

L e o B a b a u t a

# SKUP SIĘ

**prosta droga  
do sukcesu**

WYDAWNICTWO 



Niniejsza **darmowa publikacja** zawiera jedynie fragment pełnej wersji całej publikacji.

Aby przeczytać ten tytuł w pełnej wersji [kliknij tutaj](#).

**Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez NetPress Digital Sp. z o.o., operatora [sklepu na którym można nabyć niniejszy tytuł w pełnej wersji](#). Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody NetPress oraz wydawcy niniejszej publikacji. Zabrania się jej od-sprzedaży, zgodnie z [regulaminem serwisu](#).**

Pełna wersja niniejszej publikacji jest do nabycia w sklepie internetowym [Nexto.pl](#).

Skup się. Prosta droga do sukcesu

Leo Babauta

Tytuł oryginału:

Focus. A simplicity manifesto in the Age of Distraction

Łamanie:

Edycja

Korekta:

Jolanta Kunowska

Barbara Turnau

Redakcja techniczna:

Ewa Czyżowska

© Copyright for this Edition by Wydawnictwo M, Kraków 2012

© Copyright for this translation by Dariusz Żukowski

ISBN 978-83-7595-425-8

ISBN wersji cyfrowej 978-83-7595-579-8

Wydawnictwo M

ul. Kanonicza 11, 31-002 Kraków

tel. 12-431-25-50; fax 12-431-25-75

e-mail: [mwydawnictwo@mwydawnictwo.pl](mailto:mwydawnictwo@mwydawnictwo.pl)

[www.mwydawnictwo.pl](http://www.mwydawnictwo.pl)

[www.ksiegarniakatolicka.pl](http://www.ksiegarniakatolicka.pl)

Książkę tę dedykuję mojemu dziadkowi Joemu Murphy'emu, którego życie było dla mnie źródłem inspiracji, a śmierć – bolesną stratą, a także babci, Marianne Murphy, którą bardzo kocham – jej siła i wyrozumiałość zawsze podtrzymywały mnie na duchu.

# Rozdział I Krok wstecz

## 1. Wprowadzenie

Uśmiechnij się, weź oddech i powoli zacznij działać.

To nie będzie długa książka ani żaden traktat o współczesnym świecie, oferujący recepty na najróżniejsze bolączki.

To książka krótka, prosta i zwięzła. Opowiem w niej o problemach, jakie napotykamy, kiedy staramy się żyć i działać atakowani rozpraszaćcami nas bodźcami. Pokażę też, jak można w prosty sposób radzić sobie w takich okolicznościach.

Choć książka ta jest prosta, zawiera wskazówkę, jak odnieść sukces w wielu drobnych zmaganiach każdego dnia, niezależnie od tego, czy walczymy o zwiększenie własnej produktywności, osiągnięcie założonych celów, utrzymanie zdrowia i sprawności w świecie bez sportu i zdrowego jedzenia czy odnalezienie prostoty i spokoju pośród chaosu i zgiełku.

Wskazówka jest w gruncie rzeczy prosta. Oto ona: skup się.

Umiejętność koncentracji pozwoli ci stworzyć w taki sposób, w jaki nie tworzyłeś od lat. Dzięki niej będziesz mógł zwolnić i odnaleźć spokój umysłu. Uprościsz swoje życie i zajmiesz się mniejszą liczbą spraw – tym, co istotne, co naprawdę się liczy.

Jednocześnie nauczysz się skupiać także na drobnostkach. Pozwoli ci to przeobrazić swoją relację ze światem. Nie mam na myśli tego, że „mniej znaczy więcej”, lecz to, że „mniej znaczy lepiej”. Zwracanie uwagi na drobnostki sprawia, że nie możemy działać efektywniej – pracując mniej, zyskać więcej czasu na to, co istotne. Musimy wówczas wybierać, a więc bronić się przed nadmiarem, który jest przyczyną problemów ekonomicznych – zarówno w wymiarze osobistym, jak społecznym.

Skupienie. Drobnostki. Ograniczanie się. Prostota. To kilka z pojęć, o których opowiem i które spowodują pozytywną zmianę w twoim życiu.

### Moja historia

Pozwól, że się przedstawię – nazywam się Leo Babauta i jestem twórcą popularnego bloga na temat prostego życia zatytułowanego Zen Habits, a także autorem The Power of Less, bestsellera o produktywności.

Koncepcje prostoty, skupienia, ograniczania były dla mnie prawdziwym objawieniem. Dzięki nim przez ostatnich kilka lat zupełnie zmieniłem swoje życie. Krok po kroku uczyłem się skupienia potrzebnego w pracy twórczej, a także dążyłem do prostoty, koncentrując się na mniejszej liczbie rzeczy.

Doszedłem do wniosku, że powinienem podzielić się moją historią, gdyż dowodzi ona skuteczności tych metod. Okazały się one pożyteczne nie tylko dla mnie, lecz także wielu moich czytelników.

