

RADEK KOTARSKI

INACZEJ

Jak pracować mniej, ale lepiej i przyjemniej





WSTEP

Mam tak samo, jak ty

Ze co?! Dziewięćdziesiąt tysięcy godzin?! To przecież brzmi jak wyrok za najcięższe przestępstwo! A właśnie tyle przeciętnie czasu w ciągu całego życia spędzimy w pracy. U wielu z nas aktywność zawodowa wypełnia większość czasu poza snem. Duet Taconafide zapomniał o tym drobnym szczególe w zwrotce: „Tylko pić, jeść, spać, jak Tamagotchi”, ale rozumiem, że „Tylko pić, jeść, pracować przez osiem godzin dziennie, spać, jak Tamagotchi” nie brzmiałoby równie dobrze.

Jeśli weźmiemy sobie do serca słowa Annie Dillard: „Od tego, jak spędzamy każdy dzień, zależy to, jak spędzamy całe życie”, pora spojrzeć krytycznym okiem na to, czym się zajmujemy. Czy wszystko jest tam w porządku? A może powinniśmy dokonać mniejszych lub większych zmian, aby pracę wykonywać przyjemniej, szybciej i z większym poczuciem sensu – czyli po prostu INACZEJ niż do tej pory? Właśnie stąd wziął się tytuł tej książki. W końcu to nie zawsze ciężar łamie nam grzbiety, ale sposób, w jaki go niesiemy. Oczywiście za niektórymi trudnościami z tym, co robimy na co dzień, często stoją sprawy nie zawsze dające się kontrolować. Stan gospodarki, grubiański klient czy szef, który mózg zamienił na galaretkę z kurczaka, to tylko niektóre przykłady. Kto jednak na koniec dnia zostaje z tymi problemami? Ty.

Może pocieszy cię nieco, że to nie tylko twoje problemy. Niekorzystne czynniki z zewnątrz mają wpływ na pracę milionów ludzi na całym świecie. Na moją również, więc – cytując Czesława Niemena – „mam tak samo, jak ty”. Praca ma ogromny wpływ na nasze życie, więc powinniśmy dobrze ją ogarnąć (szerzej o tym w rozdziale pierwszym). Nie jest to, na szczęście, sztuka czy tajemna magia. To taka sama umiejętność jak granie na pianinie, mówienie w obcym języku czy kierowanie samochodem. Da się tego nauczyć! Pozwól, że stanę się twoim przewodnikiem po tym świecie. Nie dlatego, że jestem wybitnie uzdolnionym nauczycielem efektywności, wydajności i produktywności. Jest dokładnie odwrotnie. Sam miałem i mam sporo braków w temacie dobrego ogarniania spraw zawodowych. Przekonasz się o tym w dalszej części tej książki. Z tego powodu nie narzucam jedynie słusznej i nieomyłnej wizji. Jednak, jak mawia Liam Neeson, „posiadam pewien szczególny rodzaj umiejętności”. Umiem nienaturalnie

mocno wykrzywić kciuk, zapakować zmywarke po brzegi i idealnie złożyć koszulkę. Na szczęście mam też inną umiejętność, która może być dla ciebie nieco bardziej przydatna. Potrafię bowiem przeanalizować tysiące prac badawczych¹ i eksperymentów naukowych po to, by wyłuskać z nich zweryfikowane informacje, dzięki którym i ja, i ty będziemy w stanie zmienić na lepsze naszą rzeczywistość w pracy.



1 Wstyd się przyznać, ale przy okazji sprawia mi to ogromną przyjemność.

Człowiek w poszukiwaniu pomocy

Informacje, które tu znajdziesz, są wynikiem moich kilkuletnich powątpiewań i poszukiwań na temat skutecznego ogarniania tego, co robimy zawodowo. Wiem, że nie jestem jedynym poszukującym. Wyszukiwarki internetowe są rozgrzane do czerwoności od takich haseł, jak: „organizacja pracy”, „cele” czy „motywacja”. Na każde dwa wyszukiwania tego ostatniego przypada jedno o „prokrastynacji”, a więc o tendencji do wiecznego odkładania czegoś na później. To poważna sprawa (więcej o niej w rozdziale czwartym), nieomijająca nawet takich geniuszy, jak na przykład Leonardo da Vinci² – a jednocześnie zaledwie wierzchołek możliwości do wystąpienia problemów z pracą. Poradzenie sobie z nimi będzie w ogromnym stopniu zależało od rozwiązań, jakie znajdziesz. Niestety, wiele źródeł internetowych, książek czy wykładów motywacyjnych opartych jest na nie sprawdzonych przez naukę metodach, które w najlepszym razie po prostu nie pomogą, a w nieco gorszym scenariuszu – poważnie zaszkodzą (więcej o tym w rozdziale drugim). To trochę tak, jakby ktoś kazał komuś „rozchodzić” złamaną nogę.



