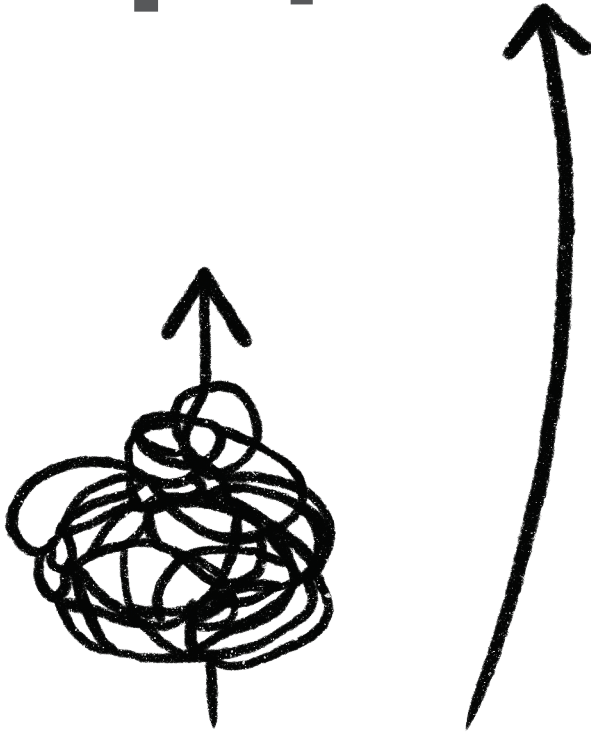


χωρίς κόπο



Βάλε προτεραιότητα και κάνε πιο εύκολα αυτό που μετράει περισσότερο

GREG MCKEOWN

*ὁ γὰρ ζυγὸς μου χρηστὸς καὶ τὸ φορτίον μου
ἐλαφρόν ἐστιν*

Κατὰ Ματθαῖον Ευαγγέλιο, 11:30

Περιεχόμενα

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

ΔΕΝ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΟΛΑ ΤΟΣΟ ΔΥΣΚΟΛΑ	11
---	----

ΜΕΡΟΣ 1ο:

**Αβίαστη
Κατάσταση
Πώς μπορούμε
να εστιάζουμε
με ευκολία;**

1. ΑΝΤΙΣΤΡΟΦΗ: Κι αν μπορούσε να γίνει εύκολα;	43
2. ΑΠΟΛΑΥΣΗ: Κι αν μπορούσε να γίνει διασκεδαστικό;	61
3. ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΣΗ: Η δύναμη του να αφήνεις	79
4. ΞΕΚΟΥΡΑΣΗ: Η τέχνη του να μην κάνεις τίποτα	99
5. ΑΝΤΙΛΗΨΗ: Πώς να δείτε καθαρά	117

Μέρος 2ο:

**Αβίαστη Δράση
Πώς μπορούμε
να κάνουμε
τις σημαντικές
δουλειές
πιο εύκολες
στην πράξη;**

6. ΟΡΙΣΜΟΣ: Τι ορίζουμε ως «ολοκληρωμένο»	145
7. ΕΚΚΙΝΗΣΗ: Η πρώτη απλή κίνηση	155
8. ΑΠΛΟΠΟΙΗΣΗ: Ξεκινήστε από το μηδέν	165
9. ΠΡΟΟΔΟΣ: Το θάρρος που χρειάζεται για να παραβλέψεις την εικόνα	179
10. ΡΥΘΜΟΣ: Το αργό είναι ήρεμο, το ήρεμο είναι γρήγορο	191

Μέρος 3ο: Αβίαστα Αποτελέσματα Πώς μπορούμε να κερδίσουμε την υψηλότερη απόδοση με τη λιγότερη προσπάθεια;	11. ΜΑΘΗΣΗ: Εκμεταλλευτείτε στο έπακρο τις γνώσεις των άλλων	221
	12. ΑΝΥΨΩΣΗ: Αποκτήστε δεκαπλάσια δύναμη	239
	13. ΑΥΤΟΜΑΤΟΠΟΙΗΣΗ: Κάν' το μία φορά και μόνο	247
	14. ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗ: Το μυστικό των επιτυχημένων ομάδων	261
	15. ΠΡΟΛΗΨΗ: Λύστε το πρόβλημα προτού προκύψει	275
	ΤΩΡΑ: Το πιο σημαντικό είναι αυτό που θα συμβεί τώρα	293
	<hr/>	
	ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ	303
	ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ	307

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

ΔΕΝ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΟΛΑ ΤΟΣΟ ΔΥΣΚΟΛΑ

Θα σας αφηγηθώ την ιστορία του Πάτρικ ΜακΓκίνις.¹

Είχε καταφέρει να κάνει όλα όσα υποτίθεται πως έπρεπε. Πληρούσε όλες τις προϋποθέσεις. Αποφοίτησε από το Πανεπιστήμιο της Τζορτζτάουν και στη συνέχεια από τη Σχολή Διοίκησης Επιχειρήσεων του Χάρβαρντ. Έγινε υψηλόβαθμο στέλεχος μιας κορυφαίας οικονομικής και ασφαλιστικής εταιρείας.

Ακολουθούσε τα εξαντλητικά ωράρια εργασίας που θεωρούσε ότι απαιτούσε η δουλειά του: περίπου ογδόντα ώρες την εβδομάδα, ακόμα και σε διακοπές και αργίες. Από το γραφείο έφευγε πάντα μετά τον εργοδότη του. Υπήρχαν φορές που είχε την αίσθηση ότι δεν έφευγε ποτέ αποκεί.

Έκανε τόσα επαγγελματικά ταξίδια, που έφτασε στην ανώτερη βαθμίδα επιβατών των αεροπορικών εταιρειών, η οποία είναι τόσο ψηλή, ώστε δεν έχει καν ονομασία. Εντωμεταξύ, ήταν μέλος του διοικητικού συμβουλίου τεσσάρων εταιρειών σε τρεις ηπείρους. Όταν κάποτε αρνήθηκε να πάρει αναρρωτική άδεια, αναγκάστηκε να αποχωρήσει τρεις φορές από το

συμβούλιο για να κάνει εμετό στις τουαλέτες. Όταν επέστρεψε, ένας συνάδελφός του του είπε ότι είχε γίνει κάτωχρος. Αλλά και πάλι εκείνος δεν έφυγε.

