

SOUSTŘEDĚNÍ

Jak nalézt klid a jednoduchost
v hektické současnosti

Leo Babauta

Leo Babauta

SOUSTŘEDĚNÍ

Jak nalézt klid a jednoduchost v hektické současnosti

Podle anglického originálu Focus: A simplicity manifesto in the Age of Distraction vydalo v edici Žádná velká věda nakladatelství Jan Melvil Publishing v Brně roku 2011. Všechna práva na reprodukci knihy nebo jakékoliv její části jsou vyhrazena.

© translation Jan Melvil Publishing, 2011

Přeložil Petr Miklica

Odpovědný redaktor Andrea Brázdová

Redakční spolupráce Tomáš Baránek, Lukáš Gregor

Obálka Radek Petřík

Grafická úprava a sazba David Dvořák

Jazyková korektura Vilém Kmuníček

Vydání první

Jan Melvil Publishing, s. r. o.

www.melvil.cz

www.mitvsehotovo.cz

ISBN 978-80-87270-08-0

VĚNOVÁNÍ

Tuto knihu věnuji svému dědečkovi Joeovi Murphymu. Prožil život, který mě inspiroval, a po jeho smrti zůstala v mém životě prázdnota ... a své babičce Marianne Murphyové, kterou hluboce miluji a jejíž síla a laskavost mi vždy ukazovaly cestu.

O KNIZE

Kniha *Soustředění* je dílem Lea Babauty, autora děl *Zen a hotovo** a *mnmlist (Minimalista)*. Byla napsána veřejně, online, po malých částech, se zpětnou vazbou od čtenářů, která přicházela v průběhu procesu psaní. Bez jejich úžasné pomoci by to bylo mnohem horší.

* Název, pod nímž kniha vyšla v českém jazyce.

OBSAH

oddíl i. KROK ZPĚT

1) úvod	10
2) věk rozptylování	13
3) jak je důležité najít soustředění	20
4) krása odpojení	25
5) rituály soustředění	33

oddíl ii. ZBAVTE SE ROZPTYLOVÁNÍ

1) jak omezit proud	40
2) nemusíte odpovídat	46
3) zbavte se potřeby být neustále informováni	49
4) jak nestrávit život v e-mailové schránce	53
5) jakou cenu má rozptylování	56
6) proč může být těžké nechat něco plavat	58
7) nástroje, kterými překonáte rozptylování	63

oddíl iii. ZJEDNODUŠUJTE

1) jak si vytvořit nepořádkem nezahlcené prostředí	70
2) zpomalte	78
3) plyňte s proudem	85
4) nenásilná činnost	90
5) tři strategie pro stanovení pořadí úkolů	95
6) vzdát se cílů	98
7) nalézání jednoduchosti	102

oddíl iv. SOUSTŘEĎTE SE

1) jednoduchý systém pro děláni úžasných věcí	110
2) single-tasking a produktivita	115
3) jak je účinné soustředit se na menší objem práce	122
4) soustředěně čtení a vyhledávání	125
5) chůze, odpojení a soustředění	129

oddíl v. OSTATNÍ

- | | |
|---|-----|
| 1) jak dosáhnout soustředění, pro rodiče | 136 |
| 2) problém těch druhých | 142 |
| 3) vedoucí pracovníci přetvářející kancelářskou kulturu | 150 |

BONUSY

- | | |
|---|-----|
| 1) překonejte strach, který vám brání v soustředění | 156 |
| 2) jak vytvořit minimalistický pracovní prostor, abyste našli soustředění | 162 |
| 3) jak si vzít digitální prázdniny | 167 |
| 4) poučení do života z čajových rituálů | 172 |
| 5) dva způsoby, jak se soustředit na to důležité | 179 |

KROK ZPĚT

oddíl i.

1) ÚVOD

„Usmívejte se, dýchejte a běžte pomalu.“

– *Thich Nhat Hanh*

Toto není dlouhá kniha. Nečeká vás čtení bez konce ani podrobná studie o záludnostech moderního života s detailním výčtem nástrojů, které je pomohou překonat.

Je krátká, jednoduchá a stručná. Probereme některé problémy, které před námi stojí při naší snaze žít a tvořit ve světě plném obrovského množství rozptylujících faktorů. A podíváme se na pár jednoduchých způsobů, jak tyto problémy vyřešit.

A přesto v jádru této prosté knihy se nachází klíč k mnoha zápasům, které den co den svádíme, počínaje naší snahou o produktivnost a dosahování cílů přes úsilí o zachování našeho zdraví a dobré kondice navzdory rychlému občerstvení a celodennímu vysedávání za stolem až po nalézání jednoduchosti a klidu v chaosu a nepořádku.

