

LBRIS | We know
books

Ali Abdaal

Bucuria productivității

Cum să realizezi mai mult
și să te stresezi mai puțin

Bookzone
BUCUREȘTI, 2024

CUPRINS

Introducere	9
PARTEA 1 / ENERGIZEAZĂ	23
Capitolul 1: Joaca	25
Capitolul 2: Puterea	51
Capitolul 3: Oamenii	77
PARTEA A 2-A / DEBLOCHEAZĂ	99
Capitolul 4: Caută claritatea	101
Capitolul 5: Găsește curajul	129
Capitolul 6: Începe să acționezi	151
PARTEA A 3-A / MENȚINE	169
Capitolul 7: Conservă-ți energia	171
Capitolul 8: Reîncarcă	195
Capitolul 9: Aliniază	215
În cele din urmă: Gândește ca un expert în productivitate	243
Mulțumiri	247
Note	253

PARTEA 1

Energizează



CAPITOLUL 1

JOACA

Pe hârtie, tot ce ținea de cariera profesorului Richard Feynman era perfect. În vârstă de numai 27 de ani, era deja considerat unul dintre cei mai mari fizicieni ai generației sale – cel care probabil putea să descopere cum să valorifice potențialul energiei nucleare. Era unul dintre cei mai tineri profesori de la Universitatea Cornell din New York.

Era însă o problemă. Îi ajunsese atâta fizică.

Problema începuse pe la mijlocul anilor 1940. De fiecare dată când reflecta asupra vreunei chestiuni, se simțea obosit. Se întâmpla de când soția lui Feynman, Arline, murise de tuberculoză în iunie 1945, cu câteva luni înainte de încheierea războiului. După moartea ei, dispăruse toată bucuria din viața tânărului profesor. Ideile care îl animaseră atât de mult când era student doctorand păreau acum anoste. Chiar dacă era un bun profesor, meseria i se părea o corvoadă. „Eram pur și simplu epuizat”, și-a amintit el mai târziu.

„Mă duceam la bibliotecă și citeam *O mie și una de nopți*. Dar când trebuia să fac cercetări nu puteam să lucrez. Nu eram interesat.”

A descoperit că era destul de ușor să nu facă nimic. Încă îi mai plăcea să predea, să meargă la bibliotecă și să se plimbe prin campus, însă nu-i mai plăcea să muncească. Destul de simplu. Pe la sfârșitul anilor 1940, Feynman se împăcase cu ideea unei noi identități: un profesor de fizică care nu făcea deloc fizică.

Până când, într-o zi, totul s-a schimbat. La câțiva ani după ce a apărut problema lui, Feynman era singur în cafeneaua universității, alături de masa la care erau așezați niște studenți. Unul dintre ei arunca mereu o farfurie în aer. Feynman a observat ceva straniu. Când era în aer, farfuria se mișca. Dar logoul de pe farfurie părea să se miște mai repede decât farfuria.

Lui Feynman i s-a părut curios, însă nu chiar demn de o cercetare de nivelul Premiului Nobel. În fond, el ajutase la descifrarea codului fuziunii nucleare, n-avea să se apuce acum de teorii despre niște farfurii care zboară prin aer. Dar acel moment de curiozitate a dus la o mică revelație. A început să se gândească ce anume îl atrăsese la fizică. „Îmi plăcea să fac fizică”, și-a amintit el mai târziu.

„De ce îmi plăcea? Mă jucam cu ea. Făceam ce aveam chef – nu conta dacă era important pentru dezvoltarea fizicii nucleare, ci dacă era interesant și amuzant pentru mine.”

După ce a ieșit din cafenea, Feynman a început să se gândească și să-și aducă aminte cum văzuse el lumea ca adolescent.

Când era în liceu, lucrurile care îl fascinaseră cel mai mult păreau obișnuite pentru ceilalți. Observa că apa se îngusta pe măsură ce se îndepărta de robinet și se întreba dacă putea să deslușească ce anume determina acea curbă. „Nu trebuia neapărat să mă ocup de asta; nu era important pentru viitorul științei; altcineva făcuse

deja asta”, a spus el. „Dar nu conta. Inventam lucruri și mă jucam cu ele pentru plăcerea mea.”