Είχε μάθει ότι η σκληρή δουλειά είναι το μυστικό για να πετύχεις όλα όσα θέλεις στη ζωή σου. Ήταν κομμάτι της νοοτροπίας της Νέας Αγγλίας, στην οποία είχε μεγαλώσει: η επαγγελματική σου ηθική είναι απόδειξη της ποιότητας του χαρακτήρα σου. Και όσο περισσότερο διέπρεπε, τόσο περισσότερο υπερέβαλλε. Δεν πίστευε ότι οι ατελείωτες ώρες εργασίας θα τον οδηγούσαν στην επιτυχία· πίστευε ότι οι ατελείωτες ώρες εργασίας *ήταν* επιτυχία. Αν δεν μένεις έως αργά στη δουλειά, τότε μάλλον δεν κάνεις κάποια πολύ σημαντική δουλειά.

Υπέθετε πως οι ατελείωτες ώρες εργασίας του, με κάποιο τρόπο, θα ξεπληρώνονταν. Μια μέρα του 2008 ξύπνησε και η AIG, η εταιρεία στην οποία εργαζόταν, είχε χρεοκοπήσει. Οι μετοχές του είχαν πέσει κατά 97%. Όλα τα ξενύχτια στο γραφείο, όλα τα ταξίδια με κόκκινα από την αϋπνία μάτια στην Ευρώπη, τη Νότια Αμερική και την Κίνα, όλες οι απουσίες του από γιορτές και γενέθλια, τελικά, δεν είχαν κανένα αντίκρισμα.

Οι μήνες που ακολούθησαν μετά την εμφάνιση της οικονομικής κρίσης βρήκαν τον ΜακΓκίνις να μην μπορεί να σηκωθεί από το κρεβάτι. Άρχισε να υποφέρει από νυχτερινές επιδρομές. Η όρασή του θόλωσε, και μεταφορικά και κυριολεκτικά. Δεν μπορούσε να δει καθαρά για μήνες. Είχε αποπροσανατολιστεί. Ήταν χαμένος.

Είχε αρρωστήσει από το άγχος. Ο γιατρός του τον υπέβαλε σε μερικές εξετάσεις. Ένωθε όπως ο Μπόξερ, ο τραγικός χαρακτήρας του αλόγου στο έργο του Τζορτζ Όργουελ *Η φάρμα*

των ζώων, ο πιο αφοσιωμένος εργάτης της φάρμας, ο οποίος, σε κάθε πρόβλημα και σε κάθε αποτυχία, έλεγε πάντοτε: «Θα εργαστώ σκληρότερα»² – μέχρι που κατέρρευσε από την υπερκόπωση και τον έστειλαν στο σφαγείο.

Έτσι λοιπόν, καθώς επέστρεφε με ταξί από την επίσκεψή του στον γιατρό, έγινε αυτό που εκείνος ονομάζει «διαπραγμάτευση του με τον Θεό». Υποσχέθηκε ότι «αν επιβιώσω από αυτό, τότε πραγματικά θα κάνω μερικές αλλαγές».

«Η σκληρή και πολύωρη δουλειά είναι η λύση σε κάθε πρόβλημα», έλεγε ο ΜακΓκίνις. Αλλά ξαφνικά συνειδητοποίησε ότι «οι μακροπρόθεσμες επιπτώσεις της σκληρής εργασίας είναι αρνητικές στην πραγματικότητα».

Τι μπορούσε να κάνει λοιπόν; Είχε τρεις επιλογές. Μπορούσε να συνεχίσει με τον ίδιο τρόπο μέχρι να οδηγηθεί κατά πάσα πιθανότητα στον θάνατο. Μπορούσε να μειώσει τις προσπάθειές του και να παραιτηθεί από τους στόχους του. Ή μπορούσε να βρει έναν πιο εύκολο τρόπο για να επιτύχει όλα όσα επιθυμούσε.

Διάλεξε την τρίτη.

Παραιτήθηκε από τη θέση του στην AIG, αλλά παρέμεινε στην εταιρεία ως σύμβουλος. Σταμάτησε να εργάζεται ογδόντα ώρες την εβδομάδα. Άρχισε να επιστρέφει στο σπίτι στις πέντε το απόγευμα. Δεν απαντούσε πλέον στα e-mails του τα Σαββατοκύριακα.

Επιπλέον, σταμάτησε να αντιμετωπίζει τον ύπνο ως αναγκαίο κακό. Άρχισε να περπατάει, να τρέχει και να τρέφεται καλύτερα. Έχασε έντεκα κιλά. Ξεκίνησε να απολαμβάνει πάλι και τη ζωή του και την εργασία του.

Περίπου την ίδια εποχή, άρχισε να επηρεάζεται από έναν φίλο του, ο οποίος έκανε μερικές μικρές επενδύσεις σε νεοσύστατες επιχειρήσεις – όχι μεγάλα χρηματικά ποσά, μόνο κάποια μικροποσά εδώ κι εκεί. Αυτό τράβηξε το ενδιαφέρον του Πάτρικ.

Επένδυσε κι εκείνος σε μερικές εταιρείες. Κατάφερε να κερδίσει το εικοσιπενταπλάσιο του ποσού των επενδύσεών του. Ακόμα και σε δύσκολες οικονομικά εποχές, εκείνος ένοιωθε ασφάλεια με τις απολαβές του, γιατί πλέον δεν προέρχονταν από μία και μόνο πηγή.

Κατάφερε να βγάζει περισσότερα χρήματα δουλεύοντας τις μισές ώρες απ' όσες συνήθιζε στο παρελθόν. Και το είδος της δουλειάς του ήταν πιο προσοδοφόρο και λιγότερο απαιτητικό. Συνήθιζε να λέει ότι «πλέον, δεν αισθάνομαι καν ότι δουλεύω».

Το μάθημα που αποκόμισε από αυτή την εμπειρία ήταν το εξής: Όταν δεν γίνεται πλέον να προσπαθήσεις πιο σκληρά, ήρθε η ώρα να αναζητήσεις ένα διαφορετικό μονοπάτι.

Εσείς; Αισθάνεστε ποτέ ότι:

- ενώ αυξάνετε τους ρυθμούς σας, δεν καταφέρνετε να πλησιάσετε τους στόχους σας;
- θέλετε να κάνετε περισσότερα, αλλά δεν έχετε την απαραίτητη ενέργεια;
- βρίσκεστε στα όρια της υπερκόπωσης;
- τα πράγματα είναι πολύ δυσκολότερα απ' όσο θα έπρεπε;

Αν απαντήσατε καταφατικά σε οποιοδήποτε από τα παραπάνω ερωτήματα, τότε αυτό το βιβλίο είναι για εσάς.

Αυτοί οι άνθρωποι είναι πειθαρχημένοι και συγκεντρωμένοι. Είναι αφοσιωμένοι και ενθουσιώδεις. Και παρ' όλα αυτά, βιώνουν μια τεράστια εξάντληση.