Skupiając się tylko na jednej rzeczy, na małych zmianach i drobnych krokach, pozbyłem się złych nawyków i wyrobiłem sobie nowe: rzuciłem palenie, zacząłem biegać, lepiej się odżywiam, wstaję wcześniej rano, jestem bardziej zorganizowany. Osiągam też znacznie więcej niż dotychczas dzięki temu, że zajmuję się w danym momencie tylko jednym zadaniem i polegam na mocy skupienia oraz sile rozrywki. Przebiegłem kilka maratonów i ukończyłem kilka triathlonów, uprościłem swoje życie, wyszedłem z długów, założyłem poczytne bloga oraz prężną firmę i napisałem kilka książek – to tylko niektóre z moich dokonań.

To naprawdę działa. Niesamowite jest poczucie wolności, które cię ogarnia, gdy odkrywasz, że możesz odnaleźć skupienie. Że możesz wiele spraw uprościć. Że możesz zmienić swoje życie.

## 2. Era rozproszenia

Nasze życie pożerają drobiazgi. (...) Upraszczaaj, upraszczaaj.  
Henry David Thoreau

Żyjemy w ciekawych czasach. Określa się je mianem ery informacji, lecz jeśli spojrzeć na nie inaczej, można je nazwać erą rozproszenia.

Ludzie od zawsze zmagali się z różnymi przeszkadzającymi im rzeczami, takimi jak komary bzykające nad uchem przy ognisku czy sterty listów i dzwoniące telefony, ale nigdy wcześniej nie było ich tak dużo i nie atakowały tak natarczywie jak dziś. Dzwoniące telefony to jedno, lecz powiadomienia o nowych e-mailach, komunikaty z Twittera i Facebooka, wiele otwartych kart w przeglądarce oraz nieustannie włączone i pikające urządzenia mobilne to coś całkiem innego. Jesteśmy dziś stale podłączeni do sieci i coraz głębiej zanurzamy się w strumieniu informacji. Bombardują nas bodźce walczące o naszą uwagę i zajmujemy się wszystkim naraz.

Kiedy pracujemy, wszędzie czyhają na nas różne „przeszkadzajki”. Przed nami stoi komputer, a w nim powiadomienia o nowych e-mailach i najróżniejsze inne komunikaty. Otwieramy okno uzależniającej przeglądarki i wpadamy w wielkie morze tekstów do przeczytania, prawdziwą czarną dziurę, z której nie sposób się wyrwać. Robimy zakupy, gadamy i plotkujemy ze znajomymi, czytamy wiadomości, oglądamy ciekawe zdjęcia... W międzyczasie przychodzą kolejne e-maile, na które trzeba natychmiast odpowiedzieć. Mamy jednocześnie otwartych kilka programów i w każdym z nich czekają na nas niedokończone projekty. Wiele osób chce z nami porozmawiać i musimy dzielić naszą uwagę na coraz więcej spraw.

Wszystko to dzieje się na ekranie bezpośrednio przed nami. Tymczasem z boku dzwoni telefon stacjonarny, odzywa się komórka, słyhać muzykę, którą puszczaają sobie koledzy, współpracownik podchodzi do biurka, żeby o coś zapytać, ktoś przynosi dokumenty, które trzeba przejrzeć, mnóstwo papierów zawala biurko, szef wzywa na zebranie, a ktoś proponuje, że skoczy po jedzenie.

Tyle rzeczy walczy o naszą uwagę, a jednocześnie mamy tak mało czasu, by skupić się na prawdziwej pracy, że chyba tylko cudem udaje nam się cokolwiek zrobić.

Wreszcie wychodzimy z pracy – nie znaczy to jednak, że bitwa o naszą uwagę dobiega końca. Mamy przecież z sobą smartfona, na którego przychodzą SMS-y i e-maile – na każdy trzeba odpowiedzieć, nie można też odrzucić przychodzących połączeń telefonicznych. Nosimy też coś do czytania, w pliku albo na papierze, by móc w każdej chwili zająć umysł. Z każdej strony bombardują nas reklamy, które nie tylko domagają się naszej uwagi, ale także chcą wzbudzić w nas żądę posiadania. W domu czeka nieustannie włączony telewizor – pięćset kanałów woła z niego o uwagę, a pięćset tysięcy reklam budzi nasze pragnienia. Domowy komputer każe nam dalej pracować, odbierać e-maile, rozpraszać się, przeglądać portale społecznościowe, kupować, czytać. Opodal są dzieci albo małżonek, albo kumple z pokoju czy przyjaciele, dzwoni telefon stacjonarny, brzęczy komórka.

Czegoś takiego nigdy wcześniej nie było. Źle się dzieje.

