

TURINYS

PRATARMĖ	11
----------	----

I DALIS

ĮVADAS Į MONOTASKINGĄ

ĮVADAS	17
MONOTASKINGO MENAS IR MOKSLAS	25

II DALIS

DVYLIKA MONOTASKINGO UŽDUOČIŲ

1 UŽDUOTIS: SKAITYTI	33
2 UŽDUOTIS: VAIKŠČIOTI	53
3 UŽDUOTIS: KLAUSYTI	69
4 UŽDUOTIS: MIEGOTI	89
5 UŽDUOTIS: VALGYTI	109
6 UŽDUOTIS: VAŽINĖTI	127
7 UŽDUOTIS: MOKYTIS	145
8 UŽDUOTIS: MOKYTI	161
9 UŽDUOTIS: ŽAISTI	175
10 UŽDUOTIS: ŽIŪRĖTI	189
11 UŽDUOTIS: KURTI	203
12 UŽDUOTIS: MAŠTYTI	221

III DALIS
VISKĄ SUJUNGTI

MONOTASKINGAS MŪSŲ GYVENIME	245
MONO ATEITIS	251
PADĖKOS	255
NUORODOS	259
APIE AUTORIŲ	269

I V A D A S

Pastaruosius keletą metų mūsų gyvenimas vis spartėja. Mūsų kasdienybę vis labiau užkariauja technologijos – kone visi mes rankoje, kišenėje ar kur netoliese turime galingą išmanųjį telefoną. Ekonomikos ir visuomenės spaudimas didina poreikį ar bent jau suvokimą, kad reikia nuolat siekti ir daryti vis daugiau.

Kaip ir daugelis kitų, bėgant metams gyvenimo stresus ir tempą stengiuosi kompensuoti tokiomis praktikomis kaip meditacija, sąmoningumo meditacija ir joga. Man jos patinka, tik neretai sunkoka rasti laiko meditavimui ar jogai. Kai turiu baisiai daug darbo ir reikia nemažai nuveikti, prisiminęs, kad derėtų pamedituoti, suirztu, net jei meditavimas padeda, o jis, aišku, padeda, tik tokią akimirką sunku tai suprasti.

Dėl trinties įtemptoje dienvarkėje, minčių perkrautos galvos ir visų mano mėgstamų įtampą mažinančių bei savęs tobulinimo veiklų kartkartėmis atrodo, kad tiesiog aš jų nevaldau ar kad nemoku rasti joms reikiamo laiko. Tad pradėjau mąstyti: o gal harmoningą gyvenimą įmanoma gyventi kitaip, gal galima šias praktikas *įkinkyti* į kasdienius darbus, o ne bandyti joms ieškoti specialaus laiko.

Bandydamas suvokti, kada gyvenime man labiausiai sekėsi ir kada jaučiausi laimingiausias, pastebėjau bendrą tendenciją – taip būna tada, kai dirbu tik vieną darbą ir su kuo tuo metu esu. Kai bandau daryti viską iš karto, kai kas trikdo ir esu išsiblaškęs, taip nesijaučiu. Net užklupus sunkumams – susirgus vėžiu, įvykus skyryboms, uždarius verslą, ir šiems potyriams skyrus visą dėmesį, sekdavosi taip sklandžiai, kad geriau tokioje situacijoje ir negalėtų būti.

Supratau: kad sumažėtų įtampa, kad jausčiausi laimingesnis, kad gyvenime daugiau nuveikčiau, neprivalau vyksti į kurortą ar susirasti guru ir juo labiau neturiu ilginti darytinų darbų sąrašo.

Knygą, kurią dabar laikote rankose, ėmiau rašyti suvokęs, kad jeigu visą dėmesį sutelksiu į vieną dalyką, man ir geriau seksis, ir labiau patiks. Reikia liautis dirbti po kelis darbus vienu metu, jų imtis po vieną – tai ir yra monotaskingas.

Jei monotaskingas būtų toks paprastas, jei pasakyčiau, jog reikia imtis vieno darbo, užuot dirbus kelis, knyga būtų visai trumpuotė ir nelabai naudinga.

Tiesa ta, kad monotaskingo raumenis reikia lavinti ir stiprinti. Mes nuolat stengiamės kuo daugiau aprėpti, nuolat bėgame ir skubame, todėl monotaskingo raumenys yra atrofavęsi ir mus visada atitraukia mobiliojo pyptelėjimas ar suvokimas, kad „reikia“ atsakyti į dar vieną el. laišką. Įgiję tvirtų monotaskingo įgūdžių, galėsite atpažinti potencialius spąstus ir aktyviai jų vengti.