Ο εύκολος τρόπος

Η ζωή βρίσκεται σε μια συνεχή ροή. Σε οτιδήποτε κάνουμε υπάρχει ένας ρυθμός. Υπάρχουν στιγμές που πρέπει να βάλουμε τα δυνατά μας και άλλες που πρέπει να ξεκουραστούμε και να αναδιοργανωθούμε. Όμως στις μέρες μας πολλοί από εμάς προσπαθούμε όλο και σκληρότερα. Χωρίς να υπάρχει ρυθμός, αλλά μόνο συνεχής κόπος.

Ζούμε σε μια εποχή σπουδαίων ευκαιριών. Όμως υπάρχει κάτι που κάνει τη σύγχρονη ζωή να μοιάζει με ανάβαση σε μεγάλο υψόμετρο. Η σκέψη μας θολώνει. Το έδαφος κάτω από τα πόδια μας μοιάζει ασταθές. Το οξυγόνο μας μειώνεται και ακόμα και το ένα εκατοστό προόδου φαντάζει στα μάτια μας απίστευτα εξουθενωτικό. Μπορεί να ευθύνεται ο ατελείωτος φόβος και η ανασφάλεια του μέλλοντος. Μπορεί να φταίει η μοναξιά και η απομόνωση. Ή η οικονομική δυσχέρεια. Ή ακόμα και οι ευθύνες που επωμιζόμαστε, και οι πιέσεις που δεχόμαστε σε καθημερινή βάση. Όποια και να είναι η αιτία, το αποτέλεσμα είναι ότι συνήθως δουλεύουμε διπλάσιο χρόνο μόνο και μόνο για να επιτύχουμε τα μισά.

Η ζωή είναι δύσκολη, πολύ δύσκολη, με πολλούς και διάφορους τρόπους. Μπορεί να γίνει από περίπλοκη μέχρι ασήκωτη και από στενόχωρη μέχρι εξαντλητική. Οι απογοητεύσεις που

προκύπτουν είναι πολλές. Η κάλυψη των λογαριασμών είναι δύσκολη υπόθεση. Τα προβλήματα στις σχέσεις είναι δύσκολα. Το να μεγαλώνεις παιδιά είναι δύσκολο. Η απώλεια αγαπημένων προσώπων είναι δύσκολη. Υπάρχουν περίοδοι στη ζωή μας όπου κάθε μέρα μπορεί να είναι δύσκολη.

Θα ήταν αδιανόητο να ισχυριστώ ότι ένα βιβλίο θα μπορούσε να σας απαλλάξει από αυτές τις δυσκολίες. Αυτό το βιβλίο δεν το γράφω για να υποτιμήσω τη δυσκολία όλων αυτών των πραγμάτων, αλλά για να σας βοηθήσω να μειώσετε το τόσο μεγάλο βάρος τους. Αυτό το βιβλίο μπορεί να μην κάνει καθετί δύσκολο εύκολο, αλλά πιστεύω ότι μπορεί να κάνει πολλά δύσκολα πράγματα ευκολότερα, στην προσέγγιση και τη διαχείριση.

Είναι φυσιολογικό, όταν αντιμετωπίζετε μεγάλες και σημαντικές δοκιμασίες, να αισθάνεστε καταβεβλημένοι και εξουθενωμένοι. Εξίσου φυσιολογικό είναι να αισθάνεστε το ίδιο και από τις απογοητεύσεις και τα προβλήματα της καθημερινότητας. Συμβαίνει σε όλους μας. Και στις μέρες μας, αυτό φαίνεται να συμβαίνει σε όλο και περισσότερους, όλο και πιο συχνά.

Παραδόξως, μερικοί από εμάς προσπαθούν να ανταποκριθούν στην κόπωση δουλεύοντας ακόμα περισσότερο και ακόμα πιο σκληρά. Σε αυτό συμβάλλει και η κουλτούρα μας, η οποία έχει αναγάγει την υπερκόπωση σε δείκτη επιτυχίας και αυτοεκτίμησης. Αυτό μας περνάει υπογείως το μήνυμα ότι, αν δεν είμαστε συνεχώς εξαντλημένοι, τότε δεν προσπαθούμε αρκετά. Ότι οι σπουδαίες κατακτήσεις ανήκουν σε εκείνους που φτύνουν αίμα και βρίσκονται στα όρια της

κατάρρευσης. Κι έτσι, ενώ στοχεύουμε στην επιτυχία, καταλήγουμε σε συντριβή.

Η υπερκόπωση δεν είναι παράσημο.

Είναι αλήθεια ότι η σκληρή δουλειά μπορεί να αποφέρει καλύτερα αποτελέσματα. Αλλά αυτό ισχύει μέχρι έναν βαθμό. Δεν παύει να υπάρχει ένα ανώτατο όριο χρόνου και κόπου που μπορούμε να επενδύσουμε. Και όσο περισσότερο εξουθενωμάστε, τόσο περισσότερο μειώνονται και τα αποθέματά τους. Αυτός ο κύκλος μπορεί να συνεχιστεί μέχρι να εξαντληθούμε και να πάθουμε υπερκόπωση, χωρίς ωστόσο να έχουμε καταφέρει τα πραγματικά επιθυμητά αποτελέσματα. Πιθανώς, το γνωρίζετε ήδη αυτό. Μπορεί ακόμα και να το βιώνετε αυτή τη στιγμή.

Τι θα γινόταν, όμως, αν το προσεγγίζαμε με τον αντίθετο τρόπο; Αν, αντί να ωθούμε τον εαυτό μας να φτάσει στα όριά του –αν δεν έχει γίνει αυτό ήδη προ πολλού–, προσπαθούσαμε να βρούμε έναν πιο εύκολο τρόπο;

Το δίλημμα

Μετά την έκδοση του πρώτου μου βιβλίου με τον τίτλο *Essentialism: The Disciplined Pursuit of Less*,³ ακολούθησε ένας κύκλος ομιλιών. Είχα την ευκαιρία να ταξιδέψω, δίνοντας

ομιλίες και υπογράφοντας βιβλία, και να μοιραστώ με τον κόσμο ένα πολύ προσωπικό μου μήνυμα. Η σύζυγός μου, η Άννα, απολάμβανε το γεγονός ότι σε αυτές τις εξορμήσεις έπαιρνα συχνά μαζί μου και κάποιο από τα παιδιά μας: το ίδιο ίσχυε και για εμένα. Μια από εκείνες τις φορές λοιπόν, φτάνοντας την προκαθορισμένη ώρα στο βιβλιοπωλείο που θα υπέγραφα τα βιβλία, συνειδητοποίησα ότι είχε σχηματιστεί μια ουρά τριακοσίων ατόμων, που έφτανε μέχρι τη γωνία του καταστήματος, και ότι τα βιβλία είχαν εξαντληθεί – κάτι που δεν είχε ξανασυμβεί ποτέ σε κάποια άλλη παρουσίαση. Εκείνη τη χρονιά την πέρασα μέσα σε χώρους αναμονής αεροδρομίων, σε ταξί και σε δωμάτια ξενοδοχείων, στα οποία επέστρεφα χαρούμενος αλλά και εξουθενωμένος, επιζητώντας τις υπηρεσίες τους. Η επιτυχία του *Essentialism* άλλαξε τα πάντα.

