Diterjemahkan dari bahasa Inggris ke bahasa Indonesia - www.onlinedoctranslator.com

HYPER FOCUS

HOW TO BE MORE PRODUCTIVE IN A WORLD OF DISTRACTION

CHRIS BAILEY

Author of The Productivity Project

PUJIAN UNTUK HIPERFOKUS CHRIS BAILEY

“Ada dua jenis fokus yang kita butuhkan untuk mengejar apa yang penting dalam hidup: fokus sebagai kata benda (maksud tetap kita) dan fokus sebagai kata kerja (proses berkelanjutan untuk menghubungkan titik-titik). Ini diilustrasikan dengan cemerlang baik secara tertulis maupun grafis dalam buku terbaru dari Chris Bailey ini. Saya menyukai buku itu.”

—Greg McKeown, penulis Essentialism

“Praktis, ditulis dengan baik dan tepat waktu. Chris Bailey membahas salah satu topik terpenting saat ini saat kami mencari kesuksesan di tempat kerja dan berupaya membesarkan anak-anak yang positif di dunia modern. Apa yang Anda hadiri menjadi kenyataan Anda. Hyperfocus menyediakan jalan praktis untuk menggunakan perhatian kita untuk menciptakan realitas adaptif. Jika kita ingin mencapai kesuksesan dan kebahagiaan yang lebih besar, kita harus mulai dengan memusatkan perhatian pada apa yang diperhatikan oleh otak kita.”

—Shawn Achor, penulis The Happiness Advantage and Big Potential

“Hyperfocus adalah garis hidup di dunia di mana kita semua kewalahan dengan terlalu banyak yang harus dilakukan dan tidak cukup waktu untuk melakukannya. Berkat buku baru Chris Bailey yang inovatif dan tepat waktu, saya merasa seperti sekarang, untuk pertama kalinya dalam beberapa tahun, kemampuan untuk fokus pada hal-hal yang paling penting dan menciptakan nilai. Bacalah buku ini jika Anda menginginkan salep penghilang stres sekaligus jaminan untuk meningkatkan produktivitas dan kebahagiaan Anda.”

—Jim Citrin, penulis The Career Playbook

“Menjadi sangat fokus di dunia yang sibuk adalah keterampilan yang dibutuhkan setiap profesional di gudang senjata mereka. Chris Bailey akan menunjukkan cara menguasainya dalam buku barunya Hyperfocus. Menggunakan semua ilmu pengetahuan terbaru, Bailey memberi Anda kerangka kerja yang praktis dan luar biasa untuk mengubah cara Anda bekerja.”

—Vanessa Van Edwards, penulis Captivate

“Tidak ada pertanyaan: perhatian Anda adalah aset Anda yang paling berharga. Segala sesuatu dalam hidup Anda—pengalaman hidup Anda—berasal dari perhatian Anda. Dan Hyperfocus akan mengajari Anda cara menggunakan alat ini, cara mengasahnya, memanfaatkannya, dan bahkan menikmatinya. Perhatikan Chris Bailey—buku ini sangat layak untuk dijadikan fokus.”

—Peter Bregman, penulis 18 Minutes

“Perhatian mungkin merupakan aset terpenting abad kedua puluh satu. Hyperfocus membutuhkan wawasan ilmiah selama puluhan tahun dan memasangkannya dengan aplikasi praktis untuk menunjukkan kepada kita

cara terbaik untuk mengelola dan melipatgandakan perhatian kita.”

—David Burkus, penulis Under New Management dan Friend of a Friend

“Buku Chris Bailey adalah panduan menarik untuk mengelola perhatian kita. Dia menjelaskan metodologi yang akan membantu kita fokus dan berkreasi dengan lebih efektif. Bukunya bukan hanya teori, tetapi juga kotak peralatan luar biasa yang penuh dengan praktik terbaik yang praktis dan terperinci. Saya tidak sabar untuk mencoba ide-ide ini.”

—Kai-Fu Lee, pendiri Google China, ketua dan CEO Sinovation Ventures

JUGA OLEH CHRIS BAILEY

Proyek Produktivitas

HYPERFOCUS

HOW TO BE MORE PRODUCTIVE IN A WORLD OF DISTRACTION

CHRIS BAILEY

VIKING

VIKING

Jejak Penguin Random House LLC 375

Hudson Street

New York, New York

10014penguin.com

Hak Cipta © 2018 oleh Chris Bailey

Penguin mendukung hak cipta. Hak cipta memicu kreativitas, mendorong beragam suara, mempromosikan kebebasan berbicara, dan menciptakan budaya yang dinamis. Terima kasih telah membeli edisi resmi buku ini dan karena mematuhi undang-undang hak cipta dengan tidak memperbanyak, memindai, atau mendistribusikan bagian apa pun darinya dalam bentuk apa pun tanpa izin. Anda mendukung penulis dan mengizinkan Penguin untuk terus menerbitkan buku untuk setiap pembaca.

Ilustrasi oleh Chris Bailey dan Sinisa Sumina.

Library of Congress Katalogisasi-dalam-Publikasi

Nama Data: Bailey, Chris, 1989– penulis.

Judul: Hyperfocus : bagaimana menjadi lebih produktif di dunia yang penuh gangguan / Chris Bailey. Deskripsi: New York : Viking, [2018] | Termasuk referensi bibliografi dan indeks. |

Pengenal: LCCN 2018023750 (cetak) | LCCN 2018025476 (ebook) | ISBN 9780525522249 (ebook) | ISBN 9780525522232 (sampul keras) | ISBN 9780525560043 (edisi internasional)

Subyek: LCSH: Manajemen waktu. | Gangguan (Psikologi) | Perhatian.

Klasifikasi: LCC BF637.T5 (ebook) | LCC BF637.T5 B349 2018 (cetak) | DDC 153,7/33—data

LC dc23 tersedia dihttps://lccn.loc.gov/2018023750

Versi 1

Untuk Ardyn

ISI

Pujian untuk Hyperfocus Chris BaileyJuga oleh Chris Bailey
Judul
Halaman
hak ciptaT
Dedikasi

BAB 0

Mengapa Fokus Itu Penting

BAB 0.5

Cara Lebih Fokus pada Buku Ini

BAGIAN SATU

HIPERFOKUS

BAB 1

Mematikan Mode Autopilot

BAB 2

Batas Perhatian Anda

BAGIAN 3

Kekuatan Hyperfocus

BAB 4

Menjinakkan Gangguan

BAB 5

Menjadikan Hyperfocus sebagai Kebiasaan

BAGIAN KEDUA

FOKUS SELURUH

BAB 6

Mode Kreatif Tersembunyi Otak Anda

BAB 7

Mengisi Ulang Perhatian Anda

BAB 8

Menghubungkan Titik

BAB 9

Mengumpulkan Titik

BAB 10

Bekerja bersama

ucapan terima
kasihCatatan
Indeks
tentang Penulis

BAB0

MENGAPA FOKUS PENTING

Perhatian Ada Dimana-mana

saya'm menulis kata-kata ini di atas suara dentang sendok garpu dan percakapan teredam di sebuah restoran kecil di Kingston, Ontario, Kanada.

Saya selalu menjadi penggemar menonton orang. Ada banyak hal yang bisa diambil—bagaimana mereka berpakaian, berjalan, berbicara, dan bertindak ketika mereka ada atau tidak di sekitar orang lain. Di kafe yang ramai, atau di restoran seperti ini, menyenangkan melihat kepribadian bertabrakan seperti partikel dalam akselerator; untuk mengamati perubahan kepribadian seorang pria ketika dia beralih dari berbicara dengan temannya menjadi mengobrol dengan pelayan; untuk menyaksikan kepribadian pelayan bergeser saat melayani setiap meja, beradaptasi dengan keluarga besar, pasangan muda.

Dalam memusatkan perhatian pada orang lain, saya telah membuat banyak pengamatan tentang apa yang menjadi fokus orang-orang itu. Pada saat tertentu, kita semua fokus pada sesuatu, bahkan jika kita hanya tenggelam dalam pikiran internal kita. Mari kita lihat sekilas melalui restoran.

Saya mengalihkan perhatian saya terlebih dahulu ke dua gadis berusia dua puluhan di meja di sebelah kiri saya, yang sebagian besar fokus pada ponsel cerdas mereka daripada satu sama lain. Di antara serangan SMS, mereka membalik ponsel mereka menghadap ke bawah di atas meja. Ini, tampaknya, adalah isyarat yang tidak ada gunanya—mereka mengambilnya kembali tiga puluh detik kemudian. Meskipun saya tidak dapat memahami setiap kata mereka, saya dapat melihat bahwa mereka membaca sepintas percakapan yang mungkin mereka lakukan. Mereka bersama satu sama lain secara pribadi, tetapi perhatian mereka ada di tempat lain.

Atau bawa pasangan itu ke seberang ruangan. Mereka asyik mengobrol dengan kopi panas dan pancake buttermilk. Mereka terlibat dalam obrolan ringan yang relatif tenang ketika mereka tiba, tetapi percakapan mereka segera menjadi lebih bersemangat. Berbeda dengan para gadis, pasangan ini hanya fokus satu sama lain sejak duduk.

Sebuah lagu Ed Sheeran yang menarik terdengar dari pengeras suara restoran, dan perhatian saya tertuju pada dua pria yang duduk beberapa meja dari pasangan itu. Salah satu dari mereka dengan halus mengetuk kakinya mengikuti irama saat temannya memerintahkan. Penyadap kaki mungkin menyebarkan perhatiannya ke tiga hal: lagu, apa yang dipesan temannya, dan keputusan sarapannya sendiri. Setelah dia memesan Three Egg Express, ketika server bertanya bagaimana dia ingin telurnya disiapkan, dia mengarahkan perhatiannya ke dalam, sepertinya mengingat bagaimana dia biasanya memakannya. Dia memesan orak-arik.

Di bar ada beberapa orang asing yang mengobrol sambil menonton sorotan sepak bola tadi malam. Saya merasa sangat menarik bahwa jutaan orang di seluruh dunia,

termasuk ketiga orang ini, terpaku pada sepotong kulit sapi kecokelatan sepanjang sebelas inci. Saat aku melihat, salah satu dari mereka memiringkan kepalanya, tenggelam dalam pikirannya. Kemudian, seolah-olah gelombang kejut menjalari tubuhnya, dia bergegas untuk menangkap sebuah ide di buku catatan sakunya. Sementara dia tersesat dalam lamunan, dan mengikuti nada sorotan sepakbola, sebuah wawasan muncul tiba-tiba. Dia memiliki momen eureka.

Atau bawa saya, duduk di sini dengan laptop saya. Pagi ini, saat saya menyesap kopi dan menggigit kentang goreng, saya bisa lebih fokus pada pekerjaan saya dan memiliki lebih banyak energi untuk dibakar. Meditasi pagi saya mungkin telah membantu—saya menemukan bahwa saya dapat menulis lebih banyak kata ketika saya mengambil bagian dalam ritual ini (40 persen lebih banyak, menurut perhitungan saya). Saya meninggalkan ponsel saya di rumah sehingga saya bisa menulis tanpa gangguan, dan agar pikiran saya bisa beristirahat di jalan ke restoran, dan berkeliaran. Seperti yang akan saya bahas nanti, memutuskan hubungan adalah salah satu cara paling ampuh untuk memicu ide-ide baru dan inovatif. Musik yang diputar di speaker restoran menarik, tetapi tidak cukup mengganggu. Saya di sini bukan untuk soundtrack, dan juga memilih restoran ini daripada kafe favorit saya karena tidak ada wi-fi—konektivitas yang konstan adalah salah satu gangguan terburuk terhadap fokus dan produktivitas kami.

Adegan restoran ini adalah ilustrasi praktis dari wahyu yang saya dapatkan beberapa waktu lalu: perhatian ada di sekitar kita. Setelah Anda melihatnya, Anda tidak dapat menghapusnya. Semua orang yang terjaga di planet ini, dalam satu momen ini—apakah mereka sedang sarapan, bekerja, atau menghabiskan waktu bersama keluarga mereka—berfokus pada sesuatu. Perhatian adalah latar belakang di mana kita menjalani hidup ke mana pun kita pergi dan apa pun yang kita lakukan, bahkan jika kita hanya memperhatikan pikiran di kepala kita.

•••

Sudah beberapa tahun sejak saya pertama kali mulai mengeksplorasi bagaimana kita tidak hanya bisa fokus lebih baik tetapi juga berpikir lebih jernih. Meskipun ini sulit untuk diakui, terutama sebagai seseorang yang mencari nafkah sebagai “ahli produktivitas”, saya mulai memperhatikan peningkatan saya sendiri.

gangguan, terutama karena saya mengumpulkan lebih banyak perangkat. Saya tidak pernah begitu sibuk sementara mencapai begitu sedikit. Saya menjadi gelisah karena kebosanan dan kurangnya rangsangan dan berusaha menjejalkan sebanyak mungkin ke setiap momen yang saya bisa. Saya tahu bahwa otak saya tidak pernah berfungsi dengan baik ketika saya mencoba melakukan banyak tugas, tetapi saya tetap merasa harus melakukannya.

Bekerja dengan klien email saya terbuka dan ponsel cerdas saya di meja saya lebih menarik daripada mencoba berkonsentrasi pada satu atau dua hal sederhana. Bagi saya, buku ini lahir karena kebutuhan: saya menulisnya karena saya membutuhkannya.

Ketika saya bersemangat dengan ide baru, saya biasanya memesan lusinan buku tentang itu dan tidak tahu apa-apa tentang topik itu. Fokus telah menjadi daya tarik terakhir saya. Ini termasuk cara terbaik untuk mengelola gangguan di sekitar kita; multitask lebih efektif, jika itu mungkin (itu); melawan penolakan kita untuk berfokus pada tugas-tugas yang membuat kita menunda-nunda; dan juga lebih baik tidak fokus sehingga kita dapat benar-benar rileks dan mengisi ulang. Dalam bacaan saya, saya

menemukan banyak sekali informasi—nasihat (seringkali kontradiktif) yang menyenangkan untuk dibaca tetapi pada akhirnya tidak membantu saya memajukan pekerjaan dan kehidupan saya.

Saya kemudian beralih ke penelitian ilmiah yang sebenarnya—skor studi akademis dan dokumentasi puluhan tahun yang didedikasikan untuk mempelajari cara terbaik kita untuk fokus.* Saat saya dengan cermat membaca setiap pelajaran yang dapat saya temukan, folder "Fokus" di komputer saya menjadi sangat besar. Saya mengumpulkan puluhan ribu kata catatan dan mulai mengidentifikasi pelajaran taktis yang paling praktis dari mereka. Saya mulai berbicara dengan perhatian utama dunia

peneliti untuk memahami mengapa kita begitu mudah teralihkan dan menemukan bagaimana kita bisa membuat pikiran kita yang keras kepala untuk fokus di dunia yang penuh gangguan. Dan saya mulai bereksperimen dengan penelitian itu sendiri, untuk melihat apakah benar-benar mungkin untuk menguasai fokus saya.

Apa yang saya temukan benar-benar mengubah tidak hanya cara saya bekerja tetapi juga cara saya menjalani hidup. Saya mulai melihat fokus tidak hanya sebagai kontributor produktivitas saya tetapi juga faktor dalam kesejahteraan saya secara keseluruhan. Anehnya, saya belajar bahwa salah satu praktik terbaik untuk mengembangkan kreativitas dan produktivitas saya adalah belajar bagaimana tidak fokus. Dengan tidak memperhatikan apa pun secara khusus dan membiarkan pikiran saya mengembara—seperti yang saya lakukan dalam perjalanan ke restoran Kingston—saya menemukan bahwa saya menjadi lebih baik dalam membuat hubungan antara ide-ide dan menghasilkan ide-ide baru.

Saya juga menemukan bahwa kita menghadapi lebih banyak gangguan hari ini daripada yang kita alami sepanjang sejarah umat manusia. Studi menunjukkan bahwa kita dapat bekerja rata-rata hanya empat puluh detik di depan komputer sebelum kita terganggu atau terganggu. (Tak perlu dikatakan, kami melakukan pekerjaan terbaik kami ketika kami mengerjakan tugas lebih dari empat puluh detik.) Saya beralih dari melihat multitasking sebagai peretasan kerja yang merangsang menjadi menganggapnya sebagai jebakan interupsi terus menerus. Saat mencoba melakukan lebih banyak tugas secara bersamaan, kami mencegah diri kami menyelesaikan satu tugas penting. Dan saya mulai menemukan bahwa dengan berfokus secara mendalam hanya pada satu hal penting pada satu waktu—hiperfokus—kita menjadi versi diri kita yang paling produktif.