S-a întrebat dacă nu cumva revenirea la acea perspectivă asupra lumii era cheia regăsirii bucuriei în fizică. Să abordeze fizica nu ca pe o muncă, ci ca pe un joc pe care să-l joace de plăcere. „Am adoptat această atitudine nouă. Exact așa cum citesc *O mie și una de nopți* din plăcere, tot așa mă voi juca cu fizica, oricând voi dori, fără să-mi fac griji dacă e sau nu ceva important.”

A început cu farfuria care se mișca în aer. În săptămânile ce au urmat, Feynman a încercat să găsească ecuațiile care explicau cum se mișca farfuria în aer. Uimiți, colegii lui l-au întrebat de ce. „Nu e deloc important”, le-a spus voios Feynman. „O fac doar de plăcere.”

Dar cu cât Feynman s-a implicat mai mult în rezolvarea chestiunii farfuriilor mișcătoare, a devenit cu atât mai fascinat. A început curând să se întrebe dacă nu cumva mișcarea unei farfurii în aer se asemana cu mișcarea electronilor dintr-un atom. Sau poate cu activitatea electrodinamicii cuantice. „Înainte să-mi dau seama, deja «mă jucam» – de fapt, munceam – cu aceeași veche problemă care-mi plăcea atât de mult.” Doar că, de această dată, „munca” pe tărâmul fizicii nu l-a mai epuizat.

Interesul profesorului Feynman pentru rotirea farfuriilor avea să-i aducă în cele din urmă Premiul Nobel pentru fizică. Teoria legată de mișcarea lor a ajutat la înțelegerea electrodinamicii cuantice, descriind cum interacționează particulele mici și ușoare la nivel cuantic. Ca să le vizualizăm, putem să ne imaginăm niște farfurii care se răsucesc rapid în aer, a spus el.

Feynman nu a fost singurul. Din câte știu, cel puțin șase câștigători ai Premiului Nobel își atribuie succesul jocului. James Watson și Francis Crick, care au descoperit structura ADN în anii 1950, au descris procesul generativ folosit ca să ajungă la structura respectivă drept

„construirea unui set de modele moleculare și joaca cu ele”. Alexander Fleming, omul de știință care a descoperit penicilina, și-a descris la un moment dat munca drept „o joacă cu microbii”. Donna Strickland, laureată a Premiului Nobel pentru fizică în anul 2018, și-a descris cariera drept „o joacă cu lasere de mare intensitate”. Konstantin Novoselov, care în 2010 a câștigat Premiul Nobel pentru că a ajutat la descoperirea grafenului, a spus simplu: „Dacă încerci să câștigi Premiul Nobel, nu vei reuși. Felul în care lucram a fost chiar în joacă.”

Această abordare este sprijinită de tot mai multe cercetări. Psihologii cred că joaca este cheia adevăratei productivități, în parte pentru că aduce un sentiment de eliberare psihologică. Conform unui studiu recent, „funcția psihologică a jocului este de a reface individul obosit fizic și mental prin participarea la activități plăcute și relaxante”.



Viața este stresantă. Joaca o face distractivă.

Joaca este primul nostru catalizator. Viața este stresantă. Joaca o face distractivă. Dacă putem integra joaca în viețile noastre, ne vom simți mai bine – și vom reuși să facem mai mult.

CREEAZĂ O AVENTURĂ

S-ar zice că e ușor să aducem joaca în viețile noastre. Ușor de zis, dar mai greu de făcut. Ca adulți, suntem conștienți că joaca nu ne vine la îndemână cu ușurință.

Când suntem copii, trăim cu sentimentul aventurii. Explorăm fiecare colțișor din grădină, alergăm prin mall

și ne cățărăm în copaci. Nu ne chinăm să atingem vreun țel sau să ne îmbunătățim CV-ul. Ne urmăm curiozitatea și ne bucurăm de activități fără să ne preocupe rezultatele.