Άνθρωποι που διάβασαν ή άκουσαν το βιβλίο τρεις, πέντε ή και περισσότερες φορές, θέλησαν να μου γράψουν για το πώς το βιβλίο αυτό τους άλλαξε – και, σε κάποιες περιπτώσεις, τους έσωσε – τη ζωή. Ο καθένας απ' αυτούς ήθελε να μοιραστεί την ιστορία του μαζί μου – κι εγώ ήθελα να τις ακούσω όλες.

Ήθελα να τις αφηγηθώ στους ανθρώπους που ήταν πρόθυμοι να γίνουν essentialists. Ήθελα να απαντήσω στο κάθε e-mail ξεχωριστά. Ήθελα να γράφω προσωπικά μηνύματα σε όποιον μου ζητούσε να υπογράψω το βιβλίο. Ήθελα να είμαι ανοιχτός και ζεστός με κάθε άτομο που είχε να αφηγηθεί κάποια εμπειρία του με το *Essentialism*.

Κάτι ακόμα σπουδαιότερο από το να είμαι ο «πατέρας του... *Essentialism*» ήταν ότι είχα γίνει πλέον πατέρας τεσσάρων παιδιών. Η οικογένειά μου είναι η επιτομή όλων των σημαντικών,

για εμένα, πραγμάτων, οπότε θέλησα να επενδύσω πλήρως σε αυτή. Ήθελα να γίνω πραγματικός σύντροφος για την Άννα και να της δώσω τον χώρο που χρειαζόταν για να κυνηγήσει τους στόχους και τα όνειρά της. Ήθελα να ακούω ουσιαστικά τα όσα μου έλεγαν τα παιδιά μου, ακόμα κι αν μερικές φορές κάτι τέτοιο φάνταζε ιδιαίτερα άβολο. Ήθελα να γιορτάζω μαζί τους τις επιτυχίες τους. Ήθελα να τα καθοδηγώ και να τα ενθαρρύνω να πετυχαίνουν τους πιο ουσιαστικούς για εκείνα στόχους, είτε αφορούσαν τη σκηνοθεσία μιας ταινίας είτε τη συμμετοχή στους προσκόπους. Ήθελα να παίζουμε μαζί επιτραπέζια παιχνίδια, να παλεύουμε, να κολυμπάμε, να παίζουμε τένις, να πηγαίνουμε στην παραλία, να διοργανώνουμε βραδιές ταινίας με ποπκόρν και ζαχαρωτά.

Για να βρω τον χρόνο που χρειαζόμουν για όλα αυτά, είχα ήδη αποκόψει πολλά μη ουσιώδη πράγματα από τη ζωή μου: αρνήθηκα να γράψω καινούριο βιβλίο, ακόμα κι όταν μου είπαν ότι ήταν κάτι που «έπρεπε» να κάνω κάθε δεκαοκτώ μήνες. Διέκοψα τη διδασκαλία μου στο Στάνφορντ. Άφησα στην άκρη τα σχέδια που είχα για τη δημιουργία επιχειρηματικών εργαστηρίων.

Δεν είχα υπάρξει ποτέ στη ζωή μου τόσο επιλεκτικός. Το πρόβλημα, όμως, ήταν ότι ακόμα κι αυτό το αισθανόμουν βαρύ. Και όχι μόνον αυτό: ένιωθα την υποχρέωση να αυξήσω τη συμβολή μου, ακόμα και όταν δεν είχα καθόλου περιθώριο.

Προσπαθούσα να ενσαρκώσω το μοντέλο του *Essentialism*. Να βιώσω εγώ ο ίδιος αυτό που δίδασκα. Αλλά αυτό δεν ήταν αρκετό. Ένιωθα να κλονίζεται η πεποίθησή που είχα πάντοτε, ότι για να επιτύχουμε όλα όσα επιθυμούμε χωρίς να γίνουμε

τρομερά πολυάσχολοι, πρέπει να εκπαιδεύσουμε τον εαυτό μας ώστε να λέει «ναι» μόνο στις σημαντικές δραστηριότητες και «όχι» σε όλες τις υπόλοιπες. Τώρα όμως βρισκόμουν αντιμέτωπος με το εξής ερώτημα: Τι γίνεται όταν ένας άνθρωπος, ενώ έχει περιοριστεί στα ουσιαστικά πράγματα της ζωής, συνεχίζει να νιώθει εξαντλημένος;

Την ίδια περίπου περίοδο, δίδασκα μια ομάδα εξαιρετικά εύστροφων επιχειρηματιών.

Ένας από τους συμμετέχοντες αναφέρθηκε μια φορά σε μια αρκετά γνωστή ιστορία, αυτή μιας δασκάλας η οποία παίρνει ένα μεγάλο, άδειο βάζο και τοποθετεί στον πάτο του μερικά μικρά χαλίκια. Στη συνέχεια προσπαθεί να βάλει από πάνω μερικές μεγαλύτερες πέτρες. Το πρόβλημα όμως είναι ότι δεν χωρούν.

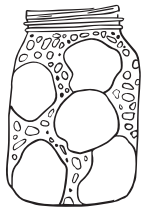
Ύστερα, η δασκάλα παίρνει ένα άλλο άδειο δοχείο, του ίδιου μεγέθους. Αυτή τη φορά τοποθετεί πρώτα τις μεγάλες πέτρες και μετά τα μικρά χαλίκια. Έτσι μπορούν να χωρέσουν όλα.

Πρόκειται φυσικά για μια αλληγορία. Οι μεγάλες πέτρες αντιπροσωπεύουν τους πιο σημαντικούς τομείς της ζωής, όπως η υγεία, η οικογένεια και οι σχέσεις. Τα μικρά χαλίκια είναι τα λιγότερο σημαντικά πράγματα, όπως η εργασία και η καριέρα. Η άμμος θα μπορούσαμε να πούμε ότι είναι τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και το σκρολάρισμα.