Tento klíč je sám o sobě prostý: **SOUSTŘEDĚNÍ!**

Naše schopnost soustředit se nám umožní uplatňovat tvůrčí schopnosti tak, jak se nám to už léta nepodařilo. Dovede nás ke zjednodušení a zúžení pozornosti na ty nejzákladnější věci, tedy na ty, na nichž nejvíc záleží.

A když už budeme v tom, naučíme se, jak se soustředit na menší věci. Náš vztah ke světu tak projde transformací.

Nejde o to, že „méně je více“, ale že „méně je lépe“.
Soustředíme-li se na menší věci, docílíme vyšší efektivity. To nám umožní méně pracovat, a tím pádem budeme mít více volného času na to, co je pro nás důležité. Přinutí nás to vybírat si a nezacházet do takových krajností, které nás, jako jednotlivce i společnost, přiváděly do ekonomických problémů.

Soustředění. Menší věci. Méně. Jednoduchost. To jsou pojmy, o kterých budeme hovořit a které nám zajistí, aby do všech částí našeho života pronikalo to dobré.

Můj příběh

Jestli mě ještě neznáte, jsem Leo Babauta a nejvíc jsem se proslavil svým oblíbeným blogem o jednoduchosti *Zen Habits* a knihou o produktivitě *Síla jednoduchosti*, která se stala bestsellerem.

Pojmy jako jednoduchost a soustředění a méně ... to všechno vneslo do mého života zvrát. V uplynulých několika letech jsem si doslova převrátil život tím, že jsem měnil jednu věc po druhé a prostřednictvím zjednodušování a zužování pozornosti jsem se učil nalézat koncentraci, abych mohl tvořit.

* Pozn. red.: V českém jazyce byla vydána již také další autorova kniha *Zen* a hotovo popisující účinný a přitom jednoduchý systém osobní produktivity plně v duchu zásad autorem vyznávaného minimalismu.

Napadlo mě, že bych se o to mohl podělit, protože jde o názorný příklad, jak jsou tyto myšlenky efektivní – a fungují nejen pro mě, ale pro spoustu mých čtenářů.

Tím, že jsem se zaměřil vždy na jednu věc, na malé změny, na dětské krůčky, se mi podařilo změnit spoustu věcí: přestal jsem kouřit, začal jsem běhat, začal jsem jíst zdravěji, začal jsem dříve vstávat a všechno lépe plánovat. A taky jsem toho stíhal mnohem víc, pouštěl jsem se do projektů postupně a využíval k dokončování věcí sílu soustředění a sílu hry: absolvoval jsem pár maratonů a triatlonů, zjednodušil si život, snížil dluhy, začal psát úspěšný blog, rozjel podnikání, napsal pár knížek a spoustu dalších věcí.

Tyto věci fungují. A přinese vám obrovskou úlevu, když odhalíte, že dokážete nalézt soustředění, umíte zjednodušovat a zvládáte měnit svůj život.

2) VĚK ROZPTYLOVÁNÍ

„Náš život je rozbíjen detaily ... zjednodušte, zjednodušte.“

– Henry David Thoreau

Žijeme v podivné době. Říká se jí informační věk, ale v jiném světle bychom ji mohli nazvat věkem rozptylování.

I když lidstvo nikdy nebylo rozptylování zcela ušetřeno – od zabíjení těch otravných komárů kolem ohniště až po vyřizování stohů pošty a zvonění telefonů –, toto rozptylování nikdy nedosahovalo takového objemu, nebylo tak vysilující, intenzivní, tak vytrvalé, jako je dnes. Zvonění telefonů je jedna věc, ale upozornění na došlé e-maily, zprávy na Twitteru a Facebooku, celá řada otevřených záložek prohlížečů a mobilní telefony, které jsou vždy puštěné a neustále pípají, to už je něco jiného. Jsme stále více propojeni, dýcháme jeden druhému na krk v toku informací, stojíme uprostřed bojiště, kde se válčí o naši pozornost, a jsme vtaženi do pustošivé vřavy, v níž musíme zpracovávat víc úkolů současně.

Když pracujeme, vkrádá se k nám rozptýlení ze všech stran. Před námi stojí počítač, přes který k nám pronikají upozornění na e-maily a další hlášky všech možných typů. Pak je zde návykové vábení prohlížeče, který nejenže obsahuje nekonečné množství materiálů ke čtení, což může být černá díra, z níž není úniku, ale i neomezené příležitosti k nakupování, k chatování s dalšími lidmi, příval drbů a zpráv a křiklavých fotek a ještě mnohem víc.

Mezitím dorazilo několik nových e-mailů, které čekají na rychlou odpověď. Několik programů je otevřeno najednou, v každém z nich jsou úkoly, které je třeba dokončit. Několik lidí by si rádo poklábosilo a rozptýlilo tak naši pozornost ještě víc.