Di atas segalanya, saya mulai melihat perhatian sebagai unsur terpenting yang dapat kita tambahkan jika kita ingin menjadi lebih produktif, kreatif, dan bahagia—di tempat kerja dan di rumah. Ketika kita menginvestasikan perhatian kita yang terbatas secara cerdas dan sengaja, kita fokus lebih dalam dan berpikir lebih jernih. Ini adalah keterampilan penting di dunia saat ini, ketika kita begitu sering berada di lingkungan yang mengganggu melakukan pekerjaan pengetahuan yang berat untuk otak.

Buku ini membawa Anda pada tur berpemandu melalui eksplorasi subjek fokus saya. Saya tidak hanya akan membagikan hal-hal menarik yang telah saya pelajari tetapi juga bagaimana menerapkan ide-ide itu untuk digunakan dalam kehidupan Anda sendiri (saya telah menguji semuanya). Riset produktivitas memang bagus—tetapi sangat tidak berguna jika Anda tidak menindaklanjutinya. Dengan cara ini, saya melihat Hyperfocus sebagai semacam buku "bantuan sains"; salah satu yang mengeksplorasi penelitian menarik di balik bagaimana Anda fokus tetapi juga menjembatani wawasan tersebut dengan kehidupan sehari-hari Anda untuk mengeksplorasi cara-cara Anda dapat mengelola perhatian Anda lebih baik untuk menjadi lebih produktif dan kreatif. Ide-ide ini telah mengubah satu kehidupan (saya), dan saya tahu mereka juga dapat melakukan hal yang sama untuk Anda. Di permukaan, hasilnya mungkin tampak seperti sulap, tetapi sulap berhenti menjadi sulap begitu Anda tahu bagaimana melakukannya.

BAGAIMANA LEBIH BAIK FOKUS PADA BUKU INI

R

Membaca buku ini adalah kesempatan pertama Anda untuk menguji fokus Anda, dan semakin banyak perhatian yang dapat Anda dedikasikan untuk itu, semakin banyak waktu yang Anda habiskan untuk itu. Mari kita mulai dengan catatan praktis dengan tujuh cara untuk lebih fokus saat membaca.

Tapi pertama-tama, komentar cepat. Jika saya telah belajar satu hal dari penelitian saya, produktivitas itu sangat pribadi. Setiap orang secara unik terhubung dan memiliki rutinitas yang berbeda— akibatnya, tidak semua taktik produktivitas akan cocok dengan hidup Anda. Belum lagi fakta bahwa Anda mungkin tidak ingin mengikuti beberapa saran yang saya tawarkan.
Bereksperimenlah dengan sebanyak mungkin taktik fokus ini, dan terapkan apa pun yang cocok untuk Anda.

1. JAUHKAN PONSEL ANDA DARI PANDANGAN

Ketika pikiran Anda bahkan sedikit menolak suatu tugas, ia akan mencari lebih banyak hal baru untuk difokuskan. Ponsel cerdas kami adalah contoh yang bagus— mereka memberikan aliran informasi lezat yang tak ada habisnya untuk dikonsumsi otak kita.

Seperti yang akan saya bahas nanti, gangguan dan interupsi jauh lebih mudah ditangani sebelum menjadi godaan. Mulailah melihat ponsel cerdas Anda apa adanya: lubang hitam produktivitas yang ada di saku Anda. Untuk fokus pada buku ini, saya sarankan untuk meninggalkan perangkat Anda di ruangan lain. Mungkin perlu beberapa menit bagi otak Anda untuk menyesuaikan diri agar tidak memasang ponsel atau bantalan di pinggul Anda, tapi percayalah, ada baiknya Anda melewati hambatan awal itu. Tidak pernah sehat untuk bergantung pada sesuatu— adiktif, perangkat persegi panjang mengkilap disertakan.

Inilah eksperimen yang menyenangkan untuk menyelami lebih dalam ide ini:selama satu atau dua hari, perhatikan berapa kali Anda secara naluriah mengeluarkan ponsel Anda. Bagaimana perasaanmu, dan
apa yang mendorong Anda untuk meraihnya? Apakah Anda mencoba mengalihkan perhatian Anda selama perjalanan panjang dengan lift? Apakah Anda menghindari tugas yang membosankan, seperti memperbarui anggaran triwulanan Anda? Dengan mencatat waktu yang biasa Anda gunakan untuk meraih ponsel, Anda

2. PIKIRKAN LINGKUNGAN ANDA

Lihatlah ke atas dan ke sekeliling Anda: Di mana Anda membaca buku ini? Seberapa

besar kemungkinan Anda akan terganggu atau terganggu saat Anda membaca, dan adakah tempat yang dapat Anda kunjungi untuk menghindari gangguan tersebut? Atau apakah Anda membaca di lingkungan di mana Anda tidak memiliki banyak kendali, seperti di kereta atau kereta bawah tanah?

Memodifikasi lingkungan Anda adalah salah satu cara terbaik untuk menumbuhkan fokus Anda. Lingkungan yang paling fokus-kondusif adalah lingkungan di mana Anda terganggu dan paling sedikit terganggu. Jika memungkinkan, pindahkan diri Anda ke salah satu tempat ini—entah itu kafe di ujung jalan, perpustakaan, atau ruangan yang lebih tenang di rumah.

3. BUAT DAFTAR GANGGUAN

Gangguan akan selalu ada, bahkan jika Anda berhasil menemukan tempat membaca di taman Zen Jepang dengan ponsel Anda jauh. Gangguan eksternal bukan satu-satunya yang harus disalahkan — pikirkan gangguan yang bisa datang secara internal, seperti otak Anda yang mengingatkan Anda bahwa Anda perlu membeli bahan makanan.

Setiap kali saya harus fokus, saya menerapkan dua taktik yang disebutkan di atas—dan saya juga membawa pena dan buku catatan. Di notepad saya menulis setiap gangguan yang masuk ke dalam pikiran saya—hal-hal yang harus saya tindak lanjuti, tugas yang tidak bisa saya lupakan, ide-ide baru, dan sebagainya.

Mempertahankan daftar gangguan saat Anda membaca akan menangkap hal-hal penting yang muncul ke permukaan kesadaran Anda. Menuliskannya untuk memastikan mereka tidak lolos dari celah akan membuat Anda fokus kembali pada tugas yang ada.

4. PERTANYAAN APAKAH BUKU INI LAYAK DIKONSUMSI?

Kami mengonsumsi banyak hal karena kebiasaan, tanpa mempertanyakan nilainya—termasuk buku.

Luangkan waktu untuk menimbang nilai konsumsi rutin Anda. Taktik yang menurut saya berguna adalah dengan melihat deskripsi buku, acara TV, podcast, dan segala sesuatu lainnya sebagai "nada" untuk waktu dan perhatian Anda. Tanyakan pada diri Anda: Setelah mengonsumsi salah satu produk tersebut, apakah Anda akan senang dengan cara Anda menginvestasikan waktu dan perhatian Anda?

Sama seperti Anda adalah apa yang Anda makan, Anda adalah apa yang Anda perhatikan. Perhatian itu terbatas dan merupakan bahan paling berharga yang Anda miliki untuk menjalani kehidupan yang baik—jadi pastikan semua yang Anda konsumsi layak untuk itu. Seperti yang akan saya bahas secara mendalam nanti, membawa kesadaran pada apa yang Anda konsumsi dapat memberikan waktu ekstra berjam-jam setiap hari.

5. KONSUMSI KAFEIN SEBELUM MEMBACA

Jika belum terlambat—kafein membutuhkan delapan hingga empat belas jam untuk dimetabolisme keluar dari sistem Anda—pertimbangkan untuk membaca bersama secangkir kopi atau teh.

Kafein memberikan dorongan fokus yang tak ternilai, dan meskipun Anda biasanya

harus membayar energi ini kembali di kemudian hari saat obat bermetabolisme keluar dari sistem Anda, biayanya sering kali sepadan. Kafein meningkatkan kinerja mental dan fisik Anda di hampir setiap cara terukur (lebih lanjut tentanghalaman ini). Gunakan dorongan energi ini dengan bijak untuk mengerjakan tugas penting atau membaca buku ini.

6. DAPATKAN PEN ATAU HIGHLIGHTER

Ada dua cara untuk mengkonsumsi informasi: secara pasif dan aktif.

Salah satu (banyak) kebiasaan saya yang mengganggu tunangan saya adalah saya merobek halaman pertama dari setiap buku yang saya baca untuk digunakan sebagai bookmark. (Dia berpendapat ini tidak sopan; saya katakan ada lebih banyak salinan dari buku yang sama di toko.) Ini hanyalah awal dari pembantaian; Saya juga membaca dengan stabilo dan pena di tangan sehingga saya dapat menandai buku saat saya membacanya. Jumlah sorotan dan catatan di halamannya menunjukkan betapa saya menyukainya. Ketika saya menyelesaikan bacaan pertama itu, saya membaca buku itu untuk kedua kalinya, membaca ulang hanya bagian-bagian yang disorot sehingga saya benar-benar dapat memproses nugget yang paling berharga. Jika saya bisa, saya akan mengganggu seseorang di sekitar dengan membagikan potongan-potongan ini sehingga saya dapat memprosesnya lagi lebih dalam.

Saya harap saat membaca Hyperfocus Anda akan menyoroti dan menggarisbawahi, menarik ide-ide terbaik dari halamannya dan membawanya dalam pikiran Anda untuk membangun dan menindaklanjutinya nanti. Jika saya telah melakukan pekerjaan dengan baik dalam menulisnya, Anda akan membuat banyak catatan. (Silakan email saya gambar karya seni Anda yang sudah selesai—saya ingin melihatnya. Email saya, dan cara lain untuk menghubungi saya, ada di bagian belakang buku.)

7. KETIKA ANDA MELIHAT FOKUS ANDA goyang. . .

Kemampuan Anda untuk fokus tidak terbatas—sementara Anda dapat meningkatkan rentang perhatian Anda, itu hanya masalah waktu sampai mulai goyah. Ini sering mengambil bentuk pikiran Anda mengembara dari kata-kata di halaman ke pikiran di kepala Anda. Ini sangat normal dan manusiawi—dan, seperti yang akan kita lihat nanti, pengembaraan ini bisa menjadi sangat kuat jika dimanfaatkan.

Namun, untuk saat ini, ketika Anda menyadari fokus Anda memudar, mundurlah dari buku ini selama beberapa menit untuk melakukan sesuatu yang relatif tanpa pikiran. Baik itu mencuci piring, menonton orang, atau membersihkan rumah, Anda akan secara efektif mengisi ulang perhatian Anda. Setelah fokus Anda diatur ulang, kembalilah ke buku dengan pikiran yang segar. Dan sama seperti Anda telah menyimpan daftar gangguan saat Anda membaca, pastikan Anda memiliki tempat untuk menangkap ide-ide yang muncul di pikiran Anda selama istirahat.

BAGIAN I

HIPERFOKUS

BAB1

NONAKTIFKAN MODE AUTOPILOT

MODE OTOPILOT

Saat ini ada kemungkinan besar Anda fokus pada buku ini. Tapi bagaimana Anda sampai di sini?

Melihat buku-buku di perpustakaan saya sendiri, saya belajar tentang sebagian besar dari mereka melalui rekomendasi dari teman, penampilan podcast oleh penulis, atau karena menyukai buku serupa. Sebagian besar dari kita tidak dengan sengaja merencanakan elemen kehidupan mana yang ingin kita perbaiki sebelum menetapkan sebuah buku yang akan membantu kita mengatasi masalah itu. Kita sering sampai pada keputusan membaca itu karena pertemuan peristiwa.

Ambil contoh, buku terakhir yang saya baca. Suatu hari saya sedang naik taksi yang sopirnya menyalakan radio, dan saya mendengar wawancara dengan penulisnya. Kemudian, seorang teman men-tweet tentang buku itu dua kali. Akumulasi penyebutan ini membuat saya akhirnya memutuskan untuk membeli buku tersebut. Prosesnya secara keseluruhan sama sekali tidak disengaja.

Kami tidak merencanakan secara rinci semua yang kami lakukan dan setiap keputusan yang kami buat, sebagian besar, adalah hal yang baik. Saya membuat serangkaian keputusan terkait pembelian banyak buku saya dalam mode autopilot. Mode autopilot memungkinkan kita untuk memenuhi tuntutan hidup kita. Misalnya, bayangkan jika setiap tanggapan email mengharuskan Anda untuk menyusun jawaban Anda dalam dokumen Word baru. Dari sana, Anda harus membacanya ulang beberapa kali, mengirimkannya ke orang penting Anda untuk perbaikan, dan mencetaknya sekali atau dua kali untuk melakukan pengeditan baris, hanya untuk sampai beberapa jam kemudian di akhir yang fasih “Tentu, kedengarannya bagus! ” Ini mungkin hal yang produktif untuk dilakukan untuk proyek penting, tetapi untuk setiap email? Bayangkan Anda sengaja membeli kecap, membuang sampah, atau menyikat gigi.

Mode autopilot memandu kita melalui tindakan seperti ini. Sebanyak 40 persen dari tindakan kita adalah kebiasaan, yang seharusnya tidak memerlukan pertimbangan sadar. Kecuali Anda seorang biksu dan memiliki kemewahan untuk bisa bermeditasi sepanjang hari, mustahil untuk hidup dengan sengaja 100 persen sepanjang waktu.

Tetapi beberapa keputusan layak dibuat dengan sengaja. Bagaimana kita mengelola perhatian kita adalah salah satunya.

Kami biasanya mengatur perhatian kami pada autopilot. Ketika kami menerima email dari bos kami, kami secara naluriah menghentikan apa yang kami lakukan untuk menanggapinya. Ketika seseorang telah memposting foto kami secara online, kami memeriksa untuk melihat bagaimana penampilan kami, lalu klik untuk membaca apa yang dikatakan poster itu tentang kami. Ketika kita berbicara dengan rekan kerja atau orang yang kita cintai, kita secara otomatis fokus pada pembentukan respons cerdas di kepala kita sebelum dia menyelesaikan pikirannya. (Salah satu keterampilan yang

paling diremehkan: membiarkan orang lain menyelesaikan kalimat mereka sebelum memulai kalimat Anda.)

Berikut adalah latihan sederhana yang akan membawa Anda tiga puluh detik. Berikan jawaban jujur untuk pertanyaan ini: sepanjang hari, seberapa sering Anda memilih apa yang harus Anda pilih

fokus pada? Dengan kata lain, kira-kira berapa banyak waktu Anda yang Anda habiskan dengan sengaja dan dengan niat, memutuskan terlebih dahulu apa yang ingin Anda lakukan dan kapan Anda akan melakukannya?

Kebanyakan orang tidak terlalu berhasil dengan jawaban mereka. Kita menjalani kehidupan yang sibuk, dan paling-paling kita hanya sesekali memilih untuk fokus pada sesuatu dengan sengaja—ketika kita mendapati diri kita melamun, merasa bahwa kita telah menunda-nunda, jatuh ke dalam perangkap memantul di beberapa aplikasi atau situs web yang sama, atau menyadari bahwa kita ' telah dikategorikan keluar sambil mengawasi anak-anak kita.

Setelah kami keluar dari mode autopilot, kami mempertimbangkan apa yang sebenarnya harus kami lakukan dan berusaha untuk menyelaraskan kembali neuron kami untuk fokus pada hal itu.

Meskipun masuk ke mode autopilot dapat membantu kita menjaga kecepatan kerja dan kehidupan, perhatian adalah sumber daya kita yang paling terbatas dan terbatas. Semakin kita dapat mengelola perhatian kita dengan niat, semakin fokus, produktif, dan kreatif kita menjadi.

SEHARI DALAM MODE AUTOPILOT

Sayangnya, lingkungan tempat kita tinggal dan bekerja memiliki agenda sendiri untuk menarik perhatian kita, membombardir kita dengan peringatan, pemberitahuan, bunyi bip, dan dengungan. Aliran interupsi yang stabil ini mencegah kita menyelami satu hal dengan benar; lagi pula, tidak lama kemudian kami disajikan dengan email lain yang terasa sama mendesaknya.

Jika Anda masih di sini, Anda mungkin lebih baik dalam fokus daripada rata-rata orang. Membaca buku membutuhkan banyak perhatian—dan dengan perhatian menjadi komoditas langka, lebih sedikit orang yang bisa mengabdikan diri untuk membaca tanpa gangguan. Tapi ada baiknya bertanya dengan cepat: Berapa banyak perhatian Anda yang Anda arahkan ke paragraf ini saat ini? Apakah Anda fokus padanya 100 persen? 85 persen? 50 persen? Bagaimana tingkat fokus Anda berubah dari waktu ke waktu, terutama saat Anda berpindah dari satu lingkungan ke lingkungan lain? Seberapa sering pikiran Anda mengembara dari kata-kata di halaman ini ke pikiran di kepala Anda—mata tanpa fokus sampai Anda menangkap diri sendiri dan mendengarkan kembali?* Bahkan pembaca yang paling berpengalaman dan terfokus memiliki episode yang mengembara ini.