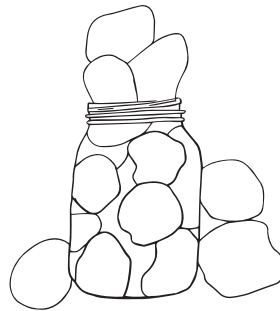
Το συμπέρασμα που προκύπτει είναι παρόμοιο με αυτό που πίστευα πάντοτε: Αν βάλεις σε προτεραιότητα τα πιο σημαντικά πράγματα, τότε δεν θα βρεθεί χώρος στη ζωή σου μόνο για τα πιο σημαντικά αλλά και για αρκετά άλλα. Κάνοντας το αντίστροφο, καταλήγεις να διεκπεραιώνεις τα ασήμαντα,

αλλά να μην υπάρχει χώρος για εκείνα που έχουν πραγματική σημασία.

Ωστόσο, όταν επέστρεψα στο δωμάτιο του ξενοδοχείου μου εκείνη τη βραδιά, αναρωτήθηκα: Τι κάνεις, όμως, όταν υπάρχουν πολλές μεγάλες πέτρες; Τι γίνεται όταν οι πιο ουσιαστικές ενασχολήσεις δεν χωρούν μέσα στα όρια του δοχείου;



Πώς πρέπει να γίνει



Τι γίνεται, όμως, όταν υπάρχουν πολλές μεγάλες πέτρες;

Καθώς συλλογίζομουν αυτό το ερώτημα, δέχτηκα μια βιντεοκλήση. Με καλούσε ο γιος μου ο Τζακ από το τηλέφωνο της γυναίκας μου. Επειδή αυτό ήταν κάτι ασυνήθιστο, μου τράβηξε αμέσως την προσοχή. Παρατήρησα ότι το πρόσωπό του ήταν χλωμό. Ο τόνος της φωνής του ανήσυχος. Έμοιαζε φοβισμένος. Από πίσω ακουγόταν η φωνή της γυναίκας μου, που ζητούσε επιτακτικά από τον Τζακ να στρίψει το κινητό ώστε να καταφέρω να δω τι συνέβαινε.

Ο Τζακ προσπαθούσε να μου εξηγήσει. «Η Ιβ... κάτι έπαθε... Καθόταν απλώς και έτρωγε, και ξαφνικά άρχισε να κουνιέται το κεφάλι της... Η μαμά... είπε να σε πάρω τηλέφωνο».

Η Ιβ είχε μια πολύ έντονη τονικοκλονική επιληπτική κρίση.

Η ανησυχία μου με έκανε να πακετάρω αμέσως τα πράγματά μου και να πάρω τη μεταμεσονύχτια πτήση για να βρεθώ στο πλάι της οικογένειάς μου. Αλλά αυτό που ακολούθησε τις επόμενες ημέρες και εβδομάδες ήταν κάτι που με εξουθένωσε συναισθηματικά. Επισκέψεις στο νοσοκομείο, συζητήσεις με γιατρούς και ειδικούς, ατελείωτα τηλεφωνήματα από φίλους και συγγενείς που ήθελαν να μάθουν πώς ήμαστε και αν χρειαζόμασταν κάποια βοήθεια. Εντωμεταξύ, ανακάλυψα ότι όλες οι υπόλοιπες ευθύνες που είχα δεν είχαν εξαφανιστεί ως διά μαγείας, απλώς και μόνο επειδή αντιμετώπιζα μια κρίσιμη κατάσταση. Υπήρχαν ακόμα πράγματα που έπρεπε να αναπρογραμματιστούν, πτήσεις που έπρεπε να ακυρωθούν και σημαντικά e-mails που έπρεπε να απαντηθούν.

Βρισκόμουν πλήρως εγκλωβισμένος. Υπήρχαν στιγμές που ένιωθα ότι δεν μπορούσα να σηκώσω το φορτίο και το μόνο που ήθελα ήταν να καταρρεύσω. Ήταν ένα μαρτύριο.

Αυτό συνεχίστηκε για πολλές εβδομάδες. Τελικά κατάφερα να αναγνωρίσω αυτό που πραγματικά αντιμετώπιζα: είχα πάθει υπερκόπωση. Ενώ εγώ ο ίδιος είχα γράψει ένα ολόκληρο βιβλίο για τη σωστή ενασχόληση με τα ουσιαστικά πράγματα, τώρα βρισκόμουν πελαγωμένος και καταβεβλημένος. Ένιωθα μια εσωτερική ανάγκη να είμαι ο τέλειος essentialist, αλλά δεν υπήρχαν πλέον άλλα μη σημαντικά πράγματα που μπορούσα να ξεφορτωθώ. Είχαν όλα σημασία. Τελικά έφτασα στο σημείο να πω στην Άννα ότι δεν ήμουν καλά.

Αυτό που αντιλήφθηκα ήταν ότι μπορεί να έκανα όλα όσα

έπρεπε και για τους λόγους που έπρεπε... Αλλά τα έκανα με λάθος τρόπο.

Ήμουν σαν ένας αρσιβαρίστας που προσπαθούσε να σηκώσει βάρη χρησιμοποιώντας μόνο τους μυς της μέσης του. Σαν κολυμβητής που δεν έχει μάθει πώς να παίρνει σωστά ανάσες. Σαν αρτοποιός που ζυμώνει επιμελώς την κάθε φραντζόλα ψωμί ξεχωριστά με το χέρι.

Υποψιάζομαι ότι γνωρίζετε ακριβώς για ποιο πράγμα μιλάω. Υποπτεύομαι ότι γνωρίζετε πώς είναι να αισθάνεστε απόλυτα απορροφημένοι από τη δουλειά σας και ταυτοχρόνως να βρίσκεστε στο χείλος της εξάντλησης. Να κάνετε ό,τι καλύτερο μπορείτε και παρ' όλα αυτά να αισθάνεστε ότι δεν είναι αρκετό. Να έχετε πολύ περισσότερες σημαντικές υποχρεώσεις από όσες μπορείτε να χωρέσετε στη διάρκεια της ημέρας. Να θέλετε να κάνετε περισσότερα, αλλά απλώς να μην έχετε το περιθώριο. Να σημειώνετε πρόοδο στα πράγματα που είναι σημαντικά, αλλά να είστε τόσο κουρασμένοι, που να μην μπορείτε να αντλήσετε χαρά από την επιτυχία σας.

Σε εσάς που προσπαθείτε τόσο πολύ έχω να πω αυτό: υπάρχει κι άλλος τρόπος.

Δεν χρειάζεται να είναι όλα τόσο δύσκολα. Η μετάβαση στο επόμενο επίπεδο δεν συνεπάγεται χρόνια εξάντληση. Η προσπάθειά σας δεν πρέπει να σας κοστίζει την ψυχική και σωματική σας υγεία.