A to mluvím o něčem, co je přímo před námi. Ze strany je slyšet zvonění pevné linky, zvonění mobilního telefonu, hudba od několika různých spolupracovníků, ke stolu přichází kolega a na něco se ptá, musíme věnovat pozornost dokumentům, které dorazily, další papíry se nám rozebíhají po stole do všech stran, někdo svolává schůzi, někdo další vás zve na oběd.

Tolik faktorů soupeří o naši pozornost a my máme tak málo času soustředit se na skutečnou práci – je zázrak, že vůbec něco uděláme.

A pak odcházíme z práce, ale útok na naši pozornost nekončí. Máme s sebou mobilní telefon, do kterého chodí esemesky a e-mailové zprávy, na to vše musíme odpovídat a současně nesmíme nechat bez povšimnutí příchozí hovory. Máme materiály ke čtení, ať už v papírové podobě, nebo na mobilním telefonu, kterým se musíme věnovat. Ze všech stran na nás útočí reklama, která od nás vyžaduje nejen pozornost, ale usiluje i o naše touhy. Dorazíme domů a tam je televize, která neustále září a jejichž 500 programů od nás vyžaduje ještě další pozornost, a ještě mnohem větší pozornost od nás vyžaduje jejich 500 000 reklam. Máme tu domácí počítač, který od nás požaduje další práci, zasílání dalších zpráv, další rozptýlení, sociální sítě a nakupování

a čtení. Jsou zde děti a manželé či manželky nebo spolubydlící nebo kamarádi, je tu domácí telefon a do toho opět začne zvonit mobil.

Toto nemá obdoby a je to alarmující.

Vstoupili jsme to této éry, aniž bychom si uvědomili, co se děje, případně aniž bychom si uvědomili následky. Jistě, věděli jsme, jak se rozrůstá internet, a byli jsme tím nadšení. Věděli jsme, že mobilní telefony jsou stále všudypřítomnější, někteří lidé se nad nimi pozastavovali, jiní je vítali. Ale zatímco příležitosti, které tento online svět nabízí, jsou dobrá věc, neustálé rozptylování, neustále se zvyšující naléhavý tlak na naši pozornost, stres plynoucí ze stále propracovanějšího systému plnění několika úkolů najednou, rozpad našeho volného času i naší schopnosti zachovat si alespoň špetku klidu ... možná jsme si neuvědomili, jak moc nám to změní život.

Možná ano. Ale možná si to neuvědomujeme dosud.

Myslím, že když o naši pozornost usiluje tolik podnětů, nastal čas, abychom začali věnovat pozornost této situaci jako celku.

Je to závislost

Trvalé aktivity, jako je kontrola e-mailu, surfování na webu, prohlížení sociálních sítí, jako jsou blogy, fóra, Twitter a Facebook, mají okamžitou pozitivní zpětnou vazbu. Proto je tak snadné získat návyk na to být v neustálém kontaktu a být neustále rozptylováný.

Další návykové aktivity, jako je užívání drog nebo požívání nezdravých potravin, mají tutéž okamžitou pozitivní zpětnou vazbu – provádíte tuto činnost a v daném okamžiku jste odměněni něčím pozitivním. Necítíte negativní následky, které přijdou mnohem později. Kontrola e-mailu nebo jiná podobná online činnost má formu návyku díky okamžité pozitivní zpětné vazbě, zatímco negativní zpětná vazba je odložená.

Podíváte se do e-mailu a vida – nová zpráva od kamaráda! Když dostanete e-mail, dostává se pozitivní pocit, možná i potvrzení toho, že někomu na vás záleží. Je to dobrý pocit dostat od někoho zprávu. A takto vás okamžitá pozitivní zpětná vazba bude odměňovat za to, že si kontrolujete poštu, stále častěji, až se z ní stane pevně zakořeněná závislost.

Časem vás může začít unavovat odpovídání na všechny e-maily, protože je to vysilující a je náročné udržet tempo. Ale obvykle jste v této chvíli už závislí a nedokážete s kontrolami přestat. Kontrola e-mailů obvykle přináší pozitivní odměnu (dobrý pocit), ale vlastní odpovídání na e-maily zase taková legrace není.

Jak tuto závislost zastavit, prozkoumáme později, v kapitole „Krása odpojení“.

Je to nový životní styl

Být připojený, neustále získávat informace, být trvale rozptylován ... to vše se stalo součástí našeho života.

Počítače kdysi pronikaly do našeho života jen málo – používali jsme je třeba v práci, ale v autě a ve vlaku a možná i doma

a venku, když jsme dělali něco jiného, jsme už připojeni nebyli. Dokonce i v práci měly naše počítače omezené schopnosti – s počítačem, který jsme měli na stole, jsme mohli provádět jen určité věci, a i když hra solitaire je určitě návyková, celý život vám nezabere.