Monotaskingo raumenis lavinsime veikdami tai, ką ir taip įprastu metu veikiame, tik nuo šiol teks jiems skirti kur kas daugiau dėmesio ir energijos. Šios knygos pagrindą sudaro dvylika užduočių, o jos savo ruožtu sudaro mūsų gyvenimo pagrindą.

Taigi dvylika užduočių:

1. SKAITYTI

Skaitymas padeda sutelkti vienoje vietoje akis ir smegenis. Padėję telefoną ir paėmę knygą pasirenkame monotaskingą – vieną konkrečią užduotį. Šio „Monotaskingo“ skaitytojas jau praktikuoja pirmąją užduotį – skaityti, ir dėl to žengia monotaskingo sėkmės link.

2. VAIKŠČIOTI

Vaikščiodami padedame kūnui susiliesti su aplinka. Gal tai atrodo per paprasta veikla, daug kam vaikščiojimas yra priemonė tikslui siekti, o ne savaiminis tikslas. Kreipdami dėmesį į aplinką – ką matome, ką girdime, kaip jaučiame po kojomis žemę, natūraliai vėl atrandame ryšį su bendrąja savo laikysena pasaulyje.

3. KLAUSYTI

Klausydamiesi susijungiamo su kitais, įjungiamo klausos jautiklius ir smegenis. Ar jaučiate, kada žmogus jūsų aktyviai klausosi, o kada tik apsimetinėja? Visi iškart pastebime, kai žmogus klausosi dėl akių, ir tai skaudina. Kai iš tiesų klausomės – ar vaikų, ar posėdyje, ar per pasimatymą, – su kitais žmonėmis susijungiamo kur kas geriau nei tuomet, kai mūsų mintis blaško kokie kiti darbai, lenda pašalinės mintys ar rūpesčiai.

4. MIEGOTI

Miegodami perkrauname organizmą ir smegenis, kad būtume sveiki ir turėtume kasdien reikalingos fizinės bei psichinės energijos. Šiais laikais daug kas negali miegoti, mus kamuoja daugybė minčių, dienos perkrautos, laukia daugybė nebaigtų darbų.

O jei pamėgintume tiesiog miegoti? Jei leistume sau pailsėti ir įsikrauti, nes to taip reikia? Sutelkę dėmesį į miegą, gauname taip gyvenime reikalingą naudą.

5. VALGYTI

Valgymas – esminė kasdienė mūsų veikla, dažnai nugrūdama į antrą planą, užuot pelnusi visą dėmesį. Kartais valgome pasukubomis, nes laukia krūvos darbų, kartais nekreipiame dėmesio, ką valgome, nes nuolat žvilgčiojame į mobilulį. O jei sutelktume dėmesį į valgį ant stalo: kaip jis ten atsirado, kas mums jį paruošė, ar skanus, su kuo jį valgome ir ar kitiems taip pat skanu.

6. VAŽINĖTI

Kas būtų, jei važiuodami į darbą ar kur kitur, galvotume apie tai, kur važiuojame, ir mėgautumės kelione, užuot darę dar du darbus vienu metu, dažnai rizikuodami ir kitų, ir savo pačių gyvybėmis? Aišku, važinėjant į darbą ir iš jo atsiveria galimybė nudirbti dar ką nors, bet juk galėtume sutelkti dėmesį į kelionę ir pasinaudoti tuo, kad esame čia ir dabar.

7. MOKYTI

Visi gebame mokytis visą gyvenimą – tai darome ne tik kol esame jauni. Kai pasiryžtame tik mokytis, susiduriame su vienu kertinių žmogiškumo bruožų – megti naujus pažintinius ir emociinius saitus. Ar mokytumės naujos kalbos, ar sporto šakos, ar ko, susijusio su darbu, gebėjimas sutelkti dėmesį į vieną dalyką vienu metu gerina gebėjimą mokytis ir pasitelkti kone beribį potencialą.

8. MOKYTI

Mokymas stiprina smegenis ir užmezga saitus su kitais. Ir tai vyksta ne tik klasėse; progų mokyti turime visą gyvenimą. Vienas geriausių būdų įvaldyti gebėjimą ar dalyką – jo mokyti. Ruošiantis mokyti reikia didžiulio dėmesio ir pripažinimo, kad mūsų žinios nėra beribės. Šiame skyriuje pasakojama apie praktinius elementus ir emocinius aspektus, kaip įsisavinti dalyką ir jį pateikti kitam žmogui.

