostí naučil jednu vec, bola to tá, že ju možno aplikovať všade. Desivé úlohy mení na príťažlivé výzvy. Vedie k hlbším medziludským vzťahom. Inšpiruje zmysluplné interakcie v tom, čo robíte, a to každý deň.

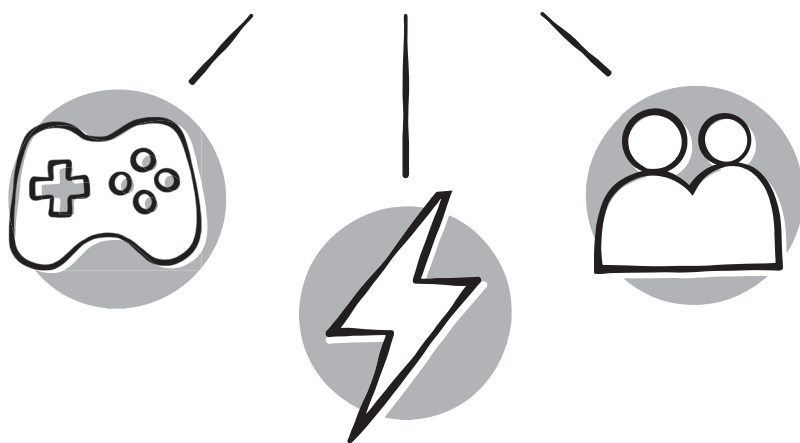
Pochopením a uplatňovaním toho, vďaka čomu sa cítite dobre, zmeníte len svoju prácu. Zmeníte svoj život.

Produktivita bez starostí je jednoduchá metóda. No mení všetko. Demonštruje, že ak ste mali niekedy pocit, že sa topíte, nemusíte sa uspokojiť s tým, že sa budete len vznášať na hladine. Môžete sa naučiť plávať.

Ponorme sa do toho!

PRVÁ ČASŤ

Motivujte sa



1. kapitola

HRA

Na papieri vyzerala kariéra profesora Richarda Feynmana dokonale. Už ako 27-ročného ho ospevovali ako jedného z najväčších fyzikov svojej generácie – muža, ktorý s najväčšou pravdepodobnosťou príde na to, ako využiť potenciál jadrovej energie. Teraz ho vymenovali za jedného z najmladších profesorov na Cornellovej univerzite v štáte New York.

Bol v tom len jeden háčik. Fyzika ho nudila.

Tento problém vznikol v polovici 40. rokov minulého storočia. Vždy keď sa Feynman pustil do premýšľania, unavilo ho to. Začalo sa to smrťou jeho manželky Arline na tuberkulózu v júni 1945, niekoľko mesiacov pred koncom druhej svetovej vojny v Amerike. Po jej smrti sa mladému profesorovi rozpadol život. Myšlienky, ktoré ho počas doktorandského štúdia tak inšpirovali, mu pripadali fádne a otupné. Hoci bol dobrým učiteľom, nudilo ho to a zaťažovalo. „Skrátka, vyhorel som,“ spomínal neskôr.

„Veľa som chodil do knižnice a čítal *Tisíc a jednu noc*,“ napísal. „No keď nastal čas venovať sa výskumu, nemohol som sa k tomu donútiť. Nezaujímalo ma to.“

Zistil, že ničnerobenie je vcelku jednoduché. Stále ho bavilo prednášať vysokoškolákom, sedieť v knižnici a túlať sa po kampuse. Len nerád pracoval. Jednoduché. Koncom 40. rokov sa Feynman zmieril s novou identitou: bol profesorom fyziky, ktorý sa žiadnej fyzike nevenoval.

Až kým sa jedného dňa všetko nezmenilo. Niekoľko rokov po tom, čo sa objavili jeho problémy, sedel sám v univerzitnej kaviarni oproti

skupine študentov. Jeden z nich opakovane vyhadzoval do vzduchu tanier. Feynman si všimol čosi nezvyčajné. Tanier vo vzduchu kmital. No zdalo sa, že logo Cornellovej univerzity na ňom kmitá rýchlejšie než samotný tanier.

Zvláštne, pomyslel si Feynman, no nie práve hodné Nobelovej ceny. Pomohol rozlúsknuť kód štiepenia jadra, nemal by teda teoretizovať o vlastnostiach lietajúceho riadu. Ale vďaka tejto chvíľkovej zvedavosti si čosi uvedomil. Začal uvažovať o tom, čo ho vlastne k fyzike pritiahlo. „Kedysi ma bavila,“ spomínal neskôr.

„Prečo ma bavila? Hral som sa s ňou. Robil som, čo sa mi zachcelo – nezáležalo na tom, či to bolo podstatné pre rozvoj jadrovej fyziky, ale či to bolo zaujímavé pre mňa a či ma bavilo pohrávať sa s tým.“

Po odchode z kaviarne sa Feynman pristihol, že spomína na to, ako vnímal svet počas dospievania. Na strednej škole ho na svete najviac fascinovali veci, ktoré sa ostatným zdali všedné.

Pozoroval, ako sa prúd vody tečúci z kohútika smerom nadol zužuje, a premýšľal, či dokáže prísť na to, čo určuje túto krivku. „Nemusel som to robiť. Pre budúcnosť vedy to nebolo podstatné. Urobil to už niekto predo mnou,“ vysvetľoval. „No bolo to jedno: vymýšľal som veci a hral sa s nimi pre vlastnú zábavu.“

Čo keby bol návrat k takému pohľadu kľúčom k tomu, aby vo fyzike znova našiel potešenie? Čo keby k nej nepristupoval ako k práci, ale ako k hre? „Zaujmem nový postoj,“ rozhodol sa. „Podobne ako pre potešenie čítam *Tisíc a jednu noc*, budem sa hrať s fyzikou, kedy sa mi zachce, a nebudem si robiť starosti, či je to dôležité.“

Začalo sa to kmitajúcim tanierom. V nasledujúcich týždňoch sa Feynman pokúšal tvoriť rovnice, ktoré by vysvetľovali, ako sa tanier pohybuje vzduchom. Zmätení kolegovia sa ho pýtali prečo. „To nie je vôbec dôležité,“ odvetil im veselo Feynman. „Robím to len pre zábavu.“

No čím viac sa Feynman zaoberal kmitajúcimi taniermi, tým viac ho fascinovali. Čoskoro uvažoval, či sa kmitanie rotujúceho taniera podobá kmitaniu elektrónov v atóme. Alebo je možno dielom kvantovej elektrodynamiky. „Skôr než som sa stihol spamätať (trvalo to veľmi krátko), hral som sa – v skutočnosti pracoval – so starou známou fyzikou, ktorú som tak miloval.“ Až na to, že tentoraz pri „práci“ nevyhorel.

Záujem profesora Feynmana o krútiace sa taniere mu napokon pri niesol Nobelovu cenu za fyziku. Jeho model všetkého toho kmitania