Teď už je to jinak.

Počítače pronikly do našeho života. A i když jsem na stejné technické úrovni jako můj soused (v mnoha případech vyšší), současně si uvědomuji, že bychom měli brát ohled na následky tohoto nového životního stylu.

Protože nový životní styl jsme vytvořili velmi rychle, nejsem si jistý, jestli jsme na něj připraveni. Nemáme nové strategie, kterými bychom se vypořádali se skutečností, že jsme většinu času připojeni, nemáme nové kulturní normy ani jsme nepřišli na to, jestli je to nejlepší způsob, jak prožít život. Skočili jsme do toho po hlavě dřív, než jsme stačili vymyslet systém, jak to zvládnout.

Očekává se to od vás

Řekněme, že se jednoho dne probudíte a rozhodnete se, že se už nebudete chtít nijak účastnit věku rozptylování ... můžete jen tak vystoupit?

No, můžete, ale byli byste tím proti celé kultuře, která očekává, že se na ní budete podílet.

Dobrym příkladem je, když jsem nedávno rozhlásil, že se zbavuji e-mailu (více vám řeknu později), abych se nemusel

tolik soustřeďovat na odpovídání na zprávy a mohl víc dělat to, co dělám moc rád: tvořit. Mně se to zdálo být celkem jasné, ale u spousty lidí to vyvolávalo dost silnou reakci. Někteří mi schvalovali, že k tomu mám odvalu. Naznačovali tím, že jde o velký krok vyžadující odvalu a současně schopnost postavit se pevné společenské normě. Dalších lidí se to dotklo nebo je to rozhořčilo, buď měli pocit, že tím napadám způsob, kterým dělají věci oni, nebo že jsem něco jako primadona či netýkavka, která nechce být dostupná.

Zajímavé: tak prostý čin, jako vzdát se e-mailu, byl buď výrazně odvážný, nebo arogantní, protože jsem nežil v souladu s očekáváním společnosti, že budu skrz něj dostupný a že na něj budu reagovat. Zajímavé, protože ještě před deseti lety mnoho lidí e-mail nepoužívalo a nikomu to nevadilo.

A e-mail je jen jedním aspektem těchto očekávání. Jak jsou tato očekávání silná, závisí na vašem zaměstnání, na tom, kdo jste, kde pracujete a jaké normy jste si vytvořili ve skupině, s níž pracujete. Od některých lidí se ovšem očekává, že budou dostupní neustále, že s sebou budou nosit Blackberry nebo jiná mobilní zařízení a že budou reagovat téměř okamžitě – jinak jsou mimo, případně to nejsou dobří podnikatelé. Od ostatních se očekává, že budou k dispozici pro IM (instant messaging) nebo chat na Skypu, případně na jiných sociálních fórech nebo sociálních sítích, jako jsou Facebook a Twitter. Další musejí důsledně sledovat novinky o svém oboru a neustále číst aktualizované stránky se zprávami.

Být neustále připojený, být součástí určitého rozptylujícího toku je očekávání, které do nás společnost vkládá. A jít proti tomuto očekávání je pro spoustu lidí nesmírně náročné – vyžaduje to odvalu nebo ochotu být arogantní primadona.

Jak se to stalo? Kdy jsme se rozhodli, že toho budeme součástí? Nikdy neexistovala doba, kdy bychom s těmito očekáváním souhlasili, ale k jejich vývoji došlo rychle, zhruba během posledního desetiletí, a teď je těžké z rozjetého vlaku vystoupit.

Netvrdím, že bychom měli vystupovat. Tvrdím, že bychom si měli věci promyslet, změnit očekávání tak, aby systém vyhovoval nám, a ne, aby to bylo obráceně.

Jednoduchá otázka

Toto je malé cvičení, které se může prokázat jako užitečné: když jste četli tuto kapitolu, kolikrát vás něco rozptýlilo nebo kolikrát se objevilo pokušení přeskočit na jiný úkol?

Kolikrát jste mysleli na něco, co chcete udělat, nebo kolikrát jste chtěli zkontrolovat e-mail? Kolikrát jste se chtěli dát do něčeho jiného, ale odolali jste? Kolik různých věcí vás během čtení zvukově nebo vizuálně rozptylovalo? Kolik lidí se pokusilo upoutat vaši pozornost?

V ideálním světě by odpovědi na všechny tyto otázky byly „ani jednou, nikdo a nic“ – mohli byste číst bez rozptylování a zcela se soustředit na svůj úkol. Na většinu z nás se ovšem rozptylování valí ze všech stran a vaše odpovědi v rámci tohoto malého cvičení vám zřejmě leccos napovědí.