Dar când înaintăm în vârstă ne dispare spiritul aventurii. Probabil că ai fost învățat că primul pas important spre a deveni adult este să încetezi să te mai joci și să începi să iei viața în serios. Viața nu mai este plină de aventură, ci devine o existență obișnuită și previzibilă.

Această perspectivă este greșită, deoarece aventura este primul ingredient important al jocului – și poate al fericirii.

Într-un experiment din 2020 realizat de Universitatea New York și Universitatea din Miami, oamenii de știință au încercat să cuantifice efectele abordării lumii cu sentimentul aventurii. Au înscris 130 de participanți și, cu acceptul lor, i-au urmărit folosind GPS-ul din telefoanele lor. În lunile ce au urmat, cercetătorii le-au trimis participanților mesaje text întrebându-i despre emoții: cât de fericiți, entuziasmați sau relaxați se simțeau.

Rezultatele au fost uimitoare. Pe măsură ce primeau informații de pe GPS și răspunsuri la mesajele text trimise, a devenit clar că subiecții care aveau experiențe aventuroase – cei ce mergeau în mai multe locuri alese la întâmplare, schimbau drumul către serviciu sau încercau o cafea nouă în loc să meargă mereu la aceeași cafea – se simțeau mai fericiți, mai entuziasmați și mai relaxați. Concluzia la care au ajuns cercetătorii a fost că o viață aventuroasă deține cheia eliberării emoțiilor pozitive.

Așa că primul mod de a valorifica potențialul jocului este de a integra aventura în viața noastră. Dar cum? Ei bine, cu elementele potrivite, putem descoperi entuziasmul pe care l-am avut odinioară, când alergam prin mall sau ne cățărăm în copaci. Primul pas: alegerea personajului care ni se potrivește.

**Alege-ți personajul**

Confesiune: eram dependent de World of Warcraft. WoW este un joc video cu personaje dedicat toci-larilor. Mai întâi, îți alegi personajul – poate fi un vră-jitor, un luptător, un cavaler sau multe alte personaje – și descoperi lumea fantastică Azeroth. Faci echipă cu alți jucători ca să zbori în jurul lumii, ucigând demoni, îmbunătățindu-ți armele și distrându-te de minune.

Este renumit și pentru că acest joc creează dependență. În primii trei ani de la descoperirea jocului, am acumulat 184 de zile jucate, adică 4 416 ore. Trei ore pe zi, sau 25% din totalul orelor în care eram treaz. E mult.

De ce mi-a creat World of Warcraft atât de multă dependență? Pentru un copil de 14 ani, nimic nu e mai palpitant decât să ucidă monștri și să meargă în misiuni (de fapt, sună destul de captivant chiar și pentru un adult). Dar, dacă asta explică de ce primele câteva ore de joacă sunt distractive, nu le explică și pe următoarele câteva mii. Nu prea te poți entuziasma mereu la fel de mult de fiecare dată când ești trimis în misiunea de salvare a pisicii unui sătean.

Am ajuns să bănuiesc că nu mecanica jocului făcea ca WoW să fie atât de plăcut, ci fuga de realitate. WoW oferă o lume însuflețită, alternativă, în care poți ucide o armată de zombi cu o vrajă sau poți îmblânzi un dragon și poți zbura pe spinarea lui. Și, mai impor-tant de-atât, este o lume în care intri în pielea persona-jului. În WoW nu am fost niciodată Ali Abdaal, școlarul toci-lar fără abilități sportive și cu probleme de încre-dere de sine. Am fost mereu Sephiroth, înaltul și chipe-

șul cavaler elf cu veșminte purpurii, aflat la conducerea unei armate de demoni.

Joaca ne permite să ne luăm roluri diferite, fie că e vorba de un personaj din WoW, fie că ne referim la o scenă imaginară cu prietenii la locul de joacă. Aceste personaje ne permit să exprimăm aspecte diferite ale personalității noastre și să ne transformăm experiențele în ceva mai plăcut. Când îți asumi o *persona*, începi să descoperi aventura.