Bukan hal yang aneh untuk memiliki waktu yang sulit untuk fokus. Ada banyak contoh sehari-hari tentang betapa sedikitnya kendali yang kita miliki atas perhatian kita dalam kehidupan sehari-hari. Ambil contoh berikut ini:

- Bagaimana pikiran kita menolak untuk mati ketika kita berbaring di tempat tidur di malam hari. Sementara sebagian besar dari kita ingin tidur karena kita memiliki hal-hal yang harus dilakukan di pagi hari, pikiran kita bersikeras untuk menghidupkan kembali sepanjang hari.
- Bagaimana pikiran kita memunculkan kenangan ngeri di saat-saat terburuk. Dari mana pikiran-pikiran ini berasal?

- Betapa ide dan wawasan yang luar biasa datang kepada kita saat pikiran kita berkeliaran di kamar mandi, tetapi wawasan yang sama tidak muncul saat kita sangat membutuhkannya.
- Bagaimana kita menemukan diri kita telah melupakan alasan kita memasuki dapur atau kamar tidur. Mengapa kita kehilangan pegangan pada niat awal kita?
- Bagaimana kita tidak bisa fokus pada sesuatu saat kita mau—seperti menulis laporan yang tidak tepat waktu. Atau mengapa kita menunda-nunda dan fokus pada hal-hal yang tidak produktif daripada menghabiskan waktu kita secara produktif.

- Bagaimana kita menemukan diri kita di tempat tidur memantul di sekitar lima aplikasi smartphone yang sama, memeriksa pembaruan lagi dan lagi sampai kita keluar dari trans kita. Kita mungkin jatuh ke dalam lingkaran tanpa berpikir yang sama di internet— beralih antara situs web berita, percakapan IM, dan media sosial.
- Bagaimana kita tidak dapat berhenti mengkhawatirkan hal-hal tertentu sampai mereka diselesaikan atau menghilang ke dalam eter.

Saat Anda membaca Hyperfocus dan belajar untuk lebih fokus dengan sengaja, penyimpangan ini akan jauh lebih masuk akal, dan Anda bahkan akan belajar bagaimana mencegahnya.

EMPAT JENIS TUGAS

Dalam banyak hal, mengelola perhatian Anda seperti memilih apa yang akan ditonton di Netflix. Saat pertama kali meluncurkan situs web, Anda akan disajikan dengan halaman arahan yang menyoroti hanya beberapa dari banyak acara yang tersedia. Beranda Netflix seperti persimpangan jalan— hanya ada ribuan, bukannya dua jalur ke depan. Mengambil beberapa dari jalan itu akan membuat Anda merasa bahagia, beberapa akan menghibur Anda tanpa berpikir, dan yang lain akan mengajari Anda sesuatu yang berguna.

Memutuskan ke mana harus mengarahkan perhatian kita menghadirkan persimpangan yang sama di jalan—hanya jalur yang mengarah ke banyak hal yang dapat kita pilih untuk difokuskan. Saat ini Anda sedang asyik dengan buku ini. Tetapi jika Anda melihat dari halaman ini atau e-reader Anda, Anda akan melihat banyak objek perhatian alternatif. Beberapa lebih bermakna dan produktif daripada yang lain. Berfokus pada buku ini mungkin lebih produktif daripada berfokus pada ponsel cerdas Anda, dinding, atau musik di latar belakang. Jika Anda sedang sarapan dengan seorang teman, fokus padanya jauh lebih bermanfaat daripada menonton sorotan sepak bola yang diputar di latar belakang.

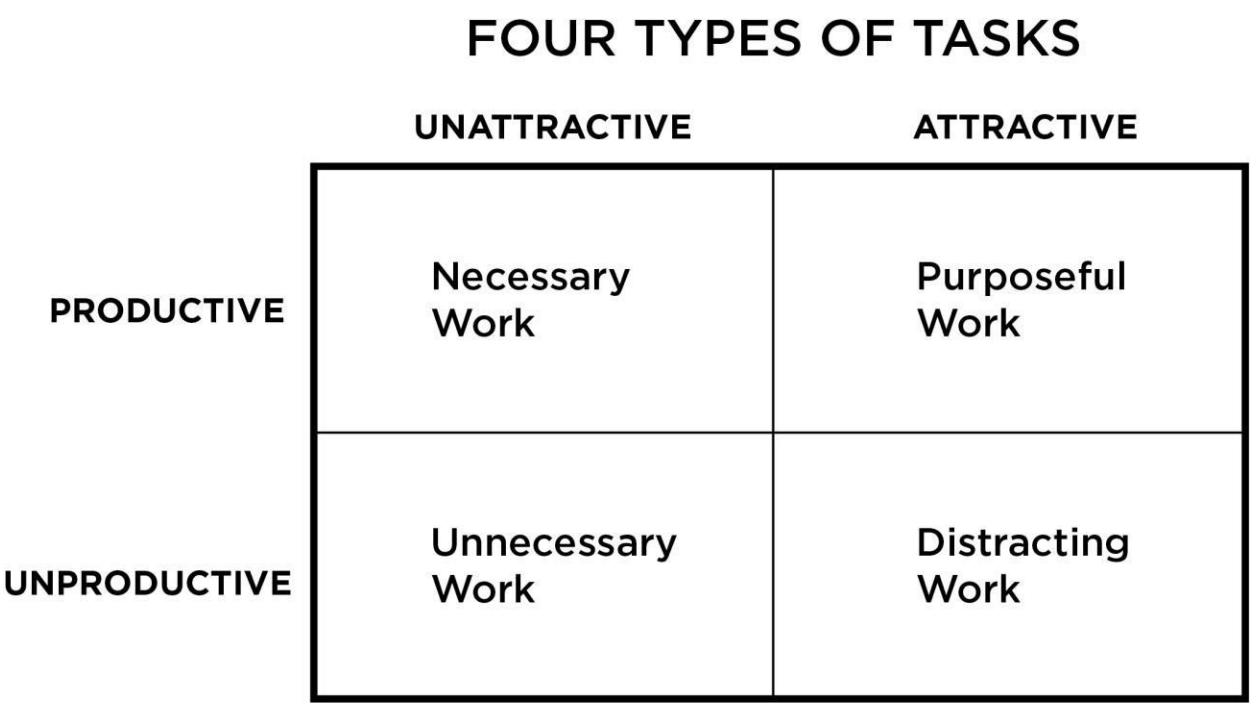
Ketika Anda menghitung semua hal potensial yang dapat Anda fokuskan di lingkungan eksternal Anda, benar-benar ada banyak sekali pilihan. Dan itu belum termasuk hal-hal sepele, ide, dan kenangan di kepala Anda sendiri.

Ini adalah masalah dengan mengelola perhatian Anda pada mode autopilot. Hal-hal yang paling mendesak dan merangsang di lingkungan Anda jarang yang paling signifikan. Inilah sebabnya mengapa mematikan mode autopilot sangat penting. Mengarahkan perhatian Anda pada objek terpenting yang Anda pilih—dan kemudian mempertahankan perhatian itu—adalah keputusan paling penting yang akan kita buat sepanjang hari. Kita adalah apa yang kita perhatikan.

Untuk memahami semua hal yang menawar untuk fokus kita, akan sangat membantu jika kita membagi tugas ke dalam kategori. Saya akan membahas fokus di sini terutama yang berkaitan dengan pekerjaan, tetapi aturan-aturan ini juga berlaku untuk kehidupan Anda di rumah, seperti yang akan dijelajahi beberapa bagian kemudian dalam buku ini.

Ada dua kriteria utama yang perlu dipertimbangkan ketika mengkategorikan apa yang menjadi fokus: apakah tugas itu produktif (Anda menyelesaikan banyak hal

dengan melakukannya) dan apakah tugas itu menarik (menyenangkan untuk dilakukan) atau tidak menarik (membosankan, membuat frustrasi, sulit, dll.).



Saya akan sering merujuk ke kisi ini, jadi mari kita cepat melihat masing-masing dari empat kategori tugas.

Pekerjaan yang diperlukantermasuk tugas-tugas yang tidak menarik namun produktif. Rapat tim dan telepon tentang anggaran triwulanan Anda termasuk dalam kuadran ini. Kami biasanya harus memaksakan diri untuk melakukan jenis pekerjaan ini.

Pekerjaan yang tidak perlumencakup tugas-tugas yang tidak produktif dan tidak menarik—seperti menata ulang kertas di meja Anda atau file di komputer Anda. Kami biasanya tidak repot dengan tugas-tugas ini kecuali jika kami menunda melakukan sesuatu yang lain atau menolak tugas yang termasuk dalam kategori pekerjaan yang diperlukan atau pekerjaan yang bertujuan.

Menghabiskan waktu untuk tugas-tugas kerja yang tidak perlu membuat kita sibuk, tetapi kesibukan seperti itu hanyalah bentuk kemalasan aktif ketika tidak mengarah pada pencapaian apa pun.

Pekerjaan yang mengganggumencakup tugas-tugas yang merangsang dan tidak produktif dan dengan demikian merupakan lubang hitam untuk produktivitas. Ini termasuk media sosial, sebagian besar percakapan IM, situs web berita, obrolan pendingin air, dan setiap bentuk gangguan dengan imbalan rendah lainnya. Kegiatan ini bisa menyenangkan tetapi umumnya harus dilakukan dalam dosis kecil. Semakin baik Anda dalam mengelola perhatian Anda, semakin sedikit waktu yang akan Anda habiskan di kuadran ini.

Kotak yang tersisa pada bagan adalah pekerjaan yang bertujuan—titik manis produktivitas.

Ini adalah tugas yang harus kita lakukan di bumi; tugas-tugas yang paling sering kita

kerjakan saat kita melakukannya; tugas-tugas yang kita buat dengan dampak terbesar. Sangat sedikit tugas yang masuk ke dalam kotak ini—kebanyakan orang yang saya temui paling banyak memiliki tiga atau empat. Melakukan pekerjaan yang baik dalam kategori ini biasanya membutuhkan lebih banyak kekuatan otak, dan kita sering kali lebih baik dalam jenis tugas ini daripada orang lain. Tugas aktor yang paling terarah mungkin adalah berlatih dan tampil. Tugas yang disengaja dari penasihat keuangan mungkin adalah melakukan investasi, bertemu dengan

klien, dan mendidik dirinya sendiri tentang tren industri. Tugas terpenting seorang peneliti mungkin termasuk merancang dan menjalankan studi, mengajar, dan mengajukan permohonan pendanaan. Tugas saya yang paling penting adalah menulis buku dan artikel blog, membaca penelitian untuk menemukan ide-ide baru, dan memberikan ceramah. Dalam kehidupan pribadi Anda, tugas-tugas Anda yang bertujuan mungkin termasuk menghabiskan waktu bersama anak-anak Anda, bekerja di sampingan, atau menjadi sukarelawan dengan badan amal setempat.

Orang yang sangat produktif akan fokus hanya pada dua kuadran teratas dari bagan di atas. Namun, jika semuanya sesederhana itu, Anda tidak akan membutuhkan buku ini. Seperti yang Anda pasti pernah alami, bertahan dalam batas-batas pekerjaan yang diperlukan dan bertujuan jauh lebih mudah diucapkan daripada dilakukan. Setiap hari, tugas dari keempat kuadran bersaing untuk mendapatkan perhatian kita. Bekerja dengan autopilot berarti kita lebih rentan menjadi mangsa yang tidak perlu dan mengganggu dan sering menghabiskan waktu untuk pekerjaan yang perlu dan bertujuan hanya ketika kita berada di tenggat waktu.

Saya melihat sesuatu yang menarik ketika saya menerapkan penelitian dalam buku ini untuk hidup saya sendiri: seiring berjalannya waktu, saya mulai menghabiskan lebih sedikit waktu untuk autopilot dan lebih memusatkan perhatian pada tugas-tugas saya yang paling terarah dan perlu. Saat Anda menjadi lebih berhati-hati tentang

mengelola perhatian Anda, saya pikir Anda akan menemukan hal yang sama untuk pekerjaan Anda.

Inilah cara langsung untuk meningkatkan produktivitas Anda. Bagilah tugas pekerjaan Anda berdasarkan empat kategori dalam kisi di atas. Aktivitas sederhana ini akan memberi Anda kesadaran yang luar biasa tentang

apa yang sebenarnya penting dalam pekerjaan Anda. Karena saya akan sering kembali ke grid ke depan, membagi aktivitas kerja Anda akan sangat berharga saat Anda menyelesaikan buku ini.

BAB2

BATAS PERHATIAN ANDA

Tanpa minat selektif, pengalaman adalah kekacauan total.

—William James

Fokus Anda menentukan realitas Anda.

—Qui-Gon Jin, Star Wars: Episode I: The Phantom Menace

BATAS PERHATIAN ANDA

Perhatian kita adalah alat paling ampuh yang kita miliki untuk menjalani kehidupan yang baik dan menyelesaikan pekerjaan, tetapi kemampuan kita untuk fokus dibatasi dalam dua cara utama.

Pertama, ada batasan terbatas pada berapa banyak hal yang dapat kita fokuskan. Batas itu lebih kecil dari yang Anda kira. Jika kita benar-benar dapat fokus pada lebih banyak tugas secara bersamaan, kita akan dapat melakukan jauh lebih banyak pada saat itu: menghafal nomor telepon seseorang saat bermain piano, melakukan percakapan dengan dua orang, dan menanggapi email di telepon kita. Secara realistis kita bisa, paling banyak, melakukan satu atau dua hal ini dengan baik pada saat yang bersamaan.

Lingkungan kita mengirimkan aliran informasi yang stabil ke otak kita setiap detik. Pikirkan tentang pemandangan, suara, dan informasi lain yang datang kepada Anda saat ini, dan Anda akan menyadari bahwa ada banyak item yang hampir tak terbatas di mana Anda dapat mengarahkan fokus Anda. Timothy Wilson, seorang profesor psikologi di University of Virginia, memperkirakan bahwa otak kita menerima sebelas juta "bit" informasi dalam bentuk pengalaman sensorik setiap detik.

Tetapi berapa banyak dari sebelas juta bit ini yang dapat diproses dan difokuskan secara sadar oleh pikiran kita sekaligus? Hanya empat puluh dari mereka. Bukan empat puluh juta atau empat puluh ribu, tapi empat puluh.

Ketika kita memilih apa yang menjadi fokus, kita secara efektif menghirup dari selang kebakaran. Satu percakapan, misalnya, menghabiskan sebagian besar perhatian kita, itulah sebabnya kita tidak bisa melakukan dua percakapan sekaligus. Menurut psikolog terkenal Mihaly Csikszentmihalyi, hanya menguraikan percakapan (sehingga kita dapat memahaminya) menghabiskan lebih dari setengah perhatian kita. Selain menafsirkan kata-kata seseorang, Anda harus mengurai makna di balik apa yang dia katakan. Saat Anda bercakap-cakap, ada banyak tempat lain untuk mengarahkan sisa perhatian Anda: tugas pekerjaan Anda untuk besok, pikiran acak di kepala Anda, lampu di belakang pasangan Anda, nada suaranya, atau apa yang akan

Anda katakan berikutnya—tetapi menggali makna dari apa yang Anda dengar adalah penggunaan terbaik dari fokus Anda.

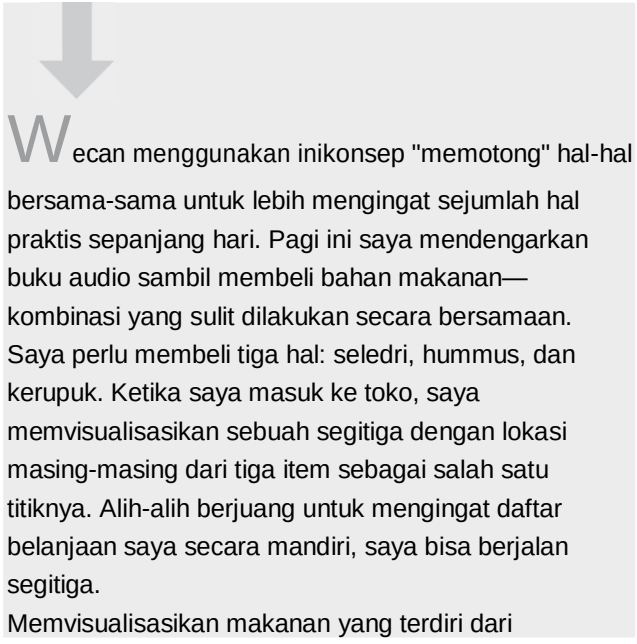
Cara kedua untuk membatasi perhatian kita adalah bahwa setelah memusatkan perhatian pada sesuatu, kita hanya dapat menyimpan sedikit informasi dalam ingatan jangka pendek kita. Kemampuan untuk menyimpan informasi sementara dalam pikiran kita praktis merupakan kekuatan super, karena itulah yang memungkinkan kita untuk berpikir tentang apa yang kita lakukan saat kita melakukannya, apakah itu melibatkan tugas pemecahan masalah (misalnya, membawa angka saat melakukan aritmatika) atau merencanakan masa depan (misalnya, merencanakan urutan latihan terbaik di gym). Tanpa bantalan goresan mental sementara ini, kita akan bereaksi tanpa berpikir apa pun yang terjadi di dunia di sekitar kita.