Wkroczyliśmy w nową erę, nie zdając sobie sprawy, z czym to się wiąże ani jakie będą konsekwencje. Wiedzieliśmy oczywiście, że Internet się rozwija, i bardzo nas to cieszyło. Patrzyliśmy na coraz większe upowszechnianie się urządzeń przenośnych – jedni prychnęli na nie z oburzeniem, innym podobała się idea nieustannej łączności ze wszystkimi. Możliwości, które daje nam ten on-line’owy świat, są czymś pozytywnym, lecz płacimy za nie ciągłym rozproszeniem, spowodowanym wieczną walką o naszą uwagę, stresem biorącym się z wykonywania mnóstwa coraz drobniejszych zadań jednocześnie, kurczeniem się wolnego czasu i brakiem możliwości życia w jakim takim spokoju... Chyba nie do końca uświadamialiśmy sobie, jak bardzo w nowej epoce zmieni się nasze życie.

Być może niektórzy to przewidywali. Wielu wciąż chyba trwa w niewiedzy.

Ponieważ tyle rzeczy walczy dziś o naszą uwagę, sądzę, że nadszedł czas, byśmy poświęcili chwilę na przeanalizowanie sytuacji, w jakiej się znaleźliśmy.

### Jesteśmy uzależnieni

Czynności takie jak sprawdzanie poczty, przeglądanie stron www i patrzenie, co się dzieje na stronach społecznościowych – Twitterze, Facebooku, forach czy blogach – dostarczają natychmiastowego wzmocnienia pozytywnego. Dlatego łatwo się uzależnić od nieustannego podłączenia do sieci i rozproszenia uwagi.

Inne uzależnienia – na przykład zażywanie narkotyków czy jedzenie w fast foodach – także utrzymują się ze względu na natychmiastowe wzmocnienie pozytywne. Zaraz po wykonaniu danej czynności zostajesz za nią nagrodzony i przez

długi czas nie odczuwasz jej negatywnych konsekwencji. Sprawdzanie e-maili czy inne działania w sieci od razu wywołują przyjemne, uzależniające uczucie, a ich negatywne skutki pojawiają się dopiero później.

Zaglądasz do skrzynki, a tu proszę! Nowy e-mail od znajomego! Otrzymując nową pocztę, dobrze się czujesz – niewykluczone, że to cię dowartościowuje. Fajnie jest dostać od kogoś wiadomość. W taki właśnie sposób nawyk coraz częstszego sprawdzania skrzynki zostaje wzmocniony.

Za jakiś czas możesz się zmęczyć odpowiadaniem na e-maile, bo jest ich dużo i trudno z tym nadążyć, ale zanim ten moment nadejdzie, będziesz już uzależniony od zaglądania do poczty i nie dasz rady się temu oprzeć. Sprawdzanie skrzynki zwykle skutkuje nagrodą (miłym uczuciem), ale odpowiadanie na wiadomości jest już mniej przyjemne.

Później zobaczysz, jak można uwolnić się od tego nałogu. Zajmiemy się tym w rozdziale Piękno życia poza siecią.

Nowy styl życia

Podłączenie do sieci, ciągle przetwarzanie informacji, nieustanne rozproszenie... Wszystko to stało się częścią naszego życia.

Dawniej komputery zajmowały w naszym świecie niewielką niszę. Używaliśmy ich czasem w pracy, ale nie w samochodzie czy pociągu. W domu czy w mieście byliśmy od sieci odłączeni. Komputery miały niewielkie możliwości – za pomocą aplikacji biurowych można było wykonać konkretne zadania i choć pasjans z pewnością uzależnia, nie pochłania całego życia.

Dziś jest inaczej.

Komputery zabierają nam życie. Choć jestem równie wielkim fanem techniki jak każdy normalny człowiek (a w niektórych wypadkach nawet większym niż inni), sądzę, że powinniśmy się zastanowić nad konsekwencjami naszego nowego stylu życia.

Stworzyliśmy go bowiem bardzo szybko i nie jestem pewny, czy jesteśmy do niego przygotowani. Nie wypracowaliśmy strategii radzenia sobie z nieustannym podłączeniem do sieci ani związanych z tym norm kulturowych. Nie możemy uczciwie stwierdzić, że to właśnie w Internecie powinniśmy przeżyć życie. Skoczyliśmy na głęboką wodę, zanim nauczyliśmy się pływać.

Tego się od nas oczekuje

Załóżmy, że budzisz się pewnego dnia z postanowieniem, że nie chcesz już dłużej żyć w erze rozproszenia. Czy możesz się po prostu wycofać?

W zasadzie mógłbyś to zrobić, ale byłoby to działanie wbrew społeczeństwu, które oczekuje, że będziesz postępował tak jak wszyscy.