3) JAK JE DŮLEŽITÉ NAJÍT SOUSTŘEDĚNÍ

„Většina z toho, co říkáme a děláme, není důležitá. Pokud to dokážete vypustit, budete mít víc času a větší klid. Ptejte se v každém okamžiku sebe sama: Je to důležité?“

– *Marcus Aurelius*

Jste-li člověk, který jakýmkoliv způsobem tvoří, mělo by pro vás být důležité soustředění.

Do této kategorie patří mnohem víc lidí než tradiční „tvůrčí typy“ – malíři, spisovatelé, fotografové, návrháři, hudebníci a tak podobně. Lidé, kteří tvoří, představují mnohem větší skupinu, i když tradiční tvůrčí typy sem patří také. Do této skupiny se řadí:

- ti, kdo vynalézají a vytvářejí produkty či služby
- učitelé, kteří vytvářejí hodiny a aktivity a učivo pro studenty
- profesori, kteří píšou osnovy a přednášky
- každý, kdo píše vědecké příspěvky
- rodiče v domácnosti, kteří vymýšlejí aktivity pro své děti
- vedoucí pracovníci, kteří vytvářejí plány, prezentace, vize, návrhy
- vedoucí pracovníci z reklamy, kteří sestavují reklamní kampaně
- blogeri
- lidé, kteří navrhují webové stránky
- každý, kdo píše zprávy a hlášení

- lidé, kteří vytvářejí hmotné výrobky jako oblečení, auta...
- děti, které musejí dělat domácí úkoly
- a spousta dalších

Pro lidi, kteří tvoří, je nesmírně důležité soustředění, protože bez něj je tvorba velmi těžká.

Jak rozptylování poškozují kreativitu

Je poměrně obtížné tvořit, když si čtete blog nebo fórum nebo tweetujete nebo posíláte e-mail nebo chatujete. Vlastně je téměř nemožné dělat tyto věci a současně tvořit.

Samozřejmě, že můžete přeskakovat sem a tam, abyste tvořili a přitom se zapojovali do aktivit konzumu a komunikace. Všichni to děláme.

Ale jak je to efektivní? Když přeskakujeme mezi tvorbou a komunikací prostřednictvím e-mailu, ztrácíme při každém přeskočení malou část našeho tvůrčího času, malou část naší tvůrčí pozornosti. Naše mysl se musí přepínat mezi režimy a to vyžaduje čas. Výsledkem je, že se naše kreativní procesy zpomalují a poškozují, trochu, při každém přeskočení.

A tady je ten háček: tvorba je proces naprosto oddělený od konzumu i komunikace.

Nedochází k nim ve stejném čase. Můžeme mezi nimi přeskakovat, ale znovu opakují, že tímto způsobem oba procesy poškozujeme.

Všechno čtení i konzum informací, které provádíme, veškerá komunikace, kterou provádíme, i všechno to přeskakování z jednoho režimu do druhého – to vše nás okrádá o čas, který máme na tvorbu.

Měli bychom si uvědomit, že komunikace a konzum informací nejsou pro člověka, který tvoří, nezbytně zlém: ve skutečnosti mu pomáhají. Neměli bychom je zcela zavrhat. Komunikace s ostatními nám umožní spolupracovat a to ve skutečnosti znásobí naši kreativní sílu, s tím mám zkušenost. Když komunikujete a spolupracujete, dostáváte z lidí nápady, získáváte myšlenky z toho, co řeknou, učíte se jeden od druhého, kombinujete nápady novými a vzrušujícími způsoby, vytváříte věci, které by jeden člověk sám nedokázal.

Když konzumujete informace, rovněž pomáháte vlastní kreativitě – nalézáte inspiraci v tom, co vytvořili druzí, dostáváte nápady, shromažďujete suroviny pro tvorbu.

Ale konzum a komunikace nejsou tvorba. Napomáhají tvorbě, vytvářejí základ, ale v určitém okamžiku se musíme skutečně posadit a tvořit. Nebo se postavit a tvořit. Ale tvořit.

Jak porazit rozptylování a tvořit

Pokud problém spočívá v tom, že si proces tvorby s procesem konzumu a komunikace navzájem překáží, je řešení nasnadě: musíme je oddělit. Musíme tvořit jindy než konzumujeme a komunikujeme.

Vím, že se to snadněji řekne, než udělá.

Ale o tom bude zbytek této knihy. Protože nakonec, když je oddělíte, uvolníte svůj čas i mysl pro tvorbu a budete tvořit lépe a úžasněji než kdy jindy.

Rozdělte si den: čas k tvorbě a čas ke konzumu a komunikaci. A tato dvojice ať se nikdy nesetká.

Můžete si rozdělit den do mnoha různých kombinací těchto dvou, ale nespojujte je. Případně když to uděláte, uvědomte si, že tím poškozujete svou tvořivost. Občas je to v pořádku, protože není třeba být nadměrně produktivní. Alespoň dokud děláte něco, co vás baví. Ale pokud je váš zájem zaměřen na tvorbu, rozdělte si den.