Nu e chiar așa de ciudat cum pare. Alegerea „personajului” nu înseamnă că îți reinventezi personalitatea peste noapte (și nici nu înseamnă să pretinzi în fața colegilor tăi că ești un spiriduș). Înseamnă că identifici tipul de joc care rezonază cel mai mult cu cine ești, astfel încât să poți alege ce tip de jucător să fii.

Dr. Stuart Brown și-a petrecut cea mai mare parte a carierei studiind psihologia jocului. El a început să cerceteze beneficiile jocului după ce a fost martorul efectelor spectaculoase pe care joaca le-a avut asupra pacienților. În cele din urmă, el avea să înființeze Institutul Național de Joacă la Universitatea din California, San Diego. În tot acest timp, a vorbit cu peste 5 000 de oameni provenind din diferite pături sociale – de la artiști la șoferi de tir și laureați ai Premiului Nobel – despre ce înseamnă joaca pentru ei.

În urma acestor interviuri, el a descoperit că cei mai mulți dintre noi sunt predispuși la doar unul sau două tipuri de personaje. Descoperirea celor cu care rezonăm cel mai mult ne ajută să interpretăm „o personalitate jucăușă” care ne eliberează spiritul de aventură. Acestea sunt cele opt „personalități jucăușe” pe care dr. Brown le-a observat în cercetările sale.

Cele opt personalități jucăușe

Colecționarul



Concurentul



Exploratorul



Creatorul



Povestitorul



Glumețul



Conducătorul



Sportivul

- 1. Colecționarului** îi place să adune și să pună în ordine, bucurându-se de activități precum căutarea de plante rare sau căutarea în arhive, ori printre lucrurile din garaj.
- 2. Concurentului** îi plac jocurile și sporturile, încercând tot posibilul să câștige.
- 3. Exploratorului** îi place să rătăcească, descoperind locuri noi și lucruri pe care nu le-a mai văzut, prin activități precum excursiile, ascensiunile montane și alte aventuri.
- 4. Creatorului** îi place să facă lucruri și poate să petreacă ore în șir desenând, pictând, compunând muzică sau grădinărit.
- 5. Povestitorul** are o imaginație activă pe care o folosește ca să-i distreze pe ceilalți. Este atras de activități precum scrisul, dansul, teatrul și jocurile cu personaje.
- 6. Glumețul** îi face pe oameni să râdă, fie prin comedie, improvizație sau pur și simplu făcând farse și glume care le aduc celor din jur zâmbetul pe buze.

7. Conducătorului îi place să planifice, să organizeze și să-i conducă pe ceilalți. I se potrivesc diverse roluri și activități, de la regizarea spectacolelor și conducerea unei companii, până la munca politică și socială.

8. Sportivul se bucură de activități fizice precum acrobația, gimnastica și alergatul.

Acesta este primul pas de abordare a muncii – și a vieții tale – cu un spirit de aventură jucăușă. Reflectează și descoperă cu care personaj te identifice cel mai mult și încearcă să-ți abordezi munca de parcă ai fi acel personaj. Dacă ești „Povestitorul”, ai putea găsi modalități prin care să schimbi o sarcină plictisitoare (scrierea unui e-mail anost) într-una care se inspiră din spiritul tău de joacă (să-l transformi într-o poveste cu început, mijloc și sfârșit, poate și cu o schimbare neașteptată). Sau, dacă ești „Creatorul”, asta ar putea însemna transformarea sarcinilor obișnuite (completarea unui tabel anost) în oportunități de exprimare de sine (transformându-l într-un grafic plăcut din punct de vedere vizual și ușor de înțeles).

Identificarea și explorarea personalităților jucăușe ne ajută să recăpătăm o parte din aventura care ne-a definit copilăria – o perioadă în care starea de bine era norma, nu excepția. Este un spirit care încă se mai află în noi. După cum spune și Stuart Brown: „Să ne amintim ce este joaca și s-o facem să devină parte din viața noastră cotidiană reprezintă probabil cei mai importanți determinanți ai unei ființe umane împlinite.”



EXPERIMENTUL 2:

Acceptă-ți curiozitatea

Ce înseamnă de fapt cuvântul „dinozaur”?