Posłużę się przykładem. Niedawno ogłosiłem, że rezygnuję z poczty elektronicznej (opowiem o tym w dalszej części książki), aby nie tracić więcej czasu na ciągle sprawdzanie skrzynki i skupić się na tym, co mnie pasjonuje – tworzeniu. Wydawało mi się to jasne i proste, ale wiele osób żywo zareagowało na moje słowa. Niektórzy gratulowali mi odwagi, której ich zdaniem potrzebowałem, aby wyłamać się ze sztywnych reguł społecznych. Inni poczuli się urażeni i oburzeni, tak jakbym skrytykował ich sposób życia albo próbował się lansować.

To ciekawe, że prostą decyzję o rezygnacji z używania poczty elektronicznej postrzegano bądź jako odważną, bądź arogancką tylko z tego powodu, że przeciwstawiłem się społecznej normie, zgodnie z którą powinienem być dostępny przez e-mail i przynajmniej od czasu do czasu odpowiadać na listy. A przecież jeszcze dziesięć lat temu wiele osób nie korzystało z poczty elektronicznej i nikt z tego powodu nie robił problemu.

E-mail to tylko jedna z wielu normowanych społecznie spraw. Oczekuje się od ciebie różnych rzeczy zależnie od tego, kim jesteś, co robisz i jakie panują zwyczaje wśród twoich współpracowników. Od niektórych osób wymaga się jednak, by były dostępne przez cały czas – muszą nosić przy sobie smartfona czy inne urządzenie mobilne i natychmiast reagować na próby kontaktu, inaczej wypadną z obiegu i przestaną być uważane za dobrych biznesmenów. Od innych oczekuje się dostępności przez komunikatory internetowe czy Skype'a albo obecności na forach i portalach społecznościowych, takich jak Facebook i Twitter. Jeszcze inni muszą nieustannie śledzić newsy branżowe i na okrągło odświeżać podające je strony.

Być ciągle podłączonym, włączyć się w rozpraszający strumień danych – tego dziś od nas oczekuje społeczeństwo. Sprzeciwienie się temu jest dla wielu osób bardzo trudne – wymaga odwagi lub gotowości, by stać się aroganckim lansiarzem.

Jak do tego doszło? Kiedy wyraziliśmy zgodę na to, by być częścią takiego systemu? Nikt nas nie pytał o zdanie – ta rzeczywistość rosła niepostrzeżenie wokół nas przez ostatnie dziesięć lub więcej lat i teraz trudno się z niej wymiksować.

Nie twierdzę zresztą, że trzeba to zrobić. Uważam jedynie, że powinniśmy przemyśleć swoje postępowanie i zmienić oczekiwania społeczne, tak aby to system służył nam, a nie my systemowi.

### Proste pytanie

Oto drobne ćwiczenie umysłowe, które pomoże ci zrozumieć, o czym mówię: jak wiele razy podczas czytania tego rozdziału coś odciągało cię od lektury albo miałeś ochotę zająć się innymi sprawami?

Ile razy pomyślałeś, że chciałbyś sprawdzić e-mail albo otworzyć jedną ze swoich ulubionych przeszkadzajek? Ile razy ciągnęło cię do innych zajęć i musiałeś oprzeć się pokusie? Jak wiele różnych urządzeń dzwoniło czy wyświetlało komunikaty, kiedy czytałeś? Ile osób starało się o twoją uwagę?

W idealnym świecie odpowiedź na wszystkie te pytania brzmiałaby „zero”. Mógłbyś czytać w skupieniu. Większość z nas jest jednak stale nękana różnymi bodźcami i sądzę, że odpowiedź na powyższe pytanie była dla ciebie pouczająca.

### 3. Jak ważne jest skupienie

Gdyby bowiem kto nie mówił ani czynił przeważnej części tego, co mówimy i czynimy, a co nie jest konieczne, miałby i więcej czasu, i mniej niepokoju. Stąd też przy każdej sprawie należy przypominać sobie, czy też ona nie jest jedną z tych, które nie są konieczne.

Marek Aureliusz

Jeśli zajmujesz się tworzeniem – w najszerszym rozumieniu tego słowa – zdolność skupiania się powinna być dla ciebie ważna.

Mam na myśli tworzenie w znaczeniu znacznie wykraczającym poza działalność kreatywnych ludzi, takich jak malarze, pisarze, fotografowie, projektanci czy muzycy. Nie tylko artyści coś tworzą. W grupie tej znajdują się również:

- \* wszyscy, którzy wymyślają produkty i usługi,
- \* nauczyciele opracowujący lekcje, planujący zajęcia i przygotowujący materiały dla uczniów,
- \* wykładowcy, którzy piszą sylabusy i wykłady,
- \* autorzy artykułów naukowych,
- \* rodzice zajmujący się dziećmi i wymyślający dla nich różne zajęcia,
- \* menedżerowie, którzy planują, robią prezentacje i tworzą oferty biznesowe,
- \* specjaliści od promocji tworzący kampanie reklamowe,
- \* blogerzy,
- \* twórcy stron internetowych,
- \* wszyscy, którzy piszą jakiegokolwiek raporty,
- \* osoby zajmujące się wytwarzaniem różnych towarów, takich jak odzież, samochody itp.,
- \* uczniowie odrabiający zadania domowe i wiele innych osób.

