

## Djupjobb och distraktioner

Du har säkert haft dagar då du vid dagens slut undrade om du egentligen fick något av värde gjort eller om du lärde dig något viktigt, dagen gick och du blev distraherad av andra eller distraherade dig själv på olika sätt och ägnade dig mest åt att ytjobba. Inget större problem om det händer då och då, men vad händer om det är så de flesta dagarna och veckorna ser ut på bekostnad av djupjobbet?

Jag har inspirerats av bland annat Cal Newports bok "Deep Work" och reflekterat en del kring just djupjobb vs ytjobb. I den här artikeln delar jag några tankar och tips, om du vill eller behöver bli bättre på djupjobbet.

Om du är någon form av kunskapsarbetare, och det är ju många av oss, är förmågan att gå på djupet, att kunna ägna långa stunder av tänkande utan avbrott, central och blir allt mer värdefull i arbetslivet.

Cal Newport menar i sin bok "Deep Work" "att arbetslivets skifte i riktning mot det ytliga (oavsett om man ser det som gott eller ont) *skapar enorma ekonomiska och personliga möjligheter för de få människor som ser potentialen i att prioritera djupet.*"

De möjligheterna vill man ju gärna ta vara på.

Newport är inte den första som tar upp vikten av fokuserat arbete. Du har säkert hört teorin om att det krävs 10 000 timmar för att bli riktigt bra på något. Den har sin grund i professor K Anders Ericssons forskning där han lanserade begreppet "målmedveten övning" (deliberate practice). Det är inte vilka timmar som helst, det är timmar där det behövs obruten koncentration på just det man vill bli bra på eller lära sig och där det också ska finnas någon form av regelbunden återkoppling på det man övar sig på. Här pratar vi verkligen om fokuserat djupjobb under många år.

När vi tillbringar mycket tid i djupjobb ökar chansen att uppleva världen som rik på mening och betydelse: det finns ett allvar och en mer grundad känsla i djupjobbet än i ytjobbandet. Vi ägnar tid åt det som ger värde, som ökar vår skicklighet, som gör att vi kan lära oss nytt och växa, får oss att känna flow och genom det känna att vi är bra på något vi är intresserade av. Våra sinnen gillar det och vi tränar genom det hjärnan i att kunna fokusera längre perioder.

Det är ju en fantastisk känsla träna på eller lära sig något under en längre tid för att sedan börja behärska, bli skicklig eller förstå detta mer på djupet.

Men det är inte så enkelt, ett av hindren för att jobba fokuserat under längre stunder är distraktioner. Det finns gott om distraktioner runt omkring oss – sociala medier, videoklipp, nätverkstjänster, bloggar, e-post, med mera - som kan göra att vi lägger mycket tid på det som är lätt, enkelt och kul för stunden men inte ger värde på sikt. I boken "How to do nothing" av Jenny Odell finns ett passande citat av filosofen Seneca: "Man sitter och jämför sig med andra, känner hur tiden rinner i väg och inser hur lite av ens eget liv som blir kvar till en själv."

Att läsa böcker, längre artiklar (som den här) och ägna sig åt fördjupning är alltmer ovanligt (men som sagt ger enorma ekonomiska och personliga möjligheter för de få människor som ser potentialen i att prioritera det, enligt Newport.)

En utmaning till är att vi har en begränsad mängd viljestyrka som blir uttömd när vi använder den, det är som en muskel som tröttnas ut ju mer den får arbeta. Det gör att vi inte orkar djuparbeta mer än kanske tre-fyra timmar om dagen och ju tröttare vi blir desto lättare och mer lockande är det att dras till olika distraktioner. (Vi kan ju inte som Odysseus gjorde på en av sina mäna resor - binda oss vid masten för att undvika att lockas av sirenernas sång, vilket ju om det hade hänt lett till en katastrof.)

Då gäller det, om vi har möjlighet, att planera in den tiden för djupjobb då vi har som mest energi och ork. Har vi tur kanske vi då kan få in ett par fokuserade timmar om dagen bland alla möten, mail, avbrott, göromål och annat som ingår i vardagen.