2 Zresztą temu zagadnieniu poświęcony był pierwszy w historii odcinek moich Polimatów.

Dlatego na poparcie każdego rozstrzygającego zdania, które pada w tej książce, znajdziesz odwołanie do rzetelnego źródła w bibliografii. To szczególnie rodzaj zboczenia, z którym nie mogę sobie poradzić, więc postanowiłem je zaakceptować (ku chwale nauki!). Nie sięgam natomiast do życiorysów ludzi sukcesu, bo z całym szacunkiem³ do mnie i do ciebie – nie jesteśmy Billem Gatesem, Steve'em Jobsem czy Thomasem Edisonem. Wątki z ich biografii niczego by nie wniosły, bo nie wiemy, jak poradziliby sobie w mojej lub twojej rzeczywistości. Może któryś z nich, mieszkając w Polsce, zamiast królem innowacji stałby się nocnym stróżem w fabryce? Nie



3 Ciekawe jest to, że zwykle po słowach „z całym szacunkiem” następuje brak szacunku.

możemy tego stwierdzić z pewnością, więc na wszelki wypadek pominiemy sobie ich historyjki. Podobnie rezygnuję ze stwierdzeń w stylu: „u mnie działa”, którymi przesiąknięte są poradniki dotyczące ogarniania tego, czym zajmujemy się zawodowo. Ja, na przykład, zazwyczaj zapalam sobie świeczkę, gdy piszę książki lub scenariusze, ale nigdy nie przyszłoby mi do głowy, by komuś polecić ten sposób wspomagania pracy twórczej. Dlaczego? Bo nie jest to żaden sprawdzony sposób wspomagania pracy twórczej. Na podobnej zasadzie wiele z powszechnie powtarzanych zaleceń dotyczących efektywności czy wydajności to mity, o czym przekonasz się, gdy mowa będzie o motywacji (rozdział trzeci) czy o celach (rozdział piąty). W wyraźnie oddzielonych miejscach pozwalam sobie jedynie na przywołanie własnych doświadczeń z wątkami, o których przeczytasz – ale nie traktuj ich jak wiedzy objawionej. Chodzi mi raczej o to, by podzielić się trudnościami, jakie sam miałem w stosowaniu porad badaczy produktywności czy coachów. Mam nadzieję, że dzięki temu łatwiej będzie ci odnieść je do swojego życia.

Skrzynka z narzędziami

Zależy mi na tym, aby przekazać ci wszystko to, czego mądre głowy na uniwersytetach dowiedziały się na temat różnych sposobów ogarniania pracy, a także – przede wszystkim – aby pokazać ci, dlaczego czasami niektóre z nich działają, a innym razem nie. W tej dziedzinie, niestety, nie ma pewnych rozwiązań. Przykład? Wielu guru motywacji i efektywności zaleca, aby wstawać o godzinę wcześniej i spożytkować ten czas na realizację ważnych celów. Brzmi świetnie, ale w przypadku niektórych osób może to spowodować gorsze efekty niż spanie dłużej (więcej na ten temat w rozdziale siódmym). Jeśli jakieś źródło (jak na przykład książka, wykład czy film motywacyjny) obiecuje pewne i trwałe efekty, to wiedz, że masz do czynienia z marketingowym przekłamaniem. Pewne są jedynie podatki, śmierć i Maryla Rodowicz na „Sylwestrze z Dwójką”. Jakiegolwiek zalecenia dotyczące, na przykład, planowania dnia w pracy (szerzej o nich w rozdziale ósmym) mogą tylko i aż zwiększać prawdopodobieństwo powodzenia, ale nie dadzą gwarancji sukcesu.