Krótko mówiąc, w grupie tej znajduje się większość z nas.

Jak rozproszenie niszczy kreatywność

Gdy czytamy bloga albo forum, wysyłamy wiadomości na Twittera, piszemy e-maile czy czatujemy, tworzenie jest niezwykle trudne, jeśli nie niemożliwe.

Rzecz jasna, można się przełączać między różnymi zadaniami i tworzyć, jednocześnie korzystając z czegoś lub się komunikując. Każdy wie, jak to się robi.

Ale co z efektywnością? Za każdym razem, kiedy przełączamy się z pracy twórczej na komunikację, tracimy trochę czasu, w którym mieliśmy stworzyć, i koncentracji, która jest nam do tego potrzebna. Przełączenie się między różnymi trybami działania zabiera umysłowi dłuższą chwilę. W rezultacie nasz proces twórczy zostaje zaburzony i trochę zwalnia za każdym razem, gdy zmieniamy zajęcie.

Oto dlaczego: tworzenie jest czymś całkiem innym niż konsumpcja i komunikacja.

Procesy te nie zachodzą równolegle. Możemy się między nimi przełączać, ale wówczas każdy z nich na tym traci.

Gdy czytamy i przyswajamy informacje, porozumiewamy się z innymi i przełączamy między różnymi czynnościami, tracimy czas przeznaczony na pracę twórczą.

Lecz przecież komunikacja i poznawanie nowych rzeczy nie zawsze są złe dla osoby, która coś tworzy. Nierzadko są pomocne. Nie powinniśmy z nich całkowicie zrezygnować. Porozumiewanie się z innymi umożliwia współpracę, co – jak wynika z mojego doświadczenia – wzmacnia siły twórcze. Komunikując się i współpracując, zyskujesz opinie na temat swoich pomysłów, czerpiesz inspirację od innych i na różne nowe, ciekawe sposoby łączysz ich koncepcje z własnymi, co pozwala ci tworzyć rzeczy, których nie byłaby w stanie zrobić jedna osoba.

Przyswajając informacje, także wspomagasz swoje kreatywne siły – inspirujesz się dokonaniem innych, wpadasz na różne pomysły, zbierasz materiały do własnych prac.

Lecz konsumpcja informacji i komunikacja to coś innego niż tworzenie. Procesy te są pomocne – jako podwaliny pracy – ale przychodzi chwila, gdy trzeba po prostu usiąść i zacząć tworzyć. Nie trzeba zresztą siadać, można stać, ale nawet stojąc, trzeba tworzyć.

Jak pokonać przeszkadzajki i tworzyć

Skoro problem polega na tym, że trzy odrębne procesy – tworzenie, przyswajanie informacji i komunikacja – kolidują ze sobą, rozwiązanie jest oczywiste: trzeba je od siebie oddzielić i na każdy z nich wyznaczyć specjalny odcinek czasu.

Łatwiej powiedzieć, niż zrobić, wiem.

Większa część tej książki będzie właśnie o tym, jak rozdzielić kłójące się ze sobą procesy. Kiedy w końcu ci się to uda, będziesz mieć i czas, i spokój, by tworzyć lepiej i oryginalniej niż kiedykolwiek przedtem.

Podziel dzień na dwie części: jedną przeznacz na tworzenie, drugą – na przyswajanie wiedzy i porozumiewanie się. I niechaj dzieli je nigdy nieprzebyta droga.

Każdemu z tych zajęć poświęć określone godziny, pamiętajac tylko, by ich nie łączyć. Jeśli postanowisz to zrobić, wiedz, że ucierpi na tym twoja kreatywność. Czasem możesz sobie na to pozwolić – w końcu nie trzeba być zawsze czempionem efektywności, zwłaszcza jeśli to, co robisz, sprawia ci przyjemność. Jeżeli jednak ważne jest dla ciebie przede wszystkim tworzenie, podziel dzień.

### Skupienie, rozproszenie i szczęście

Umiejętność koncentracji przydatna jest także w sytuacjach innych niż tworzenie. Nieustanne komunikowanie się, rozprasające nas bodźce i brak skupienia mogą zburzyć spokój umysłu, podnieść poziom stresu i zmniejszyć poczucie szczęścia.

W czasach, w których komputery pożerały tylko część naszego życia, mogliśmy się od nich uwolnić, odłączyć się od sieci. Niestety, wiele osób zyskane w ten sposób godziny spędzało przed telewizorem, co też nie jest godne pochwały.

Ważne jest jednak, by móc uciec od nieustannego zgiełku. Bywa, że potrzebujemy ciszy, czasu na spokojne przemyślenia i chwili samotności. Nasze umysły są bowiem wciąż bombardowane informacjami i wrażeniami. Jeśli nie pozwalamy im odpocząć, stają się coraz bardziej przeciążone. Nie jesteśmy przystosowani do takiego życia.