Soustředění, rozptylování a štěstí

Soustředění a rozptylování se ovšem netýká jenom tvorby. Neustálé připojení a rozptylování a nedostatek soustředění může mít dopad na náš klid mysli, úroveň stresu i štěstí.

V časech, kdy počítače zaujímaly jen malou část našeho života, existovaly chvíle, kdy jsme se od nich dokázali oprostit, kdy jsme byli odpojeni od sítě. Naneštěstí spousta lidí i tehdy většinu z tohoto času zaplnila sledováním televize, což není o moc lepší.

Je důležité se od tohoto neustálého rozptylování oprostit – potřebujeme trochu klidu, určitý čas na přemýšlení a rozjímání, určitou dobu, abychom mohli být sami. Bez toho by naše mysl byla neustále bombardována informacemi a vjemy a nedokázala by si odpočinout. Docházelo by k přepínání mysli způsobem, k jehož zvládnutí nemáme předpoklady.

Potřebujeme odpočinek. Je důležitý z důvodů, které nás zase tak často nenapadají. Musíme se uvolnit a musíme dobít naše duševní baterie.

Klid, osamění a přemýšlení přinášejí větší štěstí, stanou-li se součástí našeho denního života, alespoň do určité míry. To, co během této doby děláte – čtete, píšete, běháte, pospáváte, sedíte, díváte se, posloucháte, nebo dokonce vedete klidnou konverzaci, hrajete, studujete, stavíte – není tak důležité jako skutečnost, že v této době nejste připojeni.

Na to, jak se tento čas dá najít a jak můžete dosáhnout soustředění, se podíváme v dalších kapitolách. Momentálně si jen potřebujeme uvědomit, že jsou tyto věci důležité.

4) KRÁSA ODPOJENÍ

„Bez dostatečného osamocení není možné dělat žádnou vážnější práci.“

– *Pablo Picasso*

Jsou dny, kdy se vzbudím a odmítám si pustit internet. V klidu si sedím se šálkem kávy v tom tichu, které vyplňuje hodiny před úsvitem. Naslouchám tomu klidu. Přemýšlím o životě. Ponořím se do nějakého románu. Jsou dny, kdy sedím a píšu, sám se svými myšlenkami jen lehce ťukám do klávesnice.

A je to nádhera.

Jiné dny si vyrazím zaběhat a vychutnávám si ostrý venkovní vzduch, který je slaný, když běžím podél moře, sladký, když se vydám přes louku plnou květin, naplněný měkkým světlem. A to je pro mě kouzelný čas, kdy si vychutnávám každý okamžik, ponořím se do klidu, užívám si své propojení se životem, ale odpojení od techniky.

Jindy jen tak sedím s kamarádem, popíjíme kávu a povídáme si. Hádáme se o politice, nebo kdo má v počítači lepší operační systém, nebo se provokujeme, nebo si vyprávíme historky. A jsme odpojení od techniky.

A jsou dny, kdy se jdu jen tak projít nebo si zaběhat s manželkou. Anebo sedím s dítětem a čteme si nebo si jen tak hrajeme.

Těmto chvílím se nic nevyrovná.

To jsou okamžiky, kdy se odpojení ukazuje v tom nejlepším světle, kdy je život nabitý energií, kdy jsme plně připojeni ke světu, který je na dosah kolem nás, a odpojení od světa v širším slova smyslu.

Tyto okamžiky se staly nesmírně vzácnými a prchavými, důvodem je právě naše propojení s technikou. A to je na tom to smutné.

Nejsem žádný odpůrce pokroku – nemyslím si, že bychom se měli vzdát technologií. Vděčím jim za svou kariéru i za život, jaký jsem si vždycky přál, ve kterém si mohu vydělávat prostřednictvím hry, tvořit, být spisovatelem na plný úvazek, pomáhat druhým a žít prostý život. Technika mě posílila a jsem stejně velkým zastáncem nejnovějších technologií jako kdokoliv jiný.

Nejsou to technologie, čeho bychom se měli obávat. Je to život, ve kterém jsme neustále připojeni, neustále přerušování, neustále rozptylování, neustále bombardování informacemi a požadavky. Je to život, ve kterém nemáme čas tvořit ani vytvářet propojení se skutečnými lidmi.

Řešením, nebo alespoň jeho nedílnou součástí, je odpojení. Pro spoustu lidí je nesmírně obtížné, protože připojení je návykové. Za chvíli si o tom promluvíme víc.