Namun, dalam hal menyimpan informasi dalam memori sementara kita, angka ajaib yang mampu dimiliki otak kita menyusut dari empat puluh menjadi empat. Cobalah untuk menghafal daftar nama berikut dan kemudian menuliskannya:

- Ardyn
- Rick
- Ryan
- Lucinda
- Luise
- Martin
- Kelsea
- Sinisa
- Dwight
- Bryce

Ketika diminta untuk menulis nama yang mereka ingat, beberapa orang hanya dapat mengingat tiga, sementara yang lain dapat mengingat lima, enam, meskipun,
atau bahkan tujuh. Jumlah rata-rata,

Dalam konteks ini, angka empat mengacu pada potongan informasi yang unik. Misalnya, jika Anda dapat menemukan cara untuk menghubungkan beberapa nama ke dalam potongan seperti itu—seperti memvisualisasikan beberapa teman yang memiliki nama yang sama dengan yang ada dalam daftar—Anda akan dapat memprosesnya lebih dalam dan mengingat lagi. Dalam kasus saya, saya dapat mengingat semua sepuluh nama dan masih memiliki ruang kosong. Saya bukan orang yang supergenius—untuk membuat daftar, saya memilih nama dari sepuluh orang yang paling sering saya kirimi email minggu ini, yang memungkinkan saya untuk



Wecan menggunakan inikonsep "memotong" hal-hal bersama-sama untuk lebih mengingat sejumlah hal praktis sepanjang hari. Pagi ini saya mendengarkan buku audio sambil membeli bahan makanan—kombinasi yang sulit dilakukan secara bersamaan. Saya perlu membeli tiga hal: seledri, hummus, dan kerupuk. Ketika saya masuk ke toko, saya memvisualisasikan sebuah segitiga dengan lokasi masing-masing dari tiga item sebagai salah satu titiknya. Alih-alih berjuang untuk mengingat daftar belanjaan saya secara mandiri, saya bisa berjalan segitiga.
Memvisualisasikan makanan yang terdiri dari

kelompokkan mereka bersama-sama dengan mudah demi memori.

Kehidupan kita umumnya terstruktur di sekitar fakta bahwa kita mampu menyimpan, paling banyak, tujuh informasi unik dalam memori jangka pendek kita. Anda tidak perlu melihat lebih jauh dari dunia di sekitar Anda untuk melihat bukti bagaimana kami mengatur data ke dalam unit yang teratur secara mental. Mulailah dengan nomor dua—ada banyak contoh dalam budaya pop

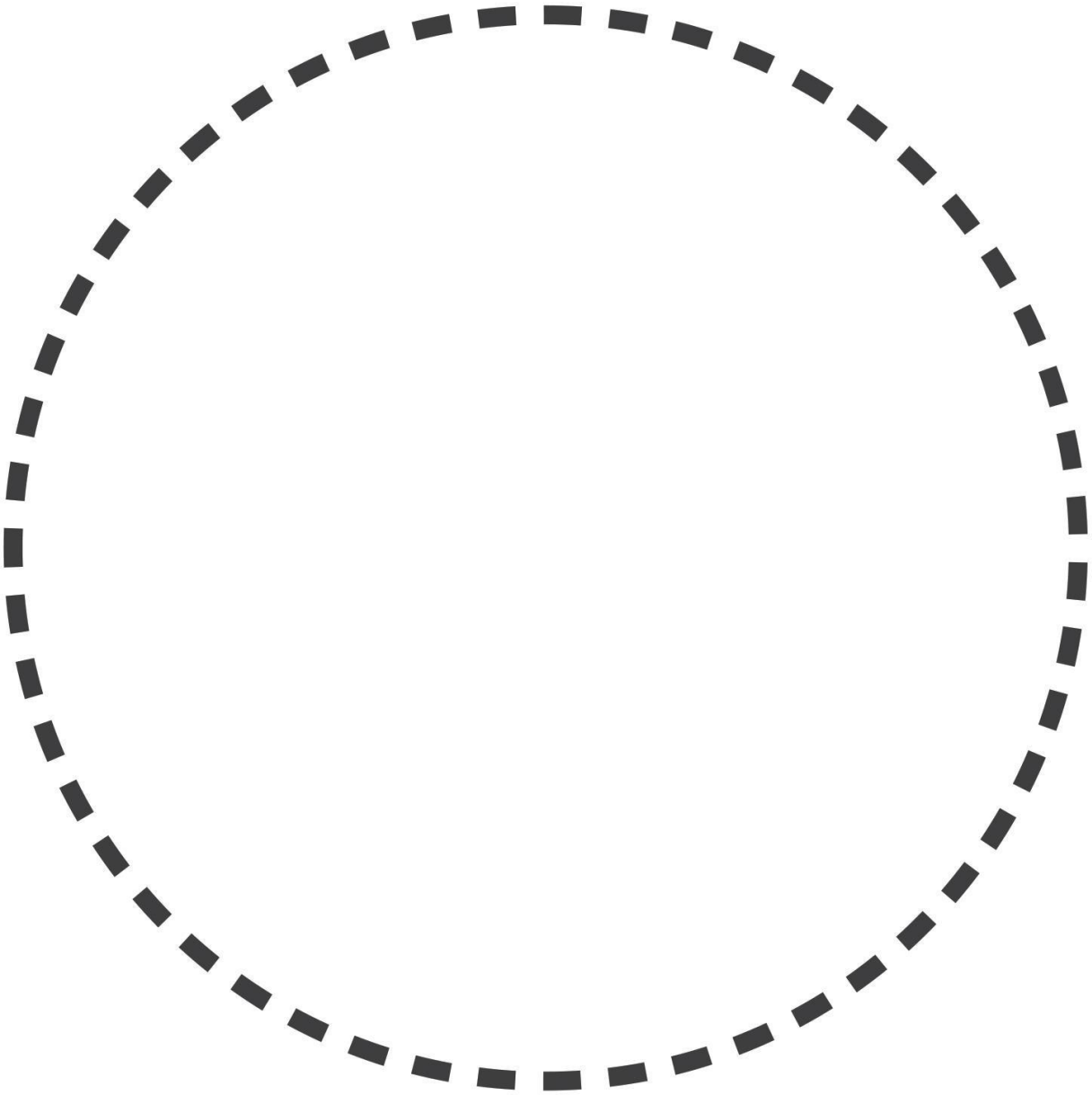
yang menunjukkan kekuatan pasangan. Kita dapat dengan mudah menyimpan dua hal dalam memori sekaligus, jadi bukan suatu kebetulan jika kombinasi keduanya dapat ditemukan di mana-mana, dari duo dinamis seperti Batman dan Robin hingga Bert dan Ernie hingga Calvin dan Hobbes. Nomor tiga juga cocok dengan nyaman di ruang perhatian kami: kami memberikan tiga medali Olimpiade dan tumbuh dengan cerita seperti "Goldilocks dan Tiga Beruang," "Tiga Tikus Buta," dan "Tiga Babi Kecil." Daftarnya berlanjut: kami membagi cerita ini menjadi tiga bagian (awal, tengah, dan akhir) dan memiliki pepatah seperti "Hal-hal baik datang bertiga", "Selebriti mati dalam tiga", dan "Ketiga kalinya adalah pesona." Kami juga mengelompokkan ide menjadi empat (empat musim), lima (lima "bahasa cinta"), enam (enam sisi dadu), dan tujuh (hari dalam seminggu, dosa mematikan, dan Keajaiban Dunia). Bahkan sebagian besar nomor telepon cocok dengan nyaman dalam batas perhatian ini: satu set tiga nomor (atau mungkin empat, jika Anda berada di Inggris Raya), diikuti oleh empat digit lainnya, membuat nomor lengkap mudah diingat saat Anda menelepon . Anda harus menggali lebih dalam untuk menemukan contoh umum dari grup yang lebih besar dari tujuh.

MEMENUHI RUANG PERHATIAN ANDA

"Ruang perhatian" adalah istilah yang saya gunakan untuk menggambarkan jumlah kapasitas mental yang kita miliki untuk fokus dan memproses berbagai hal pada saat itu. Ruang atensi kita adalah apa yang kita sadari pada waktu tertentu—itu adalah papan gores atau papan klip di otak kita yang kita gunakan untuk menyimpan informasi sementara saat sedang diproses. Ruang atensi memungkinkan kita menyimpan, memanipulasi, dan menghubungkan informasi secara bersamaan, dan dengan cepat. Ketika kita memilih apa yang harus diperhatikan, informasi itu menempati memori jangka pendek kita, dan ruang perhatian kita memastikannya tetap aktif sehingga kita dapat terus bekerja dengannya.

Bersama-sama, fokus dan ruang perhatian kita bertanggung jawab atas sebagian besar pengalaman sadar kita. Jika otak Anda adalah komputer, ruang perhatian Anda adalah RAM-nya. (Secara teknis, para peneliti menyebut ruang ini sebagai "memori kerja" dan ukuran ruang ini sebagai "kapasitas memori kerja.")*

Kami akan membahas ruang atensi secara mendalam di Hyperfocus. Mengingat ruang ini sangat kecil dan hanya dapat menampung beberapa barang sekaligus, penting bagi kita untuk mengelolanya dengan baik. Bahkan ketika kita sedang melamun dan tidak fokus pada sesuatu yang khusus, kita mengisi ruang perhatian kita. Saat kita fokus pada percakapan yang sedang kita lakukan, percakapan itu menuntut ruang perhatian penuh kita (setidaknya saat itu menarik). Streaming video saat memasak makan malam menjejalkan kedua tugas ini ke dalam ruang perhatian kita. Ketika kita mengambil ingatan atau fakta (seperti ulang tahun seorang teman atau nama sebuah lagu) dari ingatan jangka panjang kita, informasi ini untuk sementara dimuat ke dalam ruang perhatian kita ketika kita membutuhkannya. Ruang menampung semua yang Anda sadari—itu adalah seluruh dunia sadar Anda.



ATTENTIONAL SPACE

Saya menemukan membaca—dan sains yang mempelajari bagaimana membaca mengisi ruang atensi—subjek yang sangat menarik. Jika Anda benar-benar memperhatikan kata-kata di halaman ini, Anda hampir tidak memiliki ruang perhatian

yang tersisa untuk tugas lain. Sama seperti Anda tidak memiliki

ruang perhatian yang cukup untuk teks dan drive, Anda tidak dapat mengirim pesan teks saat Anda membaca—salah satu dari dua tugas ini saja memerlukan terlalu banyak fokus agar sesuai dengan nyaman di ruang perhatian Anda. Paling-paling, Anda mungkin bisa minum secangkir kopi sambil membaca, tetapi ada kemungkinan itu bisa menjadi dingin jika Anda terlalu tenggelam dalam teks — atau Anda mungkin menumpahkan sebagian ke buku saat Anda mencoba, dan gagal, untuk melakukannya keduanya.

Saat Anda membaca, otak Anda bekerja keras mengubah informasi perseptual menjadi fakta, cerita, dan pelajaran yang Anda ingat dan internalkan. Setelah mata Anda mencatat gelombang cahaya yang memancar dari halaman, pikiran Anda menghasilkan kata-kata darinya. Kata-kata ini untuk sementara mengisi ruang perhatian Anda. Anda kemudian mulai menghubungkan kata-kata untuk membentuk unit sintaksis dan klausa—blok bangunan dasar kalimat. Terakhir, dengan menggunakan ruang atensi Anda sebagai bantalan awal, otak Anda mengelompokkan kombinasi kata-kata tersebut menjadi ide yang lengkap sehingga Anda dapat mengekstrak makna tingkat yang lebih tinggi.

Struktur kalimat dapat mempengaruhi proses ini dan memperlambat atau mempercepat seberapa cepat Anda membaca. Meskipun dunia tidak menggabungkan banyak kelompok data ke dalam kumpulan yang lebih besar dari tujuh, setiap buku disusun untuk mengakomodasi ruang perhatian pembaca yang terbatas. Kalimat memiliki panjang yang terbatas dan diselingi oleh koma, titik koma, dan tanda hubung. Menurut sebuah penelitian, titik di akhir kalimat adalah titik ketika ruang perhatian kita “berhenti dimuat, dan apa yang telah ada di dalamnya hingga saat itu, harus disimpan dalam bentuk ringkasan dalam waktu singkat. -memori jangka.”

Perhatian Anda terus-menerus disinkronkan dengan apa yang Anda baca atau lakukan. Ini contoh yang menarik: Anda bahkan mengedipkan mata sesuai dengan arah perhatian Anda. Anda biasanya berkedip lima belas hingga dua puluh kali per menit, tetapi melakukannya selama jeda alami dalam perhatian Anda—seperti di akhir kalimat saat membaca, saat seseorang yang Anda ajak bicara berhenti sejenak, atau saat jeda saat menonton video. Ritme kedipan ini terjadi secara otomatis—yang harus Anda lakukan adalah memperhatikan apa yang Anda baca, dan ruang atensi otak Anda akan mengurus sisanya.

APA YANG MENGISI RUANG PERHATIAN ANDA?

Ayo lakukan check-in cepat. Apa yang menempati ruang perhatian Anda saat ini? Dengan kata lain, apa yang ada di pikiran Anda?

Apakah buku ini dan pemikiran Anda tentangnya menghabiskan 100 persen ruang perhatian Anda? Jika demikian, Anda akan memprosesnya lebih cepat dan lebih baik. Apakah Anda mencurahkan sepertiga perhatian Anda untuk memikirkan smartphone di sisi Anda? Apakah bagian dari pikiran Anda merencanakan apa yang akan Anda lakukan setelah menyelesaikan bab ini atau terganggu oleh sesuatu yang Anda khawatirkan? Apakah kekhawatiran atau kecemasan ini muncul begitu saja?

Mengarahkan pandangan mental Anda ke apa yang saat ini menempati ruang perhatian Anda bisa menjadi latihan yang aneh, karena kita jarang memperhatikan apa

yang telah menarik perhatian kita, tetapi menghabiskan sebagian besar waktu kita untuk benar-benar tenggelam dalam apa yang kita alami. Ada istilah untuk proses ini: meta-awareness. Menyadari apa yang Anda pikirkan adalah salah satu praktik terbaik untuk mengelola perhatian Anda. Semakin Anda memperhatikan apa yang menempati Anda

ruang perhatian, semakin cepat Anda bisa kembali ke jalurnya ketika pikiran Anda mulai mengembara, yang mana 47 persennya luar biasa.

Baik Anda sedang menulis email, ikut serta dalam panggilan konferensi, menonton acara TV, atau makan malam bersama keluarga, pada dasarnya Anda menghabiskan separuh waktu dan perhatian Anda pada apa yang tidak ada di depan Anda, hilang di masa lalu. atau menghitung masa depan.

Itu banyak waktu dan perhatian untuk disia-siakan. Meskipun ada nilai besar dalam membiarkan pikiran Anda tercerai-berai, seringkali kita sebaiknya fokus pada saat ini.

Ini pada dasarnya adalah perhatian penuh—memperhatikan apa yang penuh dengan pikiran Anda: apa yang Anda pikirkan, rasakan, dan rasakan pada saat tertentu. Perhatian menambahkan hal penting lainnya

dimensi campuran: tidak menilai apa yang Anda pikirkan. Ketika Anda menyadari apa yang memenuhi pikiran Anda, Anda menyadari bahwa hal itu dapat muncul dengan beberapa hal yang cukup gila, tidak semuanya benar—seperti self-talk negatif yang terkadang berakar di kepala Anda. Pikiran setiap orang melakukan ini pada tingkat tertentu, jadi Anda tidak boleh terlalu banyak berkeringat atau menganggap semua pikiran Anda terlalu serius. Seperti yang dikatakan oleh salah satu penulis favorit saya, David Gain

Hanya memperhatikan apa yang menempati ruang perhatian kita telah terbukti membuat kita

lebih produktif. Satu studi meminta peserta untuk membaca novel detektif dan mencoba memecahkan kejahatan. Ini membandingkan pembaca yang pikirannya mengembara tanpa kesadaran dengan mereka yang pikirannya mengembara secara sadar. Tingkat penyelesaian secara substansial lebih tinggi untuk kelompok yang sadar bahwa pikiran mereka telah mengembara. Kami melakukan secara signifikan lebih baik pada setiap tugas ketika kita sadar bahwa pikiran kita mengembara.