Musimy odpoczywać. Zwykle nie zdajemy sobie sprawy, jak bardzo jest to istotne. Relaks pozwala się odstresować i naładować umysłowe akumulatory.

Cisza, samotność i refleksja sprzyjają szczęśliwemu życiu, jeśli poświęcimy im choćby niewielką część każdego dnia. Możesz w tym czasie robić różne rzeczy – czytać, pisać, biegać, drzemać, siedzieć, obserwować, nasłuchiwać, a nawet prowadzić spokojną rozmowę, bawić się, uczyć czy coś konstruować. Nieważne, co robisz, istotne jest tylko to, byś miał trochę czasu na odłączenie się od sieci.

W następnych rozdziałach dowiesz się, jak ten czas znaleźć i jak odzyskać zdolność skupienia. Obecnie chciałbym jedynie, byś wiedział, że to dla ciebie ważne.

## 4. Piękno życia poza siecią

Bez pogrążenia w wielkiej samotności nie sposób dokonać niczego poważnego.

Pablo Picasso

Są takie dni, kiedy nie włączam się do sieci zaraz po obudzeniu, tylko robię sobie kawę i siadam w spokoju, jaki panuje tuż przed świtem. Wsłuchuję się w ciszę. Rozmyślam o życiu. Zatracam się w powieści. Zdarza się, że zaczynam pisać. Tylko moje myśli, spokój i delikatne cykanie klawiatury.

Jest tak pięknie.

Kiedy indziej zaś idę pobiegać i syć się powietrzem przesyconym delikatnym blaskiem. Jest słońce, gdy biegnę wzdłuż brzegu oceanu, a słodkie, gdy mijam łąkę pełną dzikich kwiatów. Napawam się tymi cudownymi chwilami, pławię się w spokoju i cieszę, bo czuję związek ze światem, kiedy technika jest daleko ode mnie.

W jeszcze inne dni wybieram się na spacer lub jogging razem z żoną lub spędzam czas z dzieckiem – czytamy albo się bawimy.

Tym porankom nic nie dorówna.

W takich chwilach dostrzec można prawdziwe piękno odłączenia od sieci – życie osiąga wówczas pełnię i nawiązujemy kontakt ze światem, który nas bezpośrednio otacza, odcinając się od wszystkiego innego.

Takie momenty są coraz rzadsze i coraz bardziej ulotne, gdyż jesteśmy nierozdzielnie związani z techniką. To przykra prawda, o której mówimy w tej książce.

Nie jestem przeciwnikiem techniki i wcale nie uważam, że powinniśmy się jej wyzbyć. To dzięki niej pracuję i żyję tak, jak zawsze chciałem – utrzymuję się z czegoś, co mnie bawi, zarabiam pisaniem na pełny etat, pomagam innym i prowadzę proste życie. Technika wiele mi dała i jak każdy popieram wprowadzanie nowych udogodnień technologicznych.

To nie techniki powinniśmy się obawiać, tylko życia, w którym jesteśmy nieustannie podłączeni do sieci, rozproszeni, rozkojarzeni, bombardowani informacjami i prośbami. W takim życiu nie ma miejsca na tworzenie i obcowanie z ludźmi w realnym świecie.

Rozwiązaniem problemu – a przynajmniej jego najistotniejszą częścią – jest odłączenie się od sieci. Wielu osobom przychodzi ono z wielkim trudem, bo łączność uzależnia. Niebawem powiem o tym więcej.

### Zalety odłączenia się od sieci

Po co w ogóle rozważać odłączenie się od sieci informacyjnej i komunikacyjnej? Oto kilka powodów:

- \* Robiąc to, odcinasz się od przeszkadzajek, takich jak poczta elektroniczna, Twitter, komunikatory, blogi, newsy itd.
- \* Zapewniasz sobie przestrzeń na skupienie i pracę.
- \* Zyskujesz możliwość tworzenia.
- \* Nic nie zakłóca twoich spotkań z ludźmi w realnym świecie.
- \* Możesz czytać stare dobre książki.
- \* Możesz dużo więcej dokonać.
- \* Obniżasz poziom stresu wywołanego przeciążeniem.
- \* Możesz siedzieć w ciszy i odnaleźć spokój umysłu.
- \* Możesz rozmyślać.

Mógłbym tak wymieniać jeszcze długo, ale na pewno już rozumiesz, co mam na myśli.

### Jak się odłączyć

A więc jak się do tego zabrać? Można przyjąć jedną z wielu taktyk. Nie powiem ci, która z nich sprawdzi się najlepiej w twoim przypadku – poeksperymentuj trochę i wybierz tę najlepiej pasującą do twojej sytuacji. Możesz zdecydować się na podejście hybrydowe – każdy człowiek jest inny i nie ma porad uniwersalnych.