Výhody odpojení

Proč bychom měli vůbec uvažovat o odpojení od informační a komunikační sítě? Podívejme se na pár důvodů:

- Zbavíte se rozptylování prostřednictvím e-mailu, Twitteru, IM, blogů, zpráv a dalších.
- Vytvoříte si tím prostor k soustředění a práci.
- Poskytnete si prostor k tvorbě.
- Můžete se napojit na skutečné lidi, aniž by vás něco rozptylovalo.
- Můžete číst – představte si – knihy.
- Můžete dokázat mnohem víc.
- Můžete si dovolit odpočinek od stresu z přetížení.
- Můžete nalézt klid a mír myslí.
- Můžete přemýšlet a rozjímat.

Existují desítky dalších dobrých důvodů, ale myslím, že tyto jsou pro naše potřeby dostačující.

Jak se odpojit

Jak tedy docílíme odpojení? Existují různé strategie a žádná není lepší než ostatní. Nedokážu vám říct, co pro vás bude nejlepší – navrhuji vám experimentovat a nalézt si metodu, která bude nejlépe vyhovovat vašim potřebám i situaci. Často to bude kombinovaný přístup, což je naprosto skvělé – každý člověk je jiný a žádný konkrétní postup nebude fungovat pro všechny.

Pár nápadů:

- 1. Odpojte se.** Prostě odpojte síťový konektor nebo kabel, případně vypněte bezdrátový router, anebo otevřete formulář nastavení připojení a dočasně je odpojte. Zavřete prohlížeč a spusťte jiný program, abyste se mohli lépe soustředit na tvorbu bez vyrušování. Dělejte to, jak dlouho budete moci.

- 2. Stanovte si na každý den dobu odpojení.** Je to stejné, jako když si profesor stanoví konzultační hodiny – určíte si dobu, která vám nejvíce vyhovuje, a dokonce o tomto termínu můžete říct ostatním. Řekněme, že budete každý den odpojeni od 8 do 10 hodin, nebo od 16 do 17, případně kdykoliv po 14. hodině. Svěřte se lidem se svou strategií, aby věděli, že nebudete k zastížení e-mailem ani prostřednictvím IM a tuto dobu využijte k tvorbě.

- 3. Pracujte někde, kde není připojení.** Pro mě to může být veřejná knihovna – v naší knihovně sice jsou počítače s přístupem na internet, ale není zde bezdrátové připojení. Někteří z vás se mohou poohlédnout po nějaké dobré budově, která je klidná, ale nemá volně dostupné bezdrátové připojení. Do této zóny odpojení se vydejte připraveni tvořit, případně si jenom odpočinout a užít si klidu.

- 4. Běžte ven.** Nechte svou techniku doma a vydejte se na procházku nebo si jděte zaběhat, případně zajezdit na kole. Užijte si přírodu. Dívejte se na západ slunce, běžte na pláž nebo k jezeru či k řece nebo do lesa. Vezměte s sebou dítě či manželku nebo kamaráda. Dobijte si baterie, přemýšlejte a rozjímejte.

- 5. Nechte doma mobil, případně ho vypněte.** Když jste v pohybu, nemusíte být neustále připojeni. Samozřejmě, že iPhone a Android a Blackberry jsou prima, ale jen přiživují vaši závislost a jejich vinou bude váš problém horší než kdy dřív. Když řídíte, tak svůj mobil vypněte. Když s někým máte schůzku, vypněte mobil, abyste se mohli zcela soustředit na dotyčnou osobu. Když jste venku

s rodinou nebo přáteli a nepracujete ... nechte mobil doma. Nepotřebujete, aby vás ve vašem osobním volnu někdo otravoval prací, případně abyste měli nutkání něco neustále kontrolovat.

6. Používejte blokovací software. Pokud pracujete na počítači, používejte různé typy softwaru, abyste se mohli odpojit od internetu nebo alespoň od těch jeho částí, které vás nejvíc rozptylují. Můžete například používat software k blokování elektronické pošty na webu, Twitteru, oblíbených stránek se zprávami, oblíbených blogů a tak dále – ať už jsou vaše nejhorší zdroje rozptylování jakékoliv, můžete je selektivně blokovat. Nebo blokujte brouzdání internetem jako celek. O softwaru si povíme víc v kapitole o nástrojích.

7. Střídejte připojení a odpojení. Existuje spousta variací na toto téma, ale řekněme, že budete 20 minut odpojení, pak se maximálně na 10 minut připojíte a tyto intervaly budete střídat. Nebo budete pracovat 45 minut odpojení a na 15 minut se připojíte. Chápete správně – je to téměř jako kdyby období připojení bylo odměnou za to, že odvádíte dobrou, soustředěnou práci.