Jika Anda memperhatikan apa yang ada di pikiran Anda—yang memang sulit dilakukan selama lebih dari satu menit atau lebih—Anda akan melihat bahwa isi ruang perhatian Anda terus berubah. Anda akan memahami bahwa itu benar-benar sebuah papan gores, dengan pikiran, tugas, percakapan, proyek, lamunan, panggilan konferensi, dan objek perhatian lainnya yang terus-menerus melintas. Anda juga akan menemukan bahwa ruang perhatian Anda mengembang dan menyusut tergantung pada suasana hati Anda. Objek perhatian menghilang dari ruang ini secepat mereka datang—biasanya tanpa Anda sadari. Untuk semua kekuatan yang diberikannya, konten ruang perhatian Anda bersifat sementara; ingatannya berlangsung rata-rata hanya sepuluh detik.

TUGAS YANG PASANG BAIK

Jadi apa sebenarnya yang bisa muat dengan nyaman di dalam ruang perhatian?

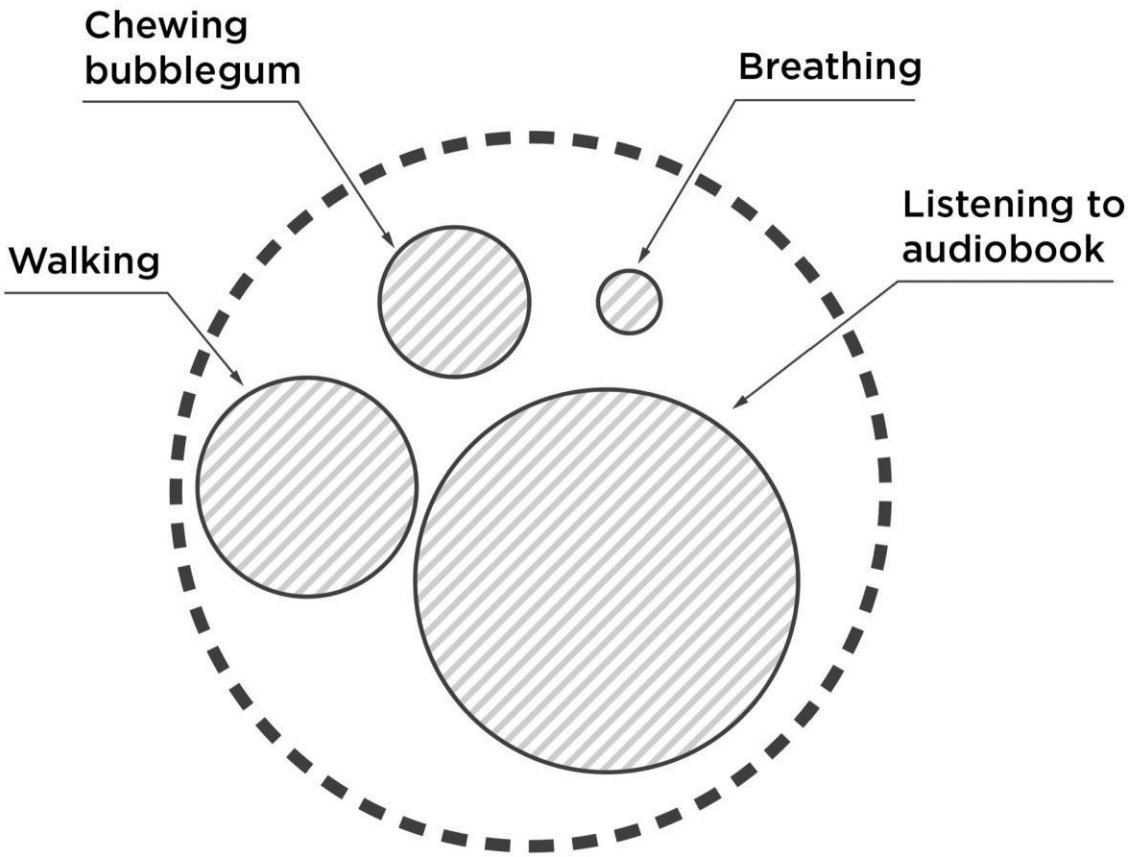
Tugas mengambil jumlah ruang perhatian yang berbeda tergantung pada kompleksitasnya. Percakapan yang bermakna (sebagai lawan dari percakapan biasa) mengisi sebagian besar, jika tidak semua, itu. Percakapan itu akan terganggu sebagai akibat dari mencoba menjejalkan terlalu banyak hal lain ke dalam ruang perhatian Anda. Saat Anda meninggalkan ponsel di atas meja selama percakapan, misalnya, Anda pasti akan terganggu oleh kemungkinan pesan masuk.

Tidak semua tugas membutuhkan banyak ruang perhatian. Ada dua jenis tugas dalam hidup dan pekerjaan kita: kebiasaan, yang dapat kita lakukan tanpa banyak berpikir dan membutuhkan ruang perhatian minimal, dan tugas kompleks, yang dapat dilakukan dengan baik hanya dengan fokus khusus. Banyak ahli berpendapat bahwa kita tidak dapat melakukan banyak tugas, yang sering kali benar untuk tugas-tugas yang membutuhkan fokus untuk dilakukan dengan benar dan dengan demikian menempati lebih banyak ruang perhatian. Tetapi

hal yang sama tidak berlaku untuk kebiasaan—bahkan, kita mampu melakukan banyak tugas dengan sangat baik dengan kebiasaan. Meskipun kita mungkin tidak dapat melakukan dua percakapan secara bersamaan, kita dapat berjalan, bernapas, dan mengunyah permen karet sambil mendengarkan buku audio—tugas terakhir yang akan dengan mudah menyita perhatian kita.

Tugas-tugas kebiasaan seperti memotong kuku, mencuci pakaian, mengarsipkan email yang sudah Anda baca, dan berbelanja bahan makanan tidak memerlukan perhatian sebanyak tugas yang lebih kompleks. Hal ini memungkinkan untuk melakukan banyak tugas tanpa mengurangi kualitas tindakan Anda. Setiap hari Minggu saya suka menggabungkan “tugas-tugas pemeliharaan” pribadi saya yang relatif hafalan—tugas-tugas yang membantu saya mempertahankan jati diri saya, seperti menyiapkan makanan, memotong kuku, dan membersihkan rumah—dan melakukan semuanya dalam jangka waktu yang ditentukan. mendengarkan podcast atau buku audio. Ini dengan mudah salah satu ritual mingguan favorit saya. Anda dapat melakukan hal yang sama, misalnya, dalam perjalanan harian Anda: jika Anda mendengarkan buku audio selama perjalanan rutin selama satu jam itu, Anda akan dapat membaca buku tambahan setiap minggu dengan memanfaatkan perhatian yang dibebaskan oleh tugas kebiasaan.

Kebiasaan mengambil sedikit ruang perhatian, karena mereka hanya sedikit berpikir begitu kita mulai melakukannya. Seperti yang dikatakan ahli saraf kognitif Stanislas Dehaene, penulis Consciousness and the Brain, kepada saya, “Jika Anda memikirkan kebiasaan seperti bermain piano, berpakaian, bercukur, atau mengemudi di rute yang sudah dikenal, ini sangat otomatis sehingga tampaknya tidak mencegahnya. setiap pikiran sadar.” Dia mengatakan bahwa sementara kebiasaan seperti ini mungkin memerlukan beberapa tingkat inisiasi sadar, begitu kita memulai perilaku, proses selanjutnya akan beres dengan sendirinya. Kita mungkin perlu membuat keputusan sadar sesekali—seperti saat kita berpakaian dan pakaian Selasa kita yang biasa dicuci—tetapi setelah intervensi itu kita dapat beralih kembali ke urutan kebiasaan lainnya tanpa banyak berpikir. Dehaene percaya bahwa proses ini "mungkin didorong oleh aktivitas yang berhubungan dengan urutan" di otak. Otak bahkan membantu ketika kita mencoba melakukan lebih dari satu kebiasaan secara bersamaan, dengan mengalihkan aliran darah menjauh dari korteks prefrontal—pusat logika otak—ke ganglia basal, yang membantu kita menjalankan urutan kebiasaan dari rutinitas sehari-hari.



MULTITASKING WITH HABITS

Ruang perhatian kita dapat memproses lebih banyak lagi saat kita mengerjakan tugas yang tidak terkait. Misalnya, menyortir dan menyimpan cucian sambil berbicara di telepon. Aktivitas ini memanfaatkan beberapa indra—menyortir cucian ke dalam indra motorik dan visual kita; panggilan telepon ke dalam indera pendengaran kita. Karena kita menggunakan wilayah otak yang berbeda untuk memprosesnya, tugas tidak bersaing untuk sumber daya mental yang sama. Ada titik kritis pada ruang perhatian, tentu saja—melakukan terlalu banyak tugas kebiasaan pada saat yang sama akan menyebabkan ruang perhatian Anda menjadi kelebihan beban. Ini terutama benar jika apa yang Anda lakukan tidak sepenuhnya otomatis dan membutuhkan intervensi mental yang sering. Intinya adalah ini: jumlah tugas kebiasaan yang dapat kita masukkan ke dalam ruang perhatian kita jauh lebih tinggi daripada jumlah tugas yang menuntut.

Tugas yang tidak bisa kita lakukan karena kebiasaan—seperti membaca buku, melakukan percakapan yang mendalam, atau menyiapkan laporan kemajuan untuk bos kita—menghabiskan lebih banyak ruang perhatian, karena melakukannya dengan baik

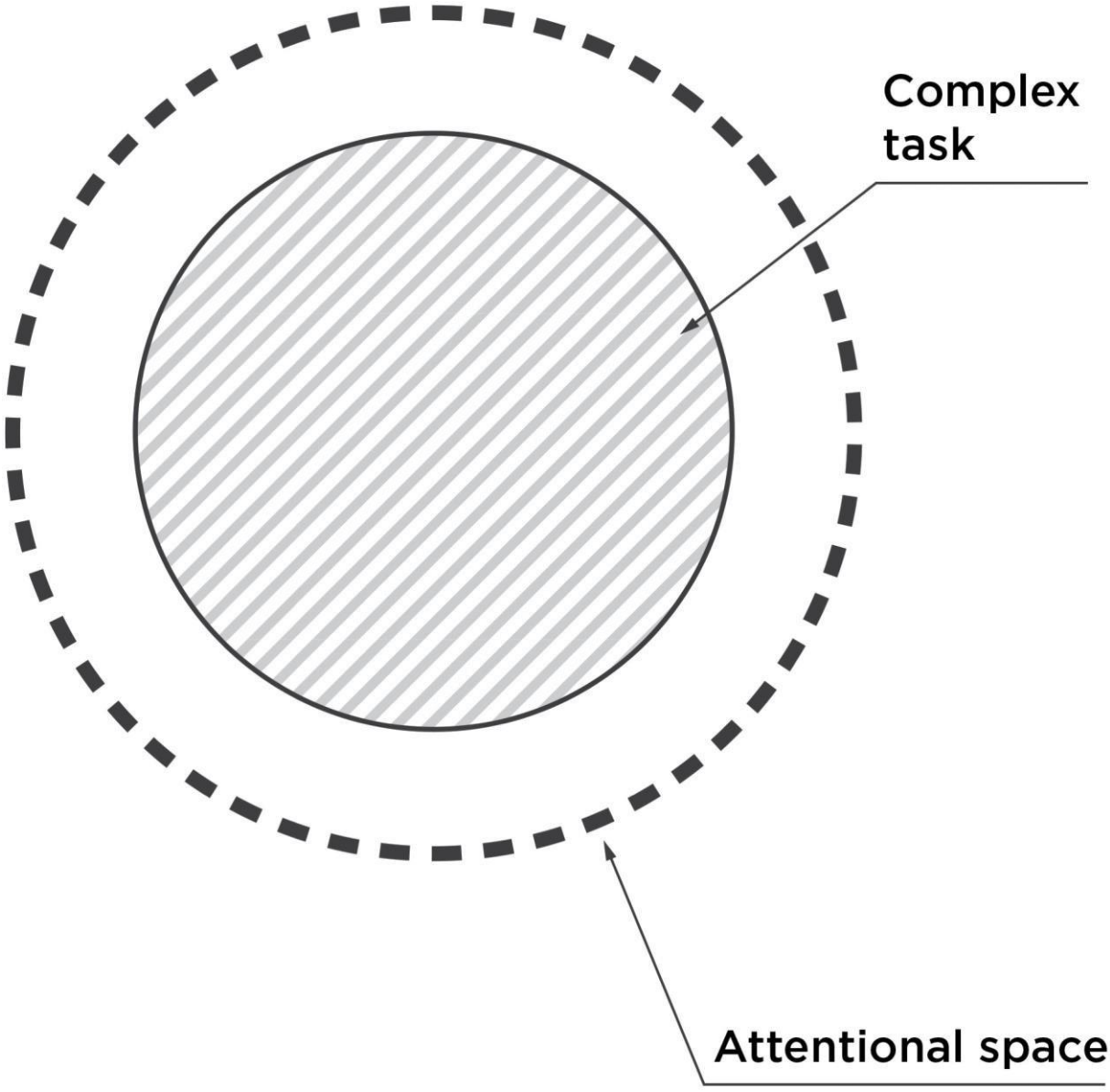
menuntut kita secara sadar memanipulasi informasi dengan cepat . Jika kami mencoba melakukan percakapan dengan pasangan kami

kebiasaan, kita mungkin tidak akan memproses atau mengingatnya dan mendapati diri kita jatuh kembali pada pernyataan seperti "Ya, sayang."

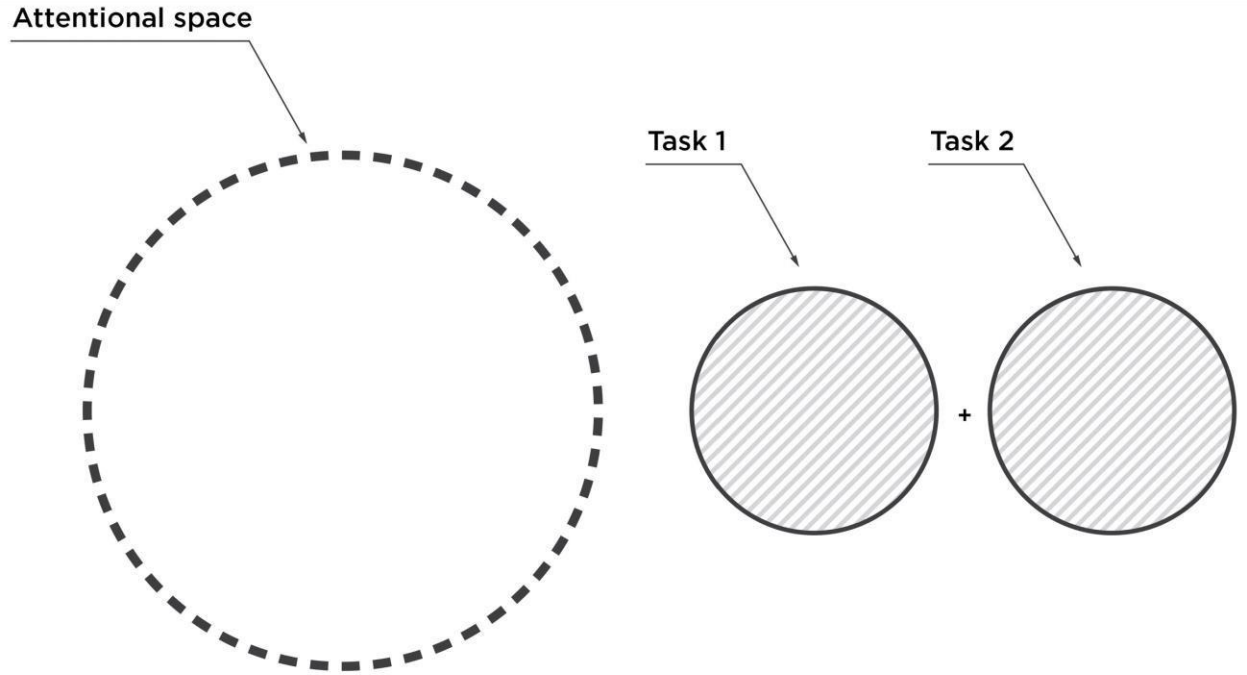
Jika Anda membagi tugas pekerjaan Anda ke dalam empat kategori yang saya jelaskan di bab 1 (ini halaman)—aktivitas yang sangat saya rekomendasikan karena saya akan merujuknya nanti—Anda akan melihat bahwa tugas Anda yang paling penting dan bertujuan tidak dapat dilakukan karena kebiasaan.* Inilah tepatnya yang membuat tugas-tugas ini sangat produktif. Anda mencapai lebih banyak dalam melakukannya karena mereka membutuhkan fokus dan kekuatan otak dan memanfaatkan keahlian yang unik.