9. ŽAISTI

Žaisdami atpalaiduojame gilų susikaupimą, reikalingą anoms užduotims, leidžiame pailsėti smegenims, visiškai pajungiamo kūną. Dažnas suaugusiųjų tiesiog neleidžia sau pažaisti. Neretai jaučiamės kalti, kad laiką leidžiame dėl savęs arba kad to laiko neišnaudojame produktyviai „pelną nešančiai“ veiklai. Šis skyrius primena, kad nieko baisaus kartais ir atsipalaiduoti, o dažnai tai net labai produktyvu.

10. ŽIŪRĖTI

Matydami ir žiūrėdami įjungiamo vizualiuosius jutimus. Šia užduotimi pratinamės žvelgti ir iš arti į smulkias detales, ir daug toliau bei plačiau į visą pasaulį. Užuo sukę galvą, kaip nufotografuoti instagramui tinkamą kadrą, stabtelėkime ir pamatykime, koks gražus ir įmantrus mus supantis pasaulis. Kaip pasikeičia mūsų suvokimas apie paprastą objektą, kai stabtelėję į jį įsižiūrime?

11. KURTI

Kūryba – viena stebuklingiausių ir stipriausių užduočių. Kad būtum kūrėjas, nebūtina tapti menininku ar muzikantu, nereikia turėti profesionalo laipsnio; tam tikra prasme visi mes

kūrėjai. Kartais mūsų kūriniai smulkūs – tarkim, raštelis vaikams; kartais didesni – kaip antai naujos bendrovės steigimas. Sukūręs tai, ko pasaulyje ligi šiol dar nebuvo, jautiesi pakylėtas. Kuriantiesiems monotaskingo principu atsiveria unikalios beribės galimybės.

12. MĄSTYTI

Daugelis apie mąstymą nė nesusimąstome, nes kasdieną tai darome. O jei imtume ir mąstymą išskirtume kaip atskirą veiklą – atskirą užduotį. Gal toks tyčinis mąstymas padėtų pasiekti tobulumą? Mąstymas kaip atskira veikla taip pat padeda išsiaiškinti, kur ir kiek laiko gyvenime iššvaistome visokiems šalutiniams prietaisams ar kitiems žmonėms, pramokstame susigrąžinti svarbiausias mąstymo užduotis.

Kaip naudotis šia knyga

Išvardyti dvylika užduočių skyrių yra šios knygos pagrindas. Kiekvienas skyrius moko atlikti konkrečių užduočių, skiriant jai visą dėmesį. Perskaičius vieną skyrių ir prieš pereinant prie kito, patarčiau pasipraktikuoti atlikti užduotį.

Be idėjų ir patarimų, kuriuos rasite šioje knygoje, dar įkūriau interneto svetainę *monotasking.tips*. Joje rasite dar daugiau informacijos, įžvalgų ir patarimų. Taip, svetainės adresą perskaičėte teisingai, jo galūnė „tips“ – kitaip sakant, trumpi, bet visai naudingi praktiniai patarimai.

Toms dvylikai užduočių galite skirti laiko savo nuožiūra: dieną, savaitę ar mėnesį. Knygą stengiausi išlaikyti patogią naudoti, skyreliai trumpi ir lengvai suprantami, kiekvienoje dalyje sudėlioti tokia pat tvarka. Kai kurios atskiros užduotys gali pasirodyti įvykdomos paprasčiau sutelkus visą dėmesį tik į jas, bet

pasistenkite nemesti monotaskingo, net jei kurios nors užduotys pasirodys sunkiau įkandamos.

Šioje knygoje atspindėta filosofija, paremta mano paties patirtimi bei patirtimi kitų, kuriems monotaskingas atvėrė kelią į sėkmę ir laimę. Daugelis žmonių nė nevartoja „monotaskingo“ termino, bet aš atskleisiu, kaip jiems, o ir jums patiems, to nenuoduokiant, ne sykį pavyko sėkmingai atlikti tik tą vieną užduotį.

Ko gero, geriausias monotaskingo aspektas tas, kad jį galima pritaikyti visiems jūsų gyvenimo aspektams tuo pat metu, kai gyveni. Kuo daugiau stengsitės dirbti tik po vieną darbą, tuo vis geriau seksis. Ilgainiui gyvenime galėsite vis lengviau susitelkti tik į vieną užduotį vienu metu.