Όταν οι σημαντικές υποχρεώσεις σας έχουν γίνει πολύ δύσκολες στη διαχείριση, τότε ή θα τις εγκαταλείψετε ή θα βρείτε έναν πιο εύκολο τρόπο να τις φέρετε εις πέρας.

Το *Essentialism* αφορά την επίτευξη των ουσιαστικών/

βασικών υποχρεώσεων, το *Χωρίς κόπο* αφορά την επίτευξή τους με τον σωστό τρόπο.

Γράφοντας το *Essentialism* είχα μια σπουδαία ευκαιρία να μιλήσω με χιλιάδες ανθρώπους, με κάποιους από κοντά, με κάποιους άλλους μέσα από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και με κάποιους άλλους μέσω των podcast μου, σχετικά με τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν προσπαθώντας να ζήσουν μια ζωή που να είναι όντως σημαντική. Ήταν ένα πολυετές ταξίδι ακρόασης. Ποτέ στη ζωή μου δεν είχα την ευκαιρία να ακούσω τόσους ανθρώπους να μιλούν τόσο ανοιχτά για την προσπάθεια που καταβάλλουν ώστε να κάνουν αυτά που είναι πιο σημαντικά.

Αυτό που έμαθα είναι το εξής: Όλοι θέλουμε να κάνουμε αυτό που είναι σημαντικό. Θέλουμε να αποκτήσουμε μια καλή εμφάνιση, να αποταμιεύσουμε χρήματα για την αγορά ενός σπιτιού ή για τη μελλοντική μας συνταξιοδότηση, να λάβουμε ικανοποίηση από την καριέρα μας και να αναπτύξουμε στενούς δεσμούς με τους ανθρώπους που συνεργαζόμαστε και ζούμε μαζί. Άρα, το πρόβλημα δεν εντοπίζεται στην απουσία κινήτρου. Αν αφορούσε το κίνητρο, τότε όλοι θα βρισκόμασταν στα ιδανικά κιλά, θα ζούσαμε βάσει των οικονομικών μας δυνατοτήτων, θα είχαμε τη δουλειά των ονείρων μας και θα απολαμβάναμε βαθιές και ουσιαστικές σχέσεις με τους πιο σημαντικούς ανθρώπους για εμάς.

Το κίνητρο δεν αρκεί γιατί, ως πηγή ενέργειας, είναι περιορισμένο. Για να προοδεύσουμε πραγματικά στα πιο σημαντικά πράγματα, χρειάζεται να ακολουθήσουμε έναν εντελώς διαφορετικό τρόπο εργασίας και ζωής.

Αντί να προσπαθούμε να φέρουμε καλύτερα αποτελέσματα

προσπαθώντας ακόμα πιο σκληρά, μπορούμε να κάνουμε τις πιο σημαντικές μας δραστηριότητες να είναι και οι πιο εύκολες.

Σε μερικούς από εμάς φαντάζει κάπως άβολη η ιδέα τού να μη χρειάζεται να δουλεύουμε τόσο σκληρά. Αισθανόμαστε νωθροί. Φοβόμαστε ότι θα μείνουμε στάσιμοι. Νιώθουμε ενοχές όταν δεν «κάνουμε το κάτι παραπάνω» κάθε φορά. Αυτός ο τρόπος σκέψης, συνειδητός ή ασυνειδητος, μπορεί να έχει τις ρίζες του στην πουριτανική αντίληψη ότι ο βαθμός δυσκολίας είναι εκείνος που προσδίδει αξία στα πράγματα. Ο πουριτανισμός όμως προχώρησε και πιο πέρα. Δεν ασπάστηκε απλώς τις δυσκολίες, αλλά επεκτάθηκε ενοχοποιώντας τις ευκολίες. Ωστόσο, το να επιτυγχάνεις τους στόχους σου χωρίς κόστος δεν είναι κάτι που σε καθιστά λιγότερο φιλόδοξο. Σε καθιστά, όμως, πιο έξυπνο. Είναι μια απελευθερωτική εναλλακτική απέναντι στη σκληρή δουλειά και τη νωθρότητα: εκείνη που μας επιτρέπει να διατηρήσουμε την ψυχική μας υγεία ενώ συνεχίζουμε να επιτυγχάνουμε όλα όσα επιθυμούμε.

**Τι θα μπορούσε να συμβεί
στη ζωή σας αν τα εύκολα αλλά
ανούσια πράγματα γίνονταν
δυσκολότερα και τα ουσιώδη
πράγματα γίνονταν ευκολότερα;**

Τι θα μπορούσε να συμβεί στη ζωή σας αν τα εύκολα αλλά ανούσια πράγματα γίνονταν δυσκολότερα και τα ουσιώδη πράγματα γίνονταν ευκολότερα; Τι θα γινόταν αν όλα εκείνα τα σημαντικά σχέδια που αναβάλλετε γίνονταν ευχάριστα και οι ανούσιοι περισπασμοί έχαναν εντελώς τη γοητεία τους; Μια τέτοια αλλαγή θα έκανε το παιχνίδι να γυρίσει υπέρ σας. Θα άλλαζε τα πάντα. Και *όντως* αλλάζει τα πάντα.

Αυτή είναι η πρόταση που έχει να σας κάνει το *Χωρίς κόπο*. Έχει να κάνει με έναν εντελώς καινούριο τρόπο ζωής και αντιμετώπισης. Είναι ένας τρόπος να καταφέρετε, με ευκολία, περισσότερα – να καταφέρετε περισσότερα *επειδή* σας είναι απλό. Ένας τρόπος να αισθανθείτε ελαφρύτερα τα αναπόφευκτα βάρη της ζωής – και να επιφέρετε τα επιθυμητά αποτελέσματα χωρίς να εξουθενωθείτε.

Άγγιχτο*

Αυτό το βιβλίο χωρίζεται σε τρία απλά μέρη:

Το Μέρος 1ο σας επαναφέρει στην Αβίαστη Κατάσταση.

Το Μέρος 2ο σας δείχνει πώς να περάσετε στην Αβίαστη Δράση.

Το Μέρος 3ο αφορά την επίτευξη των Αβίαστων Αποτελεσμάτων.

Το κάθε μέρος βασίζεται πάνω στο προηγούμενο.

Σκεφτείτε τους παίκτες του μπάσκετ που ετοιμάζονται να εκτελέσουν μια ελεύθερη βολή.

* Στο μπάσκετ, άγγιχτο λέγεται το καλάθι που μπαίνει χωρίς η μπάλα να αγγίξει τη στεφάνη. (Σ.τ.Μ.)