Siapa pun dapat melakukan pekerjaan tanpa berpikir karena kebiasaan. Ini adalah salah satu dari banyak alasan mengapa tugas yang mengganggu sangat mahal: sementara tugas ini menarik dan merangsang (pikirkan menonton Netflix setelah hari yang panjang di kantor alih-alih makan malam dengan teman), mereka mencuri waktu berharga dari pekerjaan Anda yang paling produktif. .

Menghabiskan waktu untuk tugas-tugas kita yang paling produktif berarti kita biasanya hanya memiliki sedikit perhatian—jika ada yang tersisa sama sekali.

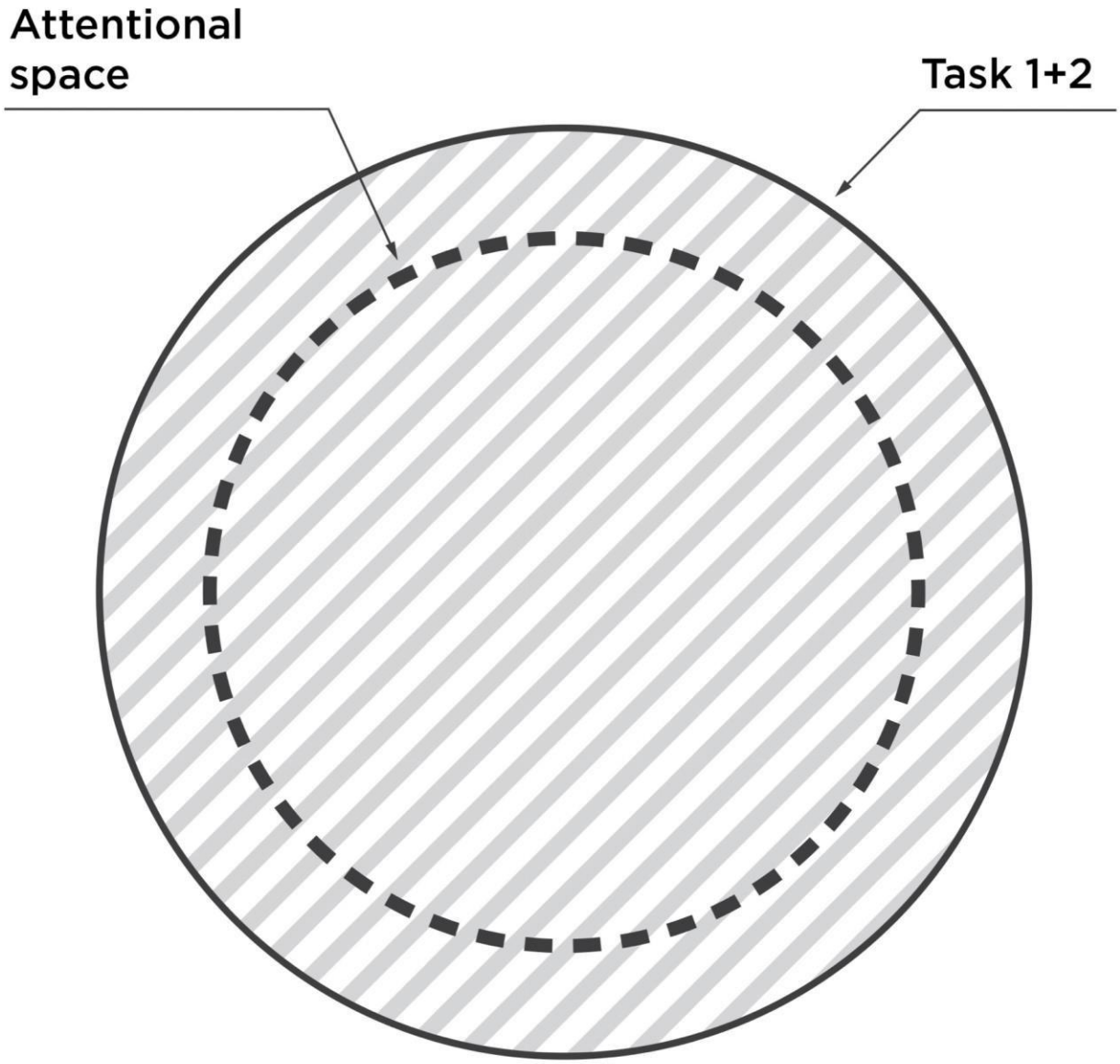


Tidak seperti tugas biasa, kita tidak dapat memasukkan dua aktivitas kompleks ke dalam ruang perhatian kita pada saat yang bersamaan. Ingat, kita hanya dapat fokus pada empat puluh bit informasi, dan satu tugas kompleks membutuhkan sebagian besar bit ini—dan di atas batas ini, kita hanya dapat memproses begitu banyak pada satu waktu. Karena tugas yang cukup rumit sekalipun menghabiskan sebagian besar perhatian kita, paling baik kita dapat memasangkan sesuatu yang biasa dengan tugas yang lebih kompleks.



WHEN MULTITASKING DOESN'T WORK

Tidak ada cara mudah untuk memprediksi berapa banyak ruang perhatian yang akan dikonsumsi oleh suatu tugas—misalnya, mengemudi akan menuntut lebih sedikit jika Anda seorang ahli daripada jika Anda seorang mahasiswa pendidikan pengemudi. Anda lebih mampu mengumpulkan informasi dengan cepat ketika Anda memiliki pengalaman dengan tugas yang diberikan, yang memberikan lebih banyak kebebasan untuk fokus pada hal-hal lain.
Variabel lain adalah ukuran sebenarnya dari ruang perhatian Anda—ukuran yang berbeda untuk setiap orang.



WHEN MULTITASKING DOESN'T WORK

Singkatnya, umumnya ada tiga kombinasi tugas yang cocok dengan nyaman di dalam ruang perhatian Anda.

1. BEBERAPA TUGAS KEBIASAAN KECIL

Kita bisa bernapas sambil berlari, memperhatikan detak jantung kita, dan menikmati musik—semuanya pada saat yang bersamaan. Seperti disebutkan sebelumnya,

memulai kebiasaan ini membutuhkan perhatian, dan

kemudian peningkatan perhatian lain jika kita perlu campur tangan untuk tetap berada di jalur (atau, jika kita mendengarkan musik, untuk mengubah jalur).

2. TUGAS YANG MEMBUTUHKAN PALING FOKUS KITA, SERTA TUGAS KEBIASAAN

Ruang perhatian kita sangat kuat tetapi juga sangat terbatas. Paling-paling, kita bisa melakukan satu tugas kecil yang biasa ditambah satu aktivitas lain yang membutuhkan sebagian besar perhatian kita. Dua contoh: mendengarkan podcast atau buku audio saat melakukan tugas pemeliharaan, atau memainkan video game sederhana yang berulang di ponsel sambil mendengarkan buku audio.

Mengisi sisa ruang perhatian Anda dengan tugas-tugas yang biasa dan tanpa pikiran seringkali bukan cara terbaik untuk menggunakan perhatian cadangan, jadi jika memungkinkan, hindari memuatnya sampai penuh.

3. SATU TUGAS KOMPLEKS

Tugas Anda yang paling produktif—tugas yang memungkinkan Anda menyelesaikan lebih banyak secara signifikan untuk setiap menit yang Anda dedikasikan untuknya—termasuk dalam kategori ini. Semakin banyak waktu dan perhatian yang Anda habiskan untuk tugas-tugas ini, semakin produktif Anda.

Jumlah ruang perhatian yang dikonsumsi oleh tugas-tugas kompleks bervariasi dari waktu ke waktu. Saat melakukan diskusi dengan atasan Anda, misalnya, ruang perhatian Anda mungkin menyusut dan meluas secara berirama agar sesuai dengan isi percakapan, memungkinkan pikiran Anda mengembara dan fokus pada percakapan saat percakapan menjadi lebih kompleks. Dalam rapat tim, Anda dapat, dalam sekejap, beralih dari menjadi pengamat pasif menjadi dipanggil untuk pembaruan kemajuan.

Memiliki ruang perhatian yang tersisa selama tugas-tugas kompleks memungkinkan Anda melakukan dua hal:

Ini memberikan ruang untuk merenungkan pendekatan terbaik untuk menyelesaikan tugas, sehingga Anda dapat bekerja lebih cerdas dan menghindari mode autopilot. Anda akan dapat memunculkan ide-ide yang mungkin tidak Anda miliki jika Anda memenuhi perhatian Anda sampai penuh—seperti kesadaran bahwa Anda dapat menghapus pendahuluan presentasi yang akan Anda berikan dan alih-alih terjun langsung ke titik.

Meninggalkan beberapa ruang juga memungkinkan Anda untuk bekerja dengan kesadaran yang lebih besar tentang di mana Anda harus mengarahkan perhatian Anda di tempat pertama. Itu berarti Anda dapat memfokuskan kembali dengan lebih baik ketika pikiran Anda pasti mengembara dari tugas yang ada. Pada saat yang sama, Anda memiliki ruang perhatian yang tersisa jika tugas tiba-tiba menjadi lebih kompleks.

PERHATIAN LEBIH BANYAK

Menyesuaikan jumlah dan jenis tugas yang tepat ke dalam ruang perhatian adalah seni dan investasi dalam produktivitas. Biaya kelebihan perhatian kita bisa sangat parah.

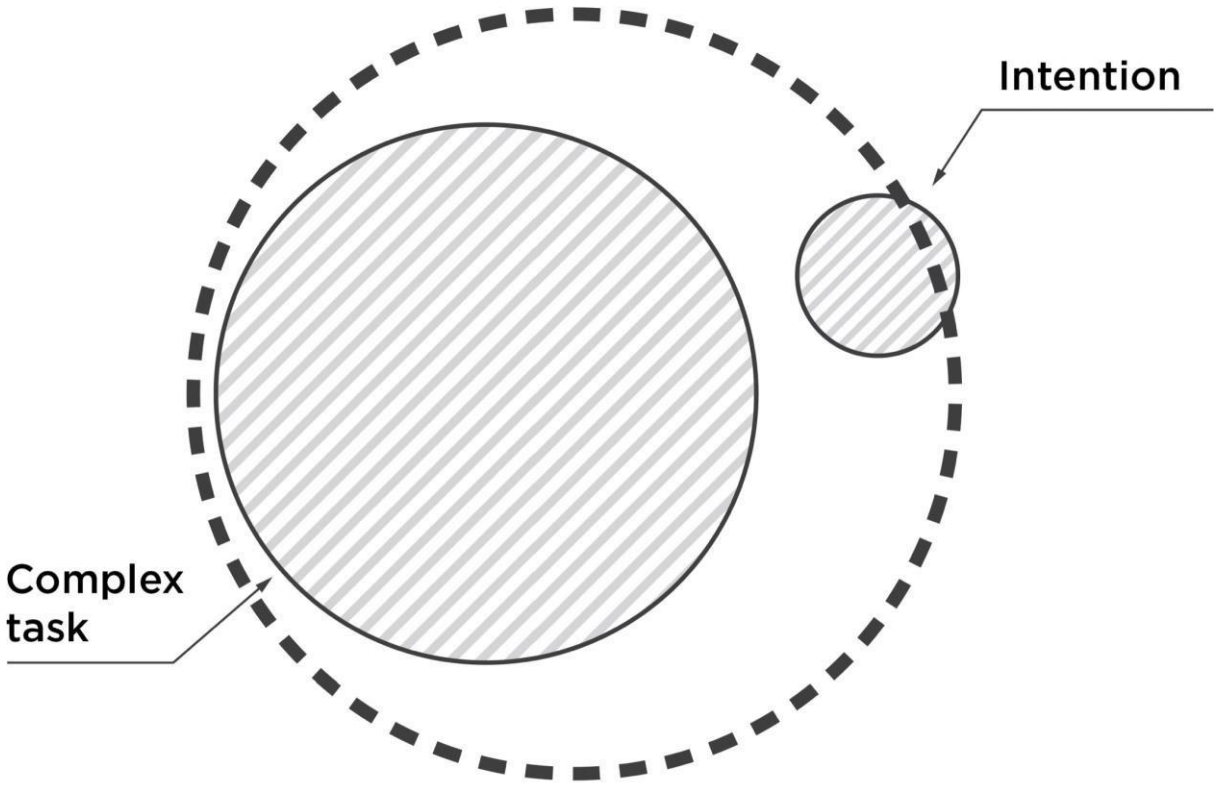
Pernahkah Anda berjalan ke dapur atau ruang tamu Anda dan menyadari bahwa Anda lupa mengapa Anda pergi ke sana sejak awal? Anda telah jatuh ke dalam perangkap perhatian yang berlebihan. Anda mencoba menjejalkan terlalu banyak hal ke dalam ruang perhatian Anda—acara TV yang sedang diputar

di latar belakang, pikiran acak, dan halaman IMDb yang baru saja Anda baca—dan tidak memiliki cukup ruang tersisa untuk niat awal Anda. Dalam hal ini, Anda bermaksud mengambil daftar belanjaan yang ditinggalkan pasangan Anda di meja ruang makan.

Hal yang sama terjadi ketika masalah pekerjaan membebani pikiran Anda saat Anda berkendara pulang dari kantor. Dalam situasi ini, pikiran Anda mungkin lebih penuh: memecahkan kode dan memproses acara bincang-bincang di radio sambil merenungkan apa yang terjadi di tempat kerja hari itu sambil menjalankan berbagai urutan kebiasaan yang memungkinkan Anda pulang ke rumah sebagian besar dengan mode autopilot. Jika Anda berencana membeli roti dalam perjalanan, kemungkinan Anda tidak akan memiliki cukup ruang untuk mengakomodasi niat kecil dan sederhana itu. Anda akan tiba di rumah dengan perasaan kewalahan, dan hanya di pagi hari Anda akan membuka laci roti dan mengingat tugas hari sebelumnya.

Kita harus bekerja dengan niat sebanyak mungkin—ini terutama benar ketika kita memiliki lebih banyak hal yang harus dilakukan daripada waktu untuk melakukannya. Niat memungkinkan kita untuk memprioritaskan sehingga kita tidak membebani ruang perhatian kita. Melakukannya juga membuat kita merasa lebih tenang: sama seperti Anda mungkin merasa tidak nyaman setelah makan berlebihan, mengisi ruang perhatian Anda dengan terlalu banyak tugas dapat membuat Anda merasa tidak tenang.

Pada satu waktu, ruang perhatian Anda harus menampung paling banyak dua hal penting yang sedang Anda proses: apa yang ingin Anda capai dan apa yang sedang Anda lakukan saat ini. Ini tidak mungkin 100 persen setiap saat, terutama saat Anda tenggelam dalam tugas, tetapi dengan memperhatikan niat Anda, Anda dapat yakin bahwa apa yang Anda tenggelamkan adalah apa yang sebenarnya ingin Anda selesaikan.



WORKING WITH INTENTION

Jika Anda mendapati diri Anda merespons pekerjaan penting dalam mode autopilot, kemungkinan Anda mencoba menjejalkan terlalu banyak ke dalam ruang perhatian Anda. Dengan tidak melangkah mundur untuk secara sengaja mengelola perhatian Anda, Anda membiarkannya meluap. Beberapa contoh yang sudah dikenal:

- Merawat balita Anda saat berbelanja.
- Mencoba berjalan dan mengirim pesan secara bersamaan. Baru pagi ini saya melihat seseorang menabrak kotak surat karena mereka mencoba melakukan ini.
- Memutar ulang film, acara TV, atau buku audio karena seseorang sedang berbicara dengan Anda atau karena Anda hanya keluar untuk sementara waktu.
- Menambahkan soda kue sebagai pengganti baking powder ke dalam resep, karena Anda merenungkan sesuatu atau menonton TV.
- Meninggalkan teater dengan sakit perut, karena Anda tidak memiliki cukup perhatian untuk menyadari bahwa Anda telah makan terlalu banyak popcorn.
- Lupa meletakkan pembagi di sabuk kasir toko kelontong untuk orang berikutnya, seperti yang lupa dilakukan wanita di depan saya pagi ini saat

dia membolak-balik majalah.