Ett sätt är att få till djupjobbet är att skapa strukturer och rutiner för hur och när de långa och sammanhängande arbetspassen ska äga rum: olika former av schemaläggning, sätta mål, skapa rutiner för var, hur länge, vilket arbetssätt eller sätta upp olika regler för till exempel internetanvändning och mobil.

Något som kan vara intressant att prova om du behöver längre perioder av djupjobb är resa bort eller byta miljö helt för att inte bli störd av allt det som finns omkring oss i vardagen. Bill Gates åkte årligen bort på tänkarveckor och J.K Rowlings bodde på ett lyxigt hotell när hon skulle slutföra Harry Potter-serien.

Vad händer med vår förmåga att koncentrera oss eller kunna fokusera en längre stund när vi inte tränar hjärnan på det? Om vi varje gång det uppstår väntetid till exempel vid busshållplatsen eller i en kö måste förströ oss med något på sociala medier eller med något spel? Vi skapar en vana som blir ett mönster som vi blir beroende av.

Tänk om vi i högre grad kunde stå emot frestelsen att distrahera oss och använda den tiden till att fundera på någon fråga eller något problem som är viktigt, planera dagen eller bara vara närvarande. Inte alltid, men för att skapa en alternativ vana att använda då och då. Då tränas vår hjärna i att inte behöva ständig input eller förströelse när det blir ställtider (eller tristess kanske någon skulle kalla det). Om vi hela tiden fyller vår tid med aktiviteter och vårt huvud med snabba intryck och tankar, får vi inte plats med ledan och den kreativitet som kan skapas av den.

Vi blir bra på det vi lägger tid och energi på, vi kan välja att träna mer på fokus och tänkande eller ägna oss att få och ständigt behöva yttre stimulans och bekräftelse.

De frön vi vattnar är de frön som gror och de formar oss som människor och våra liv, så det gäller att vattna selektivt.

En artikel i SvD 20211124 har rubriken "Pennan ger bättre resultat än datorn" och den har kopplingar till djupjobbet. Att anteckna hjälper oss att vara uppmärksamma, det hindrar tankarna från att vandra, antecknandet kan hålla fast oss vid uppgiften när vi känner oss uttråkade och vill plocka upp mobilen. Att dessutom gå igenom anteckningarna efter ett möte eller en lektion ökar effekten. Att skriva på en dator går snabbare för de flesta men det verkar som när vi antecknar för hand så knådar vi formuleringarna mer, vi är mer selektiva i hur vi fångar upp idéer och tenderar att processa dem på ett djupare sätt.

En av mina tidigare artiklar handlade om goda och utvecklande samtal och det har ju också bäring på att göra något medvetet och med närvaro för att i samtalet uppleva hur tid och rum kan försvinna och att få en chans att tillsammans med någon annan reflektera, gå på djupet eller få en annans perspektiv på något som är viktigt för mig.

Så några lästips för dig som vill fördjupa dig mer:

Deep Work	Cal Newport
Kreativ friktion	Magnus Lindkvist och Jan Gradvall
The Practice of Groundedness	Brad Stulberg
Sifferdjur	Michael Dahlen
Peak Performance	Brad Stulberg & Steve Magness
Atomic Habits	James Clear
Courage is calling	Ryan Holiday

(Så blev det då ytterligare en ganska lång artikel. Det har blivit några stycken nu, över 50 tror jag. Det är ett sätt för mig att sortera tankar, få bottsna, bearbeta material och reflektera efter jag satt mig in i något som intresserar mig. Jag skapar också innehåll som jag eventuellt använder i kommande utbildningar, föreläsningar eller böcker. Läsa och skriva är också ett sätt att hålla i gång språket och förmågan att uttrycka sig. Dessutom så gillar jag att dela med mig till den som är intresserad.)

Önskar dig sköna och avkopplande dagar i jul och nyår.

Bengt