Πρώτον, κατευθύνονται προς το αντίπαλο καλάθι, γεμάτοι ικανοποίηση, έτοιμοι να τα δώσουν όλα. Ύστερα στέκονται στο «σημείο» εκτέλεσης της ελεύθερης βολής και ντριπλάρουν την μπάλα μερικές φορές – τελετουργικό που τους βοηθάει να συγκεντρωθούν απόλυτα. Είναι σχεδόν σαν να τους βλέπετε ήδη να κουνούν το κεφάλι τους, προσπαθώντας να διώξουν όλα τους τα συναισθήματα και να αποκοπούν από τη φασαρία του πλήθους. Αυτό ακριβώς αποκαλώ «αβίαστη κατάσταση».

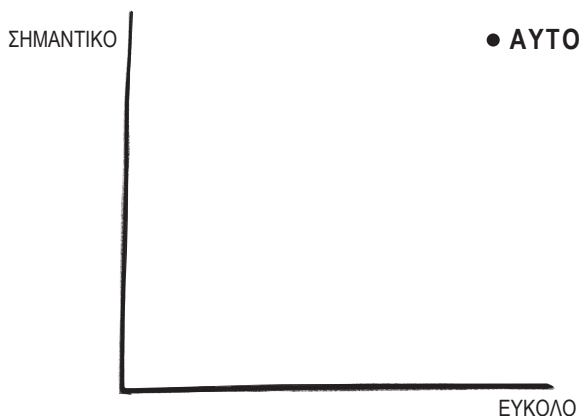
Δεύτερον, λυγίζουν τα γόνατά τους, φέρνουν τον βραχιόνά τους στη σωστή γωνία κι ύστερα «σηκώνουν την μπάλα, την πετούν και βάζουν καλάθι». Προπονούνται πάνω σε αυτή τη λεπτομερή ροή κινήσεων, μέχρι που αυτή καταγράφεται βαθιά στη σωματική τους μνήμη. Προσπαθούν χωρίς κόπο να έχουν μια ομαλή και ήρεμη εκτέλεση της βολής. Αυτό είναι η «αβίαστη δράση».

Τρίτον, η μπάλα διαγράφει μια καμπύλη στον αέρα και μπαίνει στο καλάθι. Κάνει εκείνον τον χαρακτηριστικό, ευχάριστο συρτό ήχο: τον ήχο μιας τέλεια εκτελεσμένης ελεύθερης βολής. Δεν είναι τυχαίο. Μπορούν να το κάνουν ξανά και ξανά. Αυτή ακριβώς η αίσθηση προκύπτει όταν πετυχαίνουν τα «αβίαστα αποτελέσματα».

Μέρος 1ο: Αβίαστη Κατάσταση

Όταν ο εγκέφαλός μας είναι υπερφορτωμένος, όλα μάς φαίνονται δυσκολότερα. Η κόπωση μας κάνει πιο αργούς. Οι απαρχαιωμένες αντιλήψεις και τα παγιωμένα συναισθήματα κάνουν δύσκολη την επεξεργασία καινούριων πληροφοριών. Οι αμέτρητες ασχολίες της καθημερινής μας ζωής καθιστούν

δύσκολη την αναγνώριση των πραγμάτων που πραγματικά έχουν σημασία.

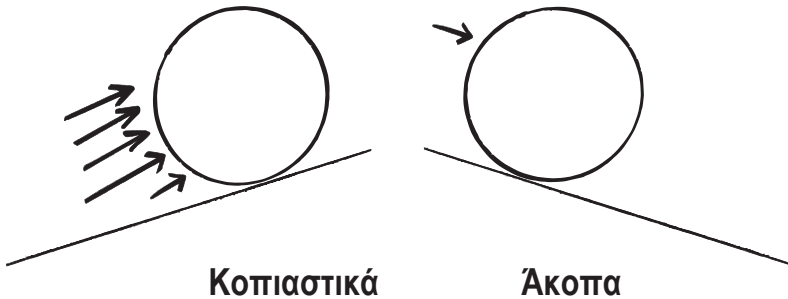


Οπότε, το πρώτο βήμα που πρέπει να κάνουμε, ώστε να γίνουν τα πράγματα με λιγότερο κόπο, είναι να βάλουμε σε τάξη όσα έχουμε στο μυαλό και στην καρδιά μας.

Πιθανότατα, αυτό το έχετε ξαναζήσει. Είναι κάτι που συμβαίνει όταν αισθάνεστε ήρεμοι, ξεκούραστοι και συγκεντρωμένοι. Βρίσκεστε απόλυτα παρόντες στη στιγμή. Έχετε οξεία επίγνωση του τι είναι σημαντικό στο εδώ και τώρα. Νιώθετε ικανοί να πράξετε σωστά.

Αυτό το μέρος του βιβλίου εμπεριέχει εφικτούς τρόπους για να επιστρέψετε στην αβίαστη κατάσταση.

Το μοντέλο



Σκέψη

Ό,τι είναι σημαντικό χρειάζεται τεράστια προσπάθεια.

Τα πιο σημαντικά πράγματα μπορούν να είναι και τα πιο εύκολα.

Πράξη

Υπερπροσπάθεια: πολύπλοκη σκέψη, υπερανάλυση, εύρεση πολύπλοκων λύσεων, υπέρβαση των ορίων.

Εύρεση του πιο εύκολου δρόμου.

Αποτέλεσμα

Υπερκόπωση και κανένα από τα αποτελέσματα που επιθυμείτε.

Τα σωστά αποτελέσματα χωρίς υπερκόπωση.

Μέρος 2ο: Αβίαστη Δράση

Από τη στιγμή που βρισκόμαστε στην αβίαστη κατάσταση, μπορούμε πολύ πιο εύκολα να προχωρήσουμε στην αβίαστη δράση. Αλλά μπορεί να πρέπει ακόμα να αντιμετωπίσουμε

την πολυπλοκότητα που δυσχεραίνει την εκκίνηση ή την επίτευξη ενός σημαντικού έργου. Η τελειομανία δυσκολεύει την αρχή των σημαντικών έργων, η αυτοαμφισβήτηση δυσκολεύει την ολοκλήρωσή τους και η προσπάθεια να κάνουμε πολλά πράγματα σε σύντομο χρόνο δυσκολεύει τη διατήρηση της δυναμικής μας.

Σε αυτό το μέρος του βιβλίου απλοποιείται η διαδικασία, για να γίνει η ίδια η δουλειά ευκολότερη στη διεκπεραίωση.

Μέρος 3ο: Αβίαστα Αποτελέσματα

Όταν προχωράμε σε μια δράση, τότε μπορούμε πιο εύκολα να επιφέρουμε τα επιθυμητά αποτελέσματα.

Υπάρχουν δύο τύποι αποτελεσμάτων: τα εφήμερα και τα συνεχή.