Anda mungkin pernah mengalami banyak momen serupa. Beberapa tidak mungkin untuk dihindari, karena hidup sering memberi kita kejutan yang tidak terduga. Tetapi banyak yang mungkin untuk dielakkan, dan memperhatikan bahwa Anda mulai merasa kewalahan adalah pertanda bagus bahwa

Anda harus memeriksa untuk menilai apa yang menempati ruang perhatian Anda. Kemungkinan Anda mencoba untuk menjejalkan terlalu banyak ke dalamnya sekaligus.

Cara terbaik untuk menghindari kelebihan ini adalah menjadi lebih selektif dengan apa yang Anda izinkan ke dalam ruang perhatian Anda. Dalam perjalanan pulang, matikan radio, yang akan memungkinkan Anda untuk memproses hari itu dan juga mengingat niat Anda untuk mengambil roti. Di rumah, jeda atau matikan suara TV sehingga Anda tidak mencoba melanjutkan pemrosesan acara dan lupa bahwa Anda sedang mengambil catatan yang ada di ruangan lain. Membuat perubahan kecil seperti ini memungkinkan Anda untuk tetap memperhatikan niat Anda.

Menyederhanakan ruang perhatian kita memungkinkan kita mempertahankan cukup ruang untuk bekerja dan hidup dengan sengaja sepanjang hari. Ini memungkinkan kita menghabiskan lebih banyak waktu untuk hal-hal yang penting dan bermakna pada saat itu. Keadaan ruang perhatian Anda menentukan keadaan hidup Anda. Ketika ruang perhatian Anda kewalahan, Anda, pada gilirannya, merasa kewalahan.

Ketika ruang perhatian Anda bersih, Anda juga merasa jernih. Semakin rapi Anda menjaga ruang perhatian Anda, semakin jernih Anda berpikir.

Waktu untuk check-in cepat: apa yang menempati ruang perhatian Anda saat ini? Catat semua yang ada di pikiran Anda. Jika Anda menemukan bahwa ruang perhatian Anda agak terlalu penuh, sederhanakan apa isinya, baik dengan menuliskan hal-hal ini sehingga Anda dapat menanganinya nanti atau dengan memfokuskan kembali pada buku di tangan Anda.

Menyederhanakan apa yang kita fokuskan saat ini mungkin terasa berlawanan dengan intuisi: ketika kita memilikinya begitu banyak yang harus dilakukan, dorongan alami kita adalah untuk fokus pada sebanyak mungkin. Hal ini diperparah dengan fakta bahwa korteks prefrontal otak—bagian besar dari otak depan yang memungkinkan kita merencanakan, berpikir logis, dan menyelesaikan pekerjaan—memiliki “bias kebaruan” bawaan. Setiap kali kita beralih di antara tugas-tugas, itu memberi kita dopamin — zat kimia kesenangan luar biasa yang mengalir melalui otak kita setiap kali kita melahap pizza berukuran sedang, mencapai sesuatu yang luar biasa, atau minum atau dua gelas setelah bekerja. Anda mungkin telah memperhatikan bahwa Anda secara naluriah meraih tablet Anda ketika Anda duduk untuk menonton TV, bahwa Anda tidak dapat menahan untuk membuka email Anda di jendela lain saat Anda bekerja, atau bahwa Anda merasa lebih terangsang saat ponsel Anda berada di sisi Anda. Mencari rangsangan baru secara terus-menerus membuat kita merasa lebih produktif—bagaimanapun juga, kita melakukan lebih banyak hal setiap saat. Tapi lagi,

Hampir setiap buku di ruang kesehatan memiliki bagian wajib yang membahas bagaimana otak itu primitif, dan bahwa kita harus belajar mengatasi impuls yang ditimbulkannya. Buku ini tidak terkecuali. Kebenaran yang disayangkan adalah bahwa otak tidak dibangun untuk melakukan pekerjaan pengetahuan— otak terhubung untuk kelangsungan hidup dan reproduksi. Kami telah berevolusi untuk mendambakan hal-hal yang memberi kami gelombang dopamin, yang memperkuat kebiasaan dan perilaku yang secara historis membantu peluang kami untuk bertahan hidup. Otak kita memberikan pukulan dopamin setelah berhubungan seks sebagai hadiah untuk prokreasi. Hal itu terjadi ketika kita mengonsumsi gula, yang padat energi dan

memungkinkan kita bertahan lebih lama dengan lebih sedikit makanan, yang berguna di awal evolusi kita, ketika kondisinya tidak selimpah seperti sekarang ini.

Otak kita juga menghargai kita karena mengelola perhatian kita dengan buruk, karena bagi nenek moyang awal kita, mencari ancaman baru di lingkungan membantu peluang mereka untuk bertahan hidup.

Alih-alih berfokus begitu dalam pada menyalakan api sehingga mereka tidak waspada terhadap harimau yang berkeliaran, manusia purba terus-menerus memindai potensi bahaya di sekitar mereka. Jika itu

membuat mereka sedikit kurang efisien dalam menangani api, mereka bertahan untuk melihat hari lain (dan menyalakan api lagi!).

Hari ini satu-satunya harimau terdekat ada di kebun binatang, dan bias kebaruan yang dulu menguntungkan kita sekarang bekerja secara aktif melawan kita. Perangkat yang kami miliki—termasuk TV, tablet, komputer, dan ponsel cerdas kami—jauh lebih merangsang daripada hal-hal produktif dan bermakna lainnya yang dapat kami fokuskan, dan dengan lebih sedikit pemangsa yang perlu dikhawatirkan, kami secara alami fokus pada elektronik kami.

Setelah bertahun-tahun meneliti topik tersebut, saya menemukan bahwa "produktivitas" telah menjadi istilah yang sedikit dimuat. Yang biasanya berkonotasi adalah kondisi yang terasa dingin, korporat, dan terlalu fokus pada efisiensi. Saya lebih suka definisi yang berbeda (dan lebih bersahabat): produktivitas berarti mencapai apa yang kita inginkan. Jika rencana kami hari ini adalah menulis tiga ribu kata, melakukan presentasi dengan tim kepemimpinan kami, dan mengejar email kami, dan kami berhasil mencapai semua itu, kami sangat produktif. Demikian juga, jika kita berniat untuk bersantai dan tidak melakukan apa-apa, sekali lagi kita benar-benar produktif. Kesibukan tidak membuat kita produktif. Tidak peduli seberapa sibuknya kita jika kesibukan itu tidak membawa kita untuk mencapai sesuatu yang penting. Produktivitas bukan tentang menjejalkan lebih banyak ke dalam hari-hari kita, tetapi tentang melakukan hal yang benar di setiap saat.

BIAYA TAMBAH

Perlu diulang bahwa tidak ada yang salah dengan multitasking. Sangat mungkin untuk melakukan banyak tugas, terutama ketika menyangkut tugas-tugas kebiasaan dalam pekerjaan dan kehidupan kita. Tetapi penting untuk membedakan antara mengalihkan perhatian dan multitasking. Multitasking berarti secara bersamaan mencoba untuk fokus pada lebih dari satu hal pada satu waktu. Menggeser perhatian kita adalah perpindahan sorotan perhatian kita (atau ruang perhatian kita) dari satu tugas ke tugas lainnya. Mengalihkan perhatian sepanjang hari itu perlu; jika kita hanya fokus pada satu hal sepanjang hari, tidak peduli betapa pentingnya itu, kita mungkin tidak akan memiliki pekerjaan. Namun, terlalu banyak pergeseran bisa berbahaya, terutama ketika kita dikelilingi oleh lebih banyak objek dan gangguan baru daripada yang mampu ditangani oleh otak kita.

Sementara masuk ke mode autopilot adalah biaya terbesar dari perhatian yang meluap, ada kerugian lain juga. Sebagai permulaan, membiarkan ruang perhatian Anda meluap mempengaruhi memori Anda. Anda mungkin telah memperhatikan bahwa ketika Anda menonton TV atau film dengan ponsel di samping Anda, Anda mengingat lebih sedikit apa yang telah Anda lihat. Bahkan, saya perhatikan bahwa karena saya telah mengizinkan lebih banyak perangkat ke dalam hidup saya, saya ingat secara umum lebih sedikit. Teknologi mempercepat waktu dengan menggoda kita di setiap saat untuk mengisi perhatian kita sampai penuh. Ini membuat kita kurang mengingat, karena hanya ketika kita memperhatikan sesuatu, otak kita secara aktif mengkodekannya ke dalam memori.*

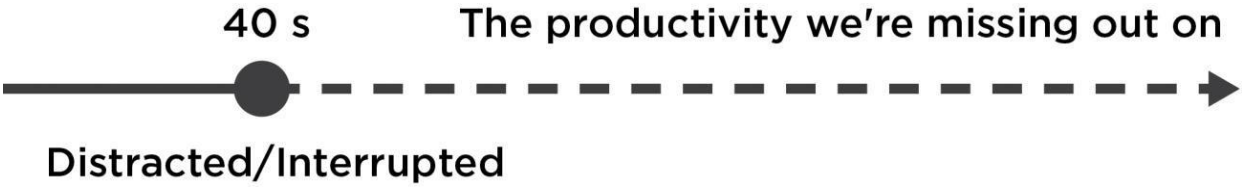
Ketika kita membuat ruang perhatian kita menyulap terlalu banyak tugas, kita gagal

untuk memperhatikan dan mengingat detail pekerjaan kita yang paling penting. Ketika kita melakukan banyak tugas, kita bahkan memproses pekerjaan kita dengan bagian otak yang sama sekali berbeda. Ambil belajar sebagai contoh. Seperti yang dijelaskan oleh Russell Poldrack, seorang profesor psikologi di Stanford kepada saya, “Ketika kita belajar sambil melakukan banyak tugas, kita lebih bergantung pada ganglia basal, sistem otak yang

terlibat dalam pembelajaran keterampilan dan kebiasaan.” Namun, “ketika kita menyandikan informasi dalam keadaan yang lebih fokus, kita lebih bergantung pada hipokampus otak kita—yang sebenarnya memungkinkan kita menyimpan dan mengingat informasi tersebut.”

Apa gunanya waktu kita jika tidak menciptakan kenangan—percakapan, makan, liburan, dan pengalaman lainnya? Ketika kita gagal untuk fokus secara mendalam pada satu hal, kita malah fokus hanya pada "highlights" dari apa yang kita lakukan dan, sebagai akibatnya, kemudian lupa bagaimana kita menghabiskan waktu kita. Membiarkan perhatian kita meluap membuat tindakan kita kurang bermakna, karena kita tidak ingat bagaimana kita menghabiskan waktu kita di tempat pertama. Ini memengaruhi produktivitas kita dalam jangka panjang: kita membuat lebih banyak kesalahan karena kita tidak menyandikan dengan benar pelajaran yang kita pelajari saat pertama kali melakukan kesalahan. Kami juga mengumpulkan lebih sedikit pengetahuan, yang, ketika kami melakukan pekerjaan pengetahuan untuk mencari nafkah, membuat kami mundur dalam jangka panjang.

Terus-menerus mengalihkan sorotan perhatian kita untuk fokus pada satu hal dan kemudian hal lain dan kemudian hal lain tidak hanya mencegah pembentukan ingatan tetapi juga merusak produktivitas kita. Penelitian menunjukkan bahwa semakin sering kita mengisi perhatian kita sampai penuh, semakin lama waktu yang kita butuhkan untuk beralih di antara tugas-tugas, semakin sedikit kita dapat menyaring informasi yang tidak relevan dengan cepat, dan semakin miskin kita dalam menekan keinginan

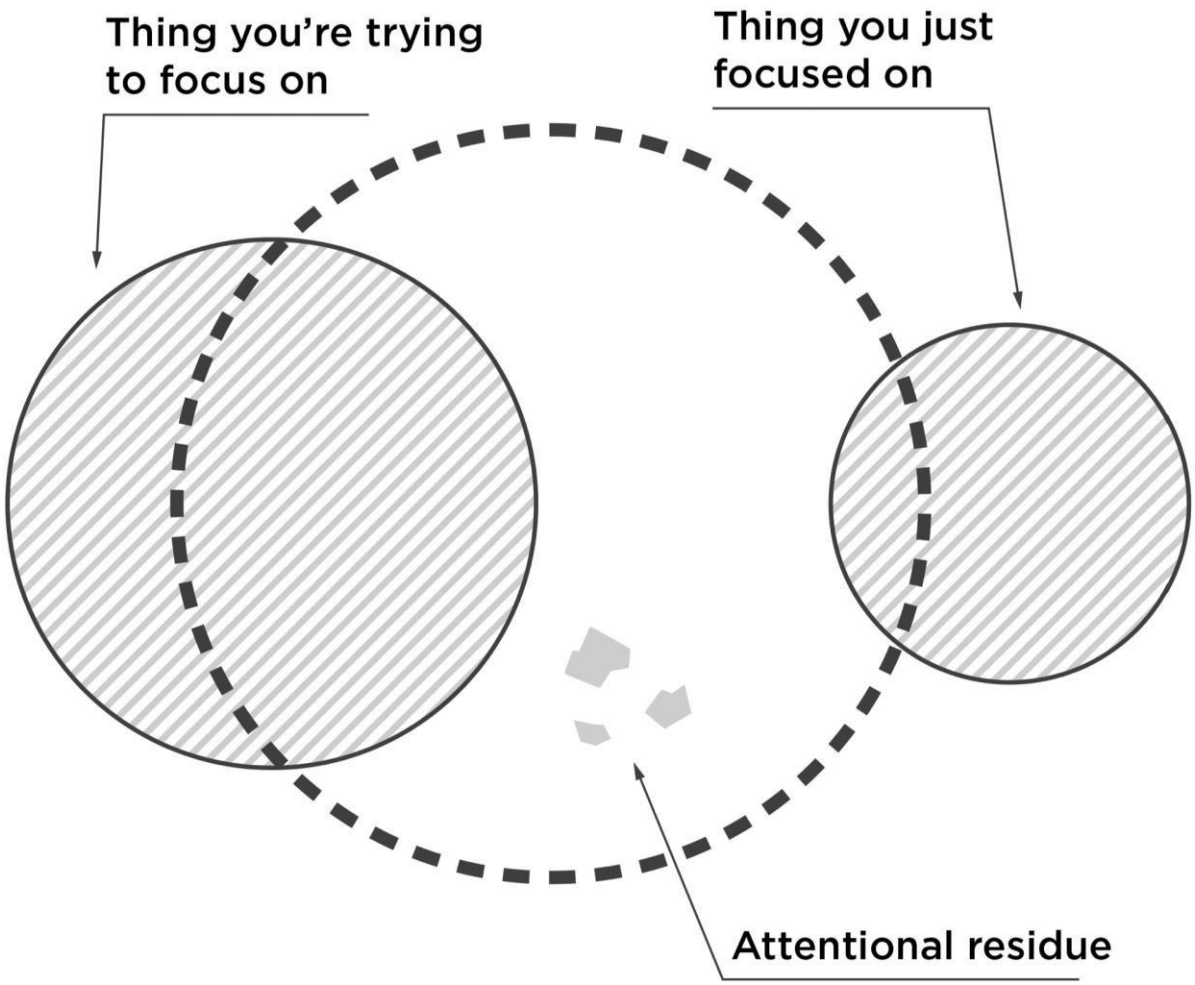


untuk beralih. antara tugas di tempat pertama.