Oto kilka pomysłów:

1. Wyciągnij wtyczkę. Po prostu wyjmij z gniazdka kabel internetowy albo wyłącz router sieci bezprzewodowej lub choćby wejdź do ustawień sieciowych komputera i tymczasowo wyłącz Internet. Zamknij przeglądarkę i uruchom inny program, byś mógł skupić się na niczym niezakłóconej pracy. Działaj w ten sposób najdłużej, jak się da.

2. Każdego dnia wyznacz sobie czas poza siecią. Ta metoda przypomina trochę dyżury akademickie profesorów.

Ustalasz sobie, że będziesz poza siecią w określonych godzinach, i możesz nawet powiadomić o tym znajomych. Powiedzmy, że będzie to czas od 8.00 do 10.00 rano każdego dnia albo od 16.00 do 17.00, albo na przykład całe popołudnie od 14.00 do wieczora. Powiedz innym o przyjętych przez siebie zasadach, by wiedzieli, że w danym momencie nie jesteś dostępny przez e-maila i komunikatory. Czas ten wykorzystaj, by tworzyć.

3. Pracuj w miejscu bez dostępu do sieci. Ja sam często pracuję w bibliotece publicznej – są tam komputery z dostępem do Internetu, ale nie ma sygnału Wi-Fi. Pozbawione go są także niektóre kawiarnie. Być może będziesz musiał się trochę porozglądać, zanim znajdziesz ciche miejsce bez darmowego bezprzewodowego Internetu. Udawaj się tam, aby tworzyć czy po prostu odprężyć się i cieszyć spokojem.

4. Wyjdź z domu. Zostawiając wszystkie elektroniczne gadżety, wyjdź pospacerować, pobiegać lub pojeździć na rowerze. Ciesz się obcowaniem z przyrodą. Obejrzyj zachód słońca, przejdź się na plażę, nad jezioro, nad rzekę albo do lasu. Zabierz ze sobą dziecko, małżonka lub przyjaciela. Naładuj akumulatory i rozmyślaj.

5. Zostaw albo wyłącz urządzenia mobilne. Poza domem nie musisz być stale podłączony do sieci. iPhone, Android i Blackberry są super, ale też pogłębiają nasze uzależnienie od Internetu i rozpraszają nas na niespotykaną dotąd skalę. Wsiadając do samochodu, wyłącz urządzenie mobilne. Zrób to także, spotykając się z kimś, by móc całkowicie skupić się na drugiej osobie. W dniu, w którym nie pracujesz, wychodząc z domu z rodziną albo przyjaciółmi, w ogóle nie zabieraj telefonu. Po co poświęcać prywatny czas na odbieranie telefonów z pracy albo kompulsywne sprawdzanie poczty?

6. Używaj programów blokujących. Jeśli narzędziem twojej pracy jest komputer, możesz skorzystać z oprogramowania, które odetnie cię od Internetu albo przynajmniej jego najbardziej rozpraszających sfer. Możesz na przykład tak ustawić program, by blokował pocztę, Twittera, ulubione strony newsowe, blogi itp. Wszystko, co cię rozprasza, możesz po prostu zablokować. Możesz też w ogóle wyłączyć możliwość korzystania z przeglądarki. Później powiem kilka słów na temat oprogramowania.

7. Łącz się odłączaj na zmianę. Rób to według określonego przez siebie wzorca, na przykład odłączaj się na dwadzieścia minut, potem podłączaj się na nie więcej niż dziesięć i tak na zmianę. Lub też pracuj bez Internetu przez czterdzieści pięć minut i podłączaj się na piętnaście. Rozumiesz już, o co mi chodzi – czas w sieci staje się czymś w rodzaju nagrody za dobrą pracę w skupieniu.

8. Odłączaj się, gdy nie pracujesz. Dobrą zasadą jest całkowite odcięcie się od spraw pracy po jej zakończeniu, a jeszcze lepszą – odłączenie się wówczas od sieci. W przeciwnym wypadku praca i przeglądanie wiadomości pożrą wolne godziny twojego dnia. Opuść szlaban i powiedz sobie: „Po 17.00 nie podłączam się do sieci, tylko koncentruję się na rodzinie i własnych sprawach”.

## Jak pokonać uzależnienie od sieci

Jesteśmy uzależnieni od bycia w sieci i bardzo trudno wyjść z tego nałogu. Wierzcie mi, wiem, co mówię, bo sam wciąż się z nim zmagam.

Jak każde uzależnienie, przebywanie w sieci dostarcza natychmiastowej nagrody, a jego negatywne skutki pojawiają się z dużym opóźnieniem. Jeśli na przykład zażywasz narkotyki albo jesz fast foodowe jedzenie, przyjemność odczuwasz od razu, a problemy zdrowotne zaczynasz mieć dużo, dużo później, kiedy jesteś już mocno uzależniony. Za każdym razem, gdy sięgasz po słodczyce czy narkotyki, ogarnia cię fala satysfakcji, co sprawia, że chcesz tę czynność jak najszybciej powtórzyć i ponawiać raz za razem – w końcu wpadasz w nałóg.