8. Odpojte se od práce. Dobrou strategií je hodit práci za hlavu, když jste s ní skončili, a nejlepší strategií je zůstat v tomto období odpojení, jinak by se práce a brouzdání vetřely i do zbytku vašeho života. Narýsujte si čáru do písku a řekněte si: „Po 17. hodině (nebo kdykoliv jindy) nebudu připojený, soustředím se na rodinu a na své další zájmy.“

Jak se zbavit závislosti na připojení

Být připojený je závislost – a jedna z těch, které je nesmírně těžké porazit. Věřte mi, já sám s ní bojuji pořád.

Stejně jako kterákoliv závislost má i připojení velmi rychlou pozitivní zpětnou vazbu a negativní následky přicházejí až po dlouhé době. Když si například vezmete drogu nebo sníte něco nezdravého, přinese vám to okamžité potěšení, ale negativní zdravotní následky pocítíte až mnohem později, kdy už bude váš návyk pevný. Pozitivní zpětnou vazbu tedy budete dostávat okamžitě, pokaždé, když uskutečníte nějakou návykovou činnost, třeba když sníte něco sladkého nebo si vezmete drogu. Zaplaví vás příjemný pocit a budete chtít tuto činnost opakovat, a to co nejdříve. Tím docílíte další pozitivní zpětné vazby, a pak znovu a znovu, roztočí se trvalý cyklus pozitivních zpětných vazeb a brzy budete závislí.

Připojení funguje stejně. Když kontrolujeme e-mail a dostaneme novou zprávu, je to tak trochu potvrzením toho, že někomu stojíme za pozornost – mírně nám to pozdvihne ego, přinese nám to potěšení. Když zkontrolujeme Twitter nebo software pro zpracování příchozích zpráv a něco zaujme naši pozornost, je to pozitivní zpětná vazba, taková menší odměna za to, že jsme se tam podívali. A tak se díváme znovu a znovu, dokud nejsme závislí.

Následky pocítíme mnohem později, pokud si je tedy vůbec připustíme. Bývá to o měsíce a roky později, dávno poté, co jsme propadli závislosti. Trvá to, než si uvědomíme, že trávíme veškerý náš čas online, že jsme přišli o svůj soukromý život, že jsme ztratili schopnost nalézt klid

a soustředění a že náš čas i energie k tvoření jsou touto závislostí narušeny.

Pokud jste alespoň trošičku závislí, odpojit se a zůstat odpojení pro vás nebude nijak jednoduché.

Jak se tedy zbavíme této závislosti?

Stejně, jako se zbavujete jakékoliv jiné závislosti: narušením cyklu pozitivní zpětné vazby a nahrazením starého návyku novým.

A i když zbavení se závislosti je skutečně téma, jímž se bude zabývat jiná kniha, načrtněme si v rychlosti pár strategií, které můžeme používat v tomto boji.

Uvědomte si své spouštěče. Co spouští vaše návyky? Obvykle je to něco, co děláte každý den, něco, co vede přímo k vašemu návykovému chování. Udělejte si jejich seznam.

Najděte si nový, pozitivní návyk, kterým nahradíte při každém spouštění návyk starý. Když jsem například přestával kouřit, potřeboval jsem nový návyk pro uvolnění stresu (běhání), novou věc, kterou bych mohl dělat po schůzích (psaní poznámek), novou věc, kterou bych mohl dělat ráno u kávy (čtení) a tak dále.

Zkuste každý spouštěč změnit, jeden po druhém. Takže pokud jako první věc ráno děláte to, že kontrolujete blogy, vytvořte si nový zvyk: neotevírejte prohlížeč a místo toho si otevřete jednoduchý textový editor a začněte psát.

Vytvořte pozitivní zpětnou vazbu pro nový návyk. Pokud je nový návyk něco, co vás nebaví, brzy se ho zbavíte. Ale pokud je to něco příjemného, něco, co vám poskytuje pozitivní zpětnou vazbu, je to dobře. Pochvala od ostatních je také dobrá pozitivní vazba. Je toho hodně. Měli byste vymyslet takovou změnu návyku, abyste získali téměř okamžitou zpětnou vazbu.

Vytvořte si také okamžitou negativní zpětnou vazbu ke starým návykům. Místo abyste měli negativní zpětnou vazbu až v dlouhodobém měřítku, chce to mít negativní vazbu okamžitě. Učíte pravidlo z toho, že musíte někomu zavolat a říct mu, že jste selhali, jakmile podlehnete určitému spouštěči a například budete online v době, kterou jste vymezili na něco jiného. Existuje celá řada negativních zpětných vazeb – třeba se budete muset přihlásit do blogu a napsat o svém selhání, nebo něco na ten způsob.

Opakujte cyklus pozitivní zpětné vazby tak často, jak je to jen pro nový návyk možné. Brzy, po pár týdnech, se stane novým návykem a ten starý bude (ve většině případů) srovnán ze světa. Opakujte pro další spouštěč.

Začít v malém a vždy se věnovat jednomu spouštěči je dobrá metoda, jak uspět.