Seperti yang saya sebutkan kembali di bab 0, ketika kami bekerja di depan komputer—perangkat yang jelas-jelas penuh dengan hal-hal baru untuk difokuskan—rata-rata, kami bekerja hanya selama empat puluh detik sebelum kami terganggu atau terganggu (atau dengan kata lain, menyela diri kita sendiri). Nomor ini menjadi lebih memprihatinkan ketika Anda mempertimbangkan fakta bahwa telepon kita ada di samping kita dan juga mengganggu kita. Tak perlu dikatakan, pekerjaan terbaik kami terjadi di luar tanda empat puluh detik ini—hampir setiap tugas penting membutuhkan lebih dari empat puluh detik perhatian terfokus untuk melakukannya dengan baik.*

Selain kerugian produktivitas yang jelas karena terus-menerus mengganggu diri kita sendiri, kita juga tidak pandai mengalihkan perhatian kita. Bahkan ketika ruang perhatian kita relatif jelas dan terfokus hanya pada satu tugas, ada biaya besar yang terkait dengan beralih cepat ke tugas lain. Menurut Sophie Leroy, seorang profesor perilaku organisasi di University of Washington, tidak mungkin bagi kita untuk mengalihkan perhatian dari satu tugas ke tugas lainnya dengan mulus. Leroy menciptakan istilah "sisa perhatian" untuk menggambarkan bagian-bagian dari tugas sebelumnya yang tetap berada di ruang perhatian kita setelah kita beralih ke aktivitas lain: "Bisa jadi Anda sedang duduk dalam rapat dan pikiran Anda terus pergi ke proyek yang sedang Anda kerjakan tepat sebelum rapat, atau sesuatu yang Anda antisipasi untuk dilakukan segera setelah rapat. Itu memiliki perhatian yang terbagi, di mana bagian dari otak Anda memikirkan proyek-proyek lain yang sedang berjalan yang Anda miliki. Inilah yang membuatnya sangat sulit untuk mengabdikan diri pada apa yang seharusnya Anda lakukan saat ini." Residu perhatian ini membuat pikiran kita terus mengevaluasi, memecahkan masalah, merenungkan, dan merenungkan tugas sebelumnya lama setelah kita beralih ke tugas berikutnya.

saya'veDevedseluruh bab kemudian dalam buku ini untuk menangani gangguan dan interupsi ini, tetapi
inilah tip singkatnya: salah satu hal terbaik yang dapat Anda lakukan untuk produktivitas Anda adalah meluncurkan aplikasi pengaturan di ponsel Anda dan menelusuri pengaturan notifikasi untuk setiap aplikasi. Matikan semua yang tidak benar-benar diperlukan. Lakukan hal yang sama pada komputer dan tablet Anda jika Anda sering menemukan fokus Anda tergelincir saat Anda menggunakan perangkat ini. Interupsi mana yang benar-benar penting, dan mana



Beralih menjadi lebih mudah hanya setelah kita menyelesaikan tugas—terutama ketika tekanan waktu, seperti tenggat waktu, memotivasi kita untuk menyelesaikan tugas. “Sebaliknya,” Leroy menjelaskan, “jika Anda mengerjakan sesuatu dan Anda tidak benar-benar harus terburu-buru, tetapi Anda menyelesaikannya, otak Anda dapat terus berpikir tentang 'Apa lagi yang harus saya lakukan?' atau 'Apakah ada cara lain untuk melakukan tugas ini?' atau 'Mungkin saya bisa melakukannya dengan lebih baik.' Meskipun tugas selesai, sulit bagi otak Anda untuk mendapatkan penutupan secara umum. ” Karena otak kita tidak lagi termotivasi untuk menyelesaikan tugas-tugas dengan tenggat waktu yang longgar ini, Leroy menemukan bahwa "aktivasi mental dari tujuan [berkurang]." Tekanan waktu mempersempit fokus kita pada tugas, membatasi kita dari mempertimbangkan sejumlah cara yang lebih kreatif untuk menyelesaikannya. Kami tidak terlalu mempertanyakan pendekatan kami, karena kami belum melangkah mundur untuk mempertimbangkan alternatif.

Semua ini menimbulkan pertanyaan: Seberapa parah biaya produktivitas untuk beralih? Beralih memang membuat pekerjaan Anda lebih merangsang, dan biayanya mungkin

layak ditanggung jika pekerjaan Anda hanya memakan waktu 5 persen lebih lama dan Anda hanya membuat kesalahan sesekali. Namun, dalam praktiknya, biayanya biasanya jauh lebih besar. Satu studi menemukan bahwa ketika kita

terus-menerus beralih di antara tugas-tugas, pekerjaan kami membutuhkan waktu 50 persen lebih lama, dibandingkan dengan melakukan satu tugas dari awal hingga selesai. Jika Anda sedang mengerjakan proyek yang bebas tekanan atau tenggat waktu, pertimbangkan untuk beristirahat sebelum memulai sesuatu yang lain sehingga lebih banyak sisa perhatian yang dapat hilang. Sejauh menyangkut produktivitas Anda, waktu terbaik untuk istirahat adalah setelah Anda menyelesaikan tugas besar.

KUALITAS PERHATIAN ANDA

Niat adalah penjaga ruang perhatian Anda—ini memungkinkan objek perhatian yang produktif masuk dan menjauhkan gangguan. Beberapa hal akan menguntungkan kualitas hidup Anda secara keseluruhan lebih dari fokus dengan niat. Tidak mungkin untuk bekerja dan hidup dengan niat 100 persen sepanjang waktu—permintaan menghalangi, fokus kita berubah, dan ruang perhatian kita meluap—tetapi kita dapat mempertahankan niat kita selama hari itu untuk mencapai lebih dari kami akan sebaliknya.

Bab ini sebagian besar bersifat teoretis. Untuk menerapkan nasihatnya, Anda perlu melakukan beberapa hal: menetapkan niat lebih sering, memodifikasi lingkungan Anda agar tidak terlalu mengganggu, mengatasi hambatan mental yang Anda miliki terhadap tugas-tugas tertentu, menghilangkan gangguan sebelum mengganggu Anda, dan membersihkan gangguan di dalam kepala Anda sendiri. Bab-bab berikutnya membahas masing-masing gagasan ini secara bergantian, tetapi memahami prinsip-prinsip di baliknya sangat penting.

Memilih di mana perhatian Anda difokuskan dan mempertahankan ruang perhatian yang jelas menyelesaikan beberapa hal sekaligus. Kamu akan

- mencapai apa yang Anda inginkan lebih sering;
- fokus lebih dalam, karena Anda menjadi pembela ruang perhatian Anda yang lebih baik;
- ingat lebih banyak, karena Anda dapat memproses lebih dalam apa yang Anda lakukan;
- mengalami lebih sedikit rasa bersalah dan keraguan, mengetahui bahwa Anda telah bekerja dengan niat;
- buang lebih sedikit waktu untuk mengerjakan hal-hal yang tidak penting;
- menjadi korban gangguan yang lebih sedikit—baik eksternal maupun internal;
- mengalami kejernihan mental yang lebih besar, mengurangi stres, dan lebih sedikit perasaan kewalahan;
- rasakan tujuan yang lebih kuat di balik pekerjaan Anda, karena Anda telah memilih apa yang layak Anda perhatikan (bekerja dengan niat juga mencegah Anda mengalami perasaan "membosankan", yang berasal dari kurangnya tujuan); dan
- kembangkan hubungan dan persahabatan yang lebih dalam saat Anda menghabiskan lebih banyak perhatian, bukan hanya waktu, dengan orang-orang.

Ada banyak cara untuk mengukur kualitas perhatian Anda, tetapi saya telah

mengembangkan tiga ukuran untuk melacak kemajuan saya sendiri. Anda dapat menggunakan tolok ukur ini untuk mengukur kemajuan Anda saat Anda menerapkan taktik dalam buku ini ke dalam hidup Anda:

1. Berapa banyak waktu yang Anda habiskan dengan sengaja
2. Berapa lama Anda bisa mempertahankan fokus Anda dalam sekali duduk?
3. Berapa lama pikiran Anda mengembara sebelum Anda menangkapnya

Sekarang saatnya untuk mendapatkan taktis.

BAB3

KEKUATAN HIPERFOKUS

MEMPERKENALKAN HIPERFOKUS

Pikirkan kembali hari kerja Anda yang sangat produktif, hari ketika Anda mencapai banyak hal. Pada hari itu, kemungkinan ada beberapa hal yang benar.

Sebagai permulaan, Anda mungkin hanya berfokus pada satu hal—mungkin karena kebutuhan, didorong oleh tenggat waktu. Tugas yang satu ini memenuhi ruang perhatian Anda.

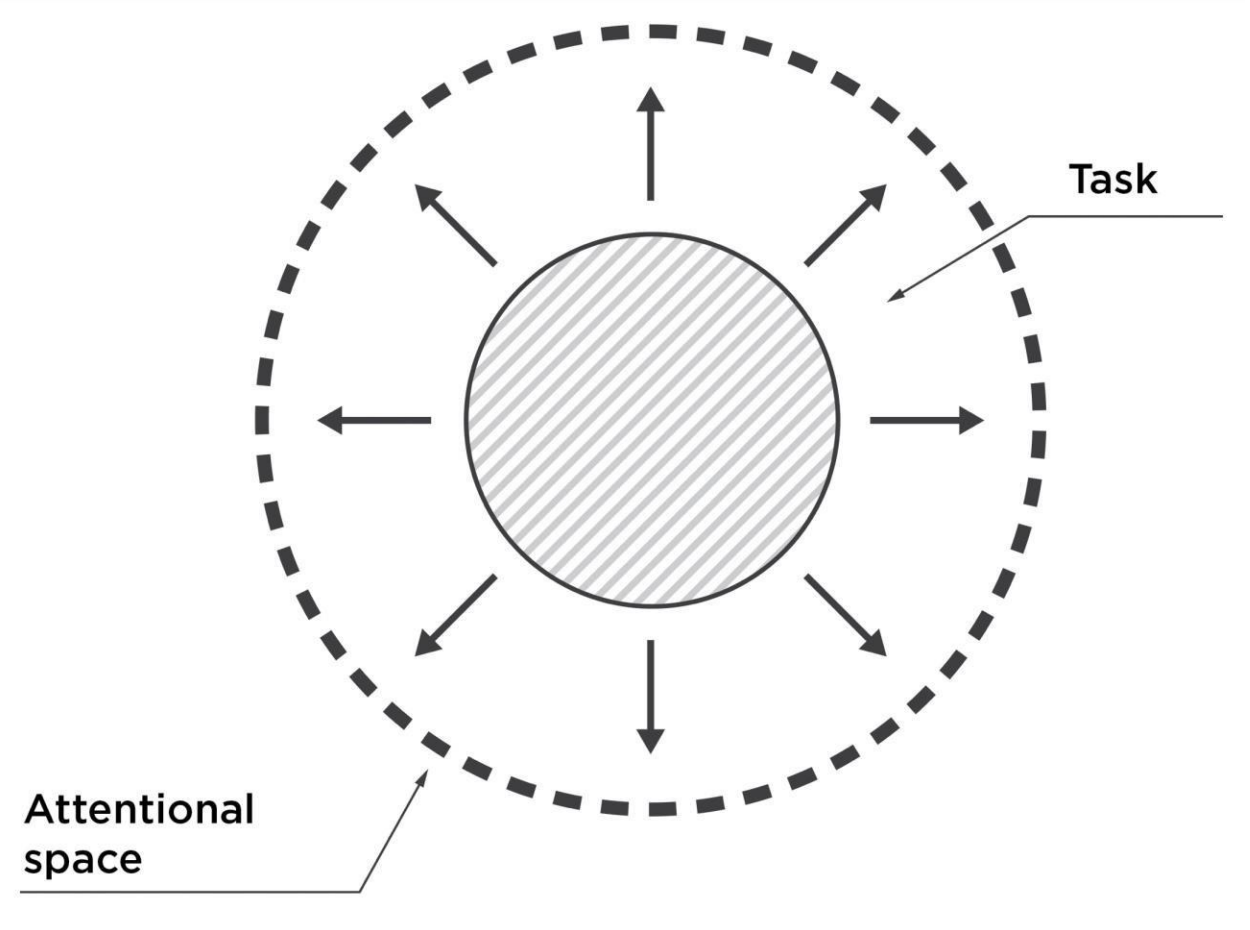
Anda juga kemungkinan besar dapat menghindari gangguan dan dengan cepat kembali ke jalurnya setiap kali gangguan muncul. Saat Anda bekerja dengan fokus yang intens, Anda tidak bekerja dengan panik, terus-menerus berpindah antar tugas. Ketika perhatian Anda mengembara—yang masih sering dilakukan, tetapi lebih jarang dari biasanya—Anda dengan cepat mengembalikannya ke tugas yang ada.

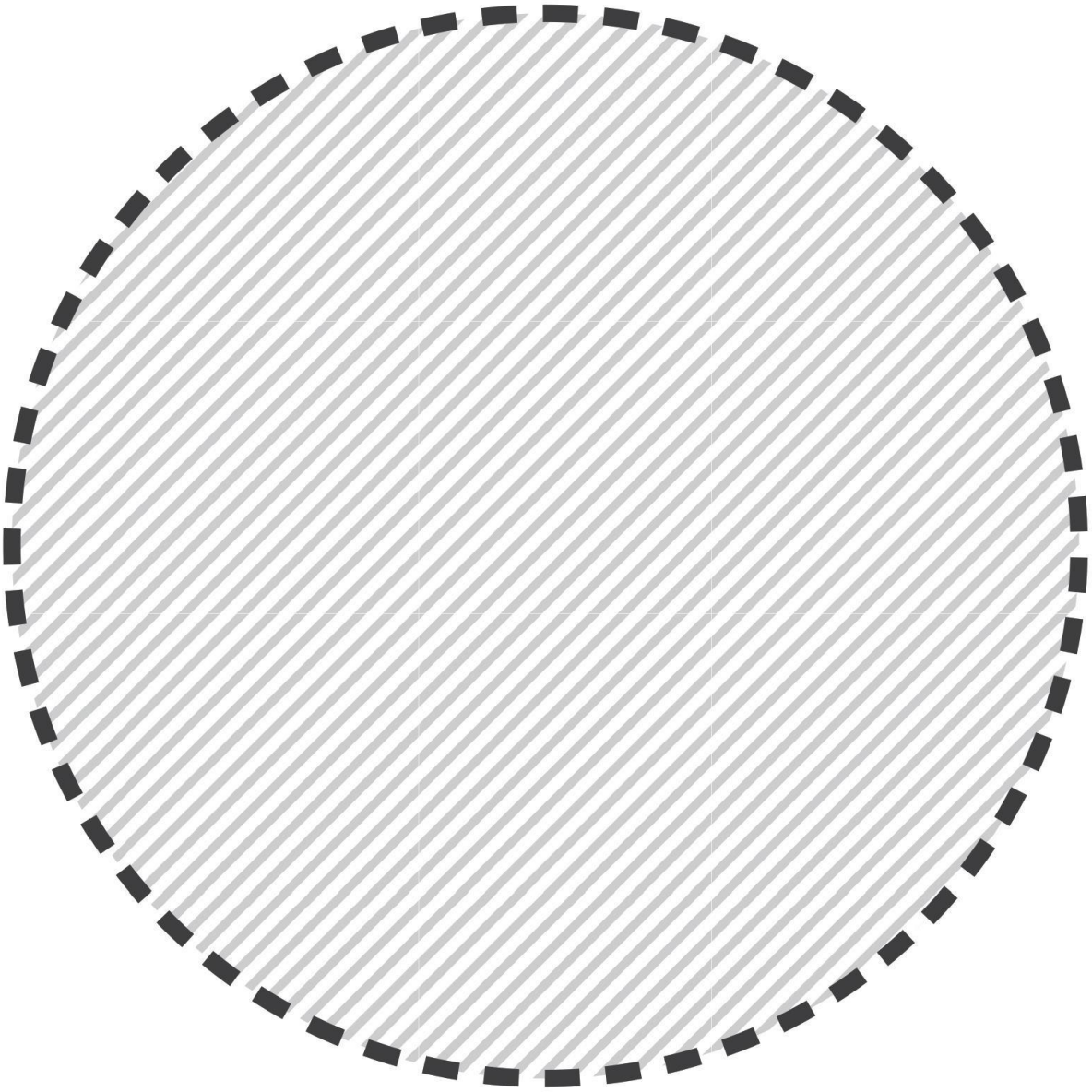
Pekerjaan Anda mungkin juga pada tingkat kesulitan yang nyaman: tidak terlalu sulit untuk diintimidasi; tidak begitu mudah sehingga bisa dilakukan karena kebiasaan. Karena itu, Anda bahkan mungkin menjadi benar-benar asyik dengan pekerjaan Anda, memasuki keadaan "mengalir", di mana setiap kali Anda melihat jam, satu jam lagi berlalu, meskipun Anda mengalami waktu itu hanya lima belas menit. Ajaibnya, Anda berhasil mencapai setara dengan beberapa jam kerja di masing-masing jam.

Akhirnya, setelah Anda mengatasi rintangan untuk memulai, Anda mengalami sedikit hambatan untuk melanjutkan. Meskipun Anda bekerja keras, Anda tidak kelelahan sesudahnya; anehnya, Anda kurang lelah daripada setelah hari kerja yang lebih lambat. Motivasi Anda tetap kuat meskipun Anda harus berhenti bekerja karena lapar atau ada rapat atau sudah waktunya pulang.

Pada hari ini Anda mengaktifkan mode paling produktif otak Anda: hyperfocus.*

Saat Anda hyperfocus pada tugas, Anda memperluas satu tugas, proyek, atau objek lain dari perhatian . . .


Task
Attentional space