Na tej samej zasadzie działa potrzeba komunikowania się. Otrzymanie nowego e-maila w pewnym stopniu podnosi twoją samoocenę – świadomość, że jesteś wart czyjejś uwagi, jest miła i dobrze wpływa na ego. Gdy przeglądając Twittera albo czytnik RSS-ów, znajdujemy coś, co wzbudza naszą ciekawość, dostajemy drobną nagrodę za sprawdzenie tych kanałów komunikacji. Dlatego wkrótce otwieramy je znowu i jeszcze raz, aż wpadamy w nałóg.

Skutki takiego postępowania odczuwamy znacznie później, jeśli w ogóle potrafimy przyznać się przed samymi sobą, że coś jest nie tak. Po kilku miesiącach albo latach uzależniania się zaczynamy zdawać sobie sprawę, że cały wolny czas spędzamy on-line, nie mamy już życia prywatnego, utraciliśmy zdolność odnajdywania spokoju i skupienia, nie mamy czasu na tworzenie, a nasza kreatywność spadła wskutek oddawania się nałogom.

Mogę więc wypisać całą listę metod na to, jak się odłączyć, ale jeśli jesteś uzależniony od sieci choćby w niewielkim stopniu, skorzystanie z nich będzie dla ciebie sporym wyzwaniem.

Jak więc pokonać nałóg ciągłej komunikacji?

W taki sam sposób, w jaki pozbywamy się wszystkich innych nałogów – przerywając cykl pozytywnych wzmocnień i zastępując stare nawyki nowymi.

Choć o wychodzeniu z nałogów można by napisać oddzielną książkę, wymieńmy tu jednak kilka metod, które mogą nam pomóc.

\* Dowiedz się, co aktywuje twoje nałogowe zachowania. Co powoduje, że zaczynasz oddawać się nałogom? Zwykle jest to coś, co robisz każdego dnia i co bezpośrednio prowadzi do wykonywania uzależniających czynności. Stwórz listę tych aktywatorów.

\* Wypracuj sobie nowy, dobry nawyk, który uruchamiać się będzie w chwili zadziałania aktywatora wyzwającego jeden z nałogów. Ja sam, by rzucić palenie, musiałem zacząć wykonywać jakąś czynność, która obniżała mój poziom stresu (bieganie), a także wymyślić zajęcie, któremu mógłbym się oddawać po zebraniach (spisywanie notatek) oraz przy porannej kawie (czytanie) itp.

\* Eliminuj nałogi po jednym. Jeśli na przykład pierwszą rzeczą, którą robisz rano, jest sprawdzenie bloga, stwórz nowy nawyk: zamiast uruchamiania przeglądarki, uruchom prosty edytor tekstu i zacznij pisać.

\* Wzmacniaj swoje nowe nawyki nagrodami. Jeśli nie będziesz czerpał przyjemności z nowych nawyków, nie wytrwasz przy nich. Muszą kojarzyć się z czymś pozytywnym. Dobrą nagrodą może być pochwała ze strony innych osób. Można nagradzać się na wiele różnych sposobów – zaplanuj wychodzenie z nałogu w taki sposób, by otrzymywać natychmiastowe pozytywne wzmocnienie.

\* Osłabiaj stare uzależnienia negatywnymi wzmocnieniami. Niech złe skutki siedzenia w sieci nie będą widoczne dopiero po długim czasie, ale natychmiast. Przyjmij na przykład zasadę dzwonienia do wybranej osoby, by powiedzieć jej, że nie udało ci się powstrzymać od podłączenia do Internetu po zadziałaniu aktywatora. Możesz też w takich wypadkach za każdym razem pisać o swoich porażkach na blogu albo przyjąć inną podobną metodę.

\* Powtarzaj cykl pozytywnych wzmocnień tak często, jak to możliwe, by wdrożyć nowy nawyk. Po kilku tygodniach stare uzależnienie (niemal całkowicie) zniknie, a nowy zwyczaj się utrwali. Wówczas zajmij się kolejnym aktywatorem nałogu.

Działanie metodą małych kroków – zawsze tylko jeden aktywator – to dobry sposób, by osiągnąć sukces.

Niniejsza **darmowa publikacja** zawiera jedynie fragment pełnej wersji całej publikacji.

Aby przeczytać ten tytuł w pełnej wersji [kliknij tutaj](#).

**Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez NetPress Digital Sp. z o.o., operatora [sklepu na którym można nabyć niniejszy tytuł w pełnej wersji](#). Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody NetPress oraz wydawcy niniejszej publikacji. Zabrania się jej od-sprzedaży, zgodnie z [regulaminem serwisu](#).**

Pełna wersja niniejszej publikacji jest do nabycia w sklepie internetowym [Nexto.pl](#).