Όταν οι προσπάθειές σας επιφέρουν ένα εφάπαξ όφελος, τότε έχετε ένα εφήμερο, παροδικό αποτέλεσμα. Ξεκινάτε κάθε μέρα από το μηδέν – αν δεν προσπαθήσετε σήμερα, τότε δεν έχετε αποτέλεσμα σήμερα. Η αναλογία είναι ένα προς ένα. Καταβάλλετε προσπάθεια μία φορά και λαμβάνετε αποτελέσματα μία φορά. Πώς θα ήταν, όμως, αν αυτά τα αποτελέσματα γίνονταν επαναλαμβανόμενα, χωρίς να χρειάζεται περαιτέρω προσπάθεια από μέρους σας;

Στα συνεχή, καταβάλλετε προσπάθεια μία φορά και απολαμβάνετε τα οφέλη αυτής της προσπάθειας ξανά και ξανά. Τα αποτελέσματα έρχονται σε εσάς την ώρα που κοιμάστε. Τα αποτελέσματα έρχονται την ημέρα που παίρνετε ρεπό. Τα συνεχή αποτελέσματα μπορεί να είναι σχεδόν άπειρα.

Η αβίαστη δράση από μόνη της παράγει πρόσκαιρα

αποτελέσματα. Όμως, όταν εφαρμόζουμε την αβίαστη δράση σε δραστηριότητες υψηλής απόδοσης, η απόδοση των προσαθειών μας πολλαπλασιάζεται, όπως οι τόκοι στον λογαριασμό του ταμειευτηρίου. Με αυτόν τον τρόπο επιτυγχάνουμε συνεχή αποτελέσματα.

Είναι ωραίο όταν επιφέρεις σπουδαία αποτελέσματα. Όμως είναι καλύτερο το να επιφέρεις σπουδαία αποτελέσματα χωρίς κόπο. Και το να επιφέρεις σπουδαία αποτελέσματα ξανά και ξανά είναι ακόμα καλύτερο. Το τρίτο μέρος του βιβλίου σας δείχνει πώς να το επιτύχετε.

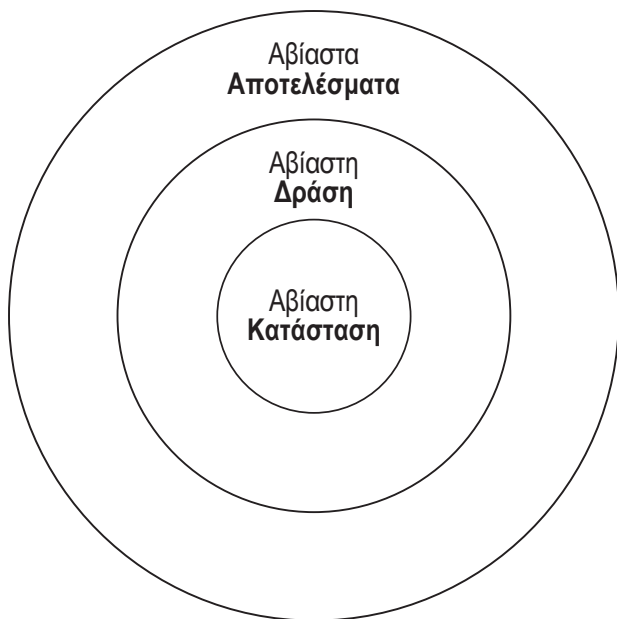
Οτιδήποτε μπορεί να γίνει αβίαστα, αλλά όχι τα πάντα

Η ανακάλυψη του αβίαστου τρόπου ζωής είναι σαν να αρχίζετε να χρησιμοποιείτε ειδικά πολωτικά γυαλιά ηλίου⁴ όταν ψαρεύετε με καλάμι. Χωρίς αυτά, οι αντανakλάσεις του ήλιου πάνω στο νερό δεν σας αφήνουν να δείτε οτιδήποτε κολυμπά κάτω από την επιφάνεια. Αλλά, όταν τα φορέσετε, η επιφάνειά τους φιλτράρει τις οριζόντιες ανακλάσεις του φωτός από το νερό. Ξαφνικά μπορείτε να βλέπετε όλα τα ψάρια που βρίσκονται από κάτω.

Όταν συνηθίζουμε να κάνουμε τις δουλειές μας με τον δύσκολο τρόπο, είναι σαν να τυφλωνόμαστε από τις αντανakλάσεις του φωτός πάνω στο νερό. Όμως, από τη στιγμή που θα αρχίσετε να εφαρμόζετε αυτές τις ιδέες στην πράξη, θα αρχίσετε να συνειδητοποιείτε ότι ο εύκολος τρόπος ήταν πάντοτε εκεί, απλώς εσείς δεν μπορούσατε να τον δείτε.

Όλοι έχουμε βιώσει την αίσθηση του αβίαστου τρόπου. Για παράδειγμα, σας έχει τύχει ποτέ:

- Να βρεθείτε σε μια κατάσταση χαλάρωσης όπου σας φάνηκε ευκολότερο το να «συγκεντρωθείτε»;
- Να σταματήσετε να προσπαθείτε τόσο πολύ και τελικά να αποφέρετε καλύτερα αποτελέσματα;
- Να κάνετε κάτι μία φορά, αλλά να σας ωφελήσει πολλές φορές;



Ο σκοπός που γράφω αυτό το βιβλίο είναι ένας: να σας βοηθήσω να βιώσετε αυτή την κατάσταση όσο το δυνατόν περισσότερο και για όσο το δυνατόν περισσότερο.

Φυσικά, δεν μπορείτε να καταφέρετε τα πάντα στη ζωή σας χωρίς κόπο. Αλλά μπορείτε αρκετά από τα σημαντικά πράγματα να τα κάνετε λιγότερο ανέφικτα, ύστερα ευκολότερα, ύστερα εύκολα και τελικά εντελώς αβίαστα.

Κατά τη συγγραφή αυτού του βιβλίου, πήρα συνεντεύξεις από ειδικούς και διάβασα τις μελέτες τους, αντλώντας στοιχεία από τη συμπεριφορική οικονομία, τη φιλοσοφία, την ψυχολογία, τη φυσική και τη νευροφυσική. Έκανα μια αυστηρή αναζήτηση για να βρω απαντήσεις πάνω στο βασικό ερώτημα: «Πώς μπορώ να καταφέρω να κάνω πιο εύκολα αυτό που έχει τη μεγαλύτερη σημασία;». Τώρα δεν βλέπω την ώρα να μοιραστώ μαζί σας όλα όσα έμαθα. Γιατί, όπως είπε και η Τζορτζ Έλιοτ: «Για ποιο λόγο ζούμε, αν όχι για να κάνουμε τη ζωή όλων μας ευκολότερη;».⁵