Oczywiście ważne jest poznanie wielu sensownych metod ogarniania pracy, aby nie doświadczyć tego, o czym kiedyś mówił Abraham Maslow, a więc: „Gdy

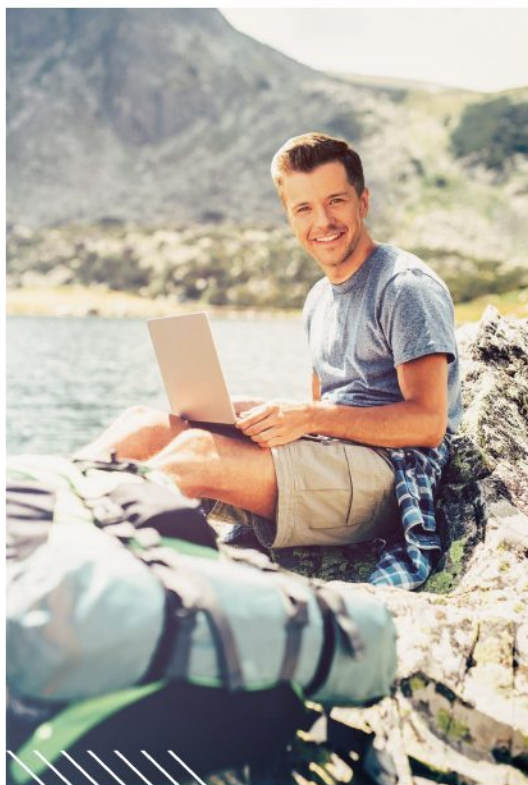
twoim jedynym narzędziem jest młotek, wszystko zaczyna ci przypominać gwoździe” – jednak równie istotny jest kontekst stosowania wszelkich narzędzi. Dla jednej osoby wyznaczenie sobie celów określonych w czasie (deadline’ów) zadziała całkiem nieźle, ale dla kogoś innego będzie siłą niszczącą. Ta książka pozwoli ci zrozumieć, dlaczego tak się dzieje.

Z zaleceniami dotyczącymi lepszego radzenia sobie z własną aktywnością zawodową jest trochę tak, jak z wprowadzaniem leków na rynek. Trzeba je testować na ludziach, bo tylko wtedy jesteśmy w stanie zaobserwować reakcję ich organizmów i ewentualne negatywne skutki uboczne. Dlatego gorąco zachęcam do wypróbowania na sobie metod i koncepcji tu opisanych. Starałem się to nieco ułatwić w części *Co możesz zrobić INACZEJ?*, która znajduje się na końcu każdego rozdziału.

Ja również często zamieniam się w królika doświadczalnego i sprawdzam na sobie samym, czy na przykład zastosowanie jakiegoś rodzaju przerwy w robocie (o tym jest rozdział dziewiąty) działa na mnie dobrze, czy nie. Po paru dniach testów decyduję, czy dana metoda zostanie ze mną na dłużej, czy zapomnę o niej równie szybko, co przeciętny facet o rocznicy swojego ślubu.

Zanim zaczniemy

To wszystko oznacza, że schemat korzystania z tej książki jest jasny. Najpierw poznajesz teorię, a potem przekładasz ją na praktykę i sprawdzasz, czy działa. Jeśli coś nie „bągla”, to szukasz źródeł niepowodzenia i podchodzisz do sprawy INACZEJ. Nie bój się w trudniejszych momentach szukać wsparcia u bliskich osób lub profesjonalistów. Przede wszystkim jednak postaraj się zastosować



W moim przypadku INACZEJ oznacza między innymi – na mniejszej „napince”.

opisane w tej książce zagadnienia w swojej codziennej pracy. Skoro masz mniej więcej dziewięćdziesiąt tysięcy godzin życia poświęcić robocie, to nie można zignorować problemów z nią związanych, korzystając z popularnego powiedzonka: „jakoś to będzie”.

Wybacz, proszę, parę ograniczeń, z którymi musiała zderzyć się ta książka. Trudno napisać ją uniwersalnie dla wszystkich profesji. Co innego do pracy motywuje nauczyciela, urzędnika czy analityka giełdowego. Każdego z nas też rozpraszają specyficzne dla naszej profesji rzeczy (głębiej wchodzę w ten temat w rozdziale dziesiątym). Wszyscy znajdujemy się także w innej sytuacji życiowej i okolicznościach (temu dla odmiany poświęciłem rozdział jedenasty). Wierzę jednak, że będziesz w stanie odnieść opisywane tu sprawy do siebie, bo udało ci się w tym celu zrobić pierwszy krok. Trzymasz tę książkę w rękach, więc zapewne chcesz wprowadzić parę korekt do sposobu, w jaki pracujesz. Dziękuję za zaufanie i wierz mi, że włożyłem całe serce, by pomóc, jak najlepiej tylko potrafię. Zapnij pasy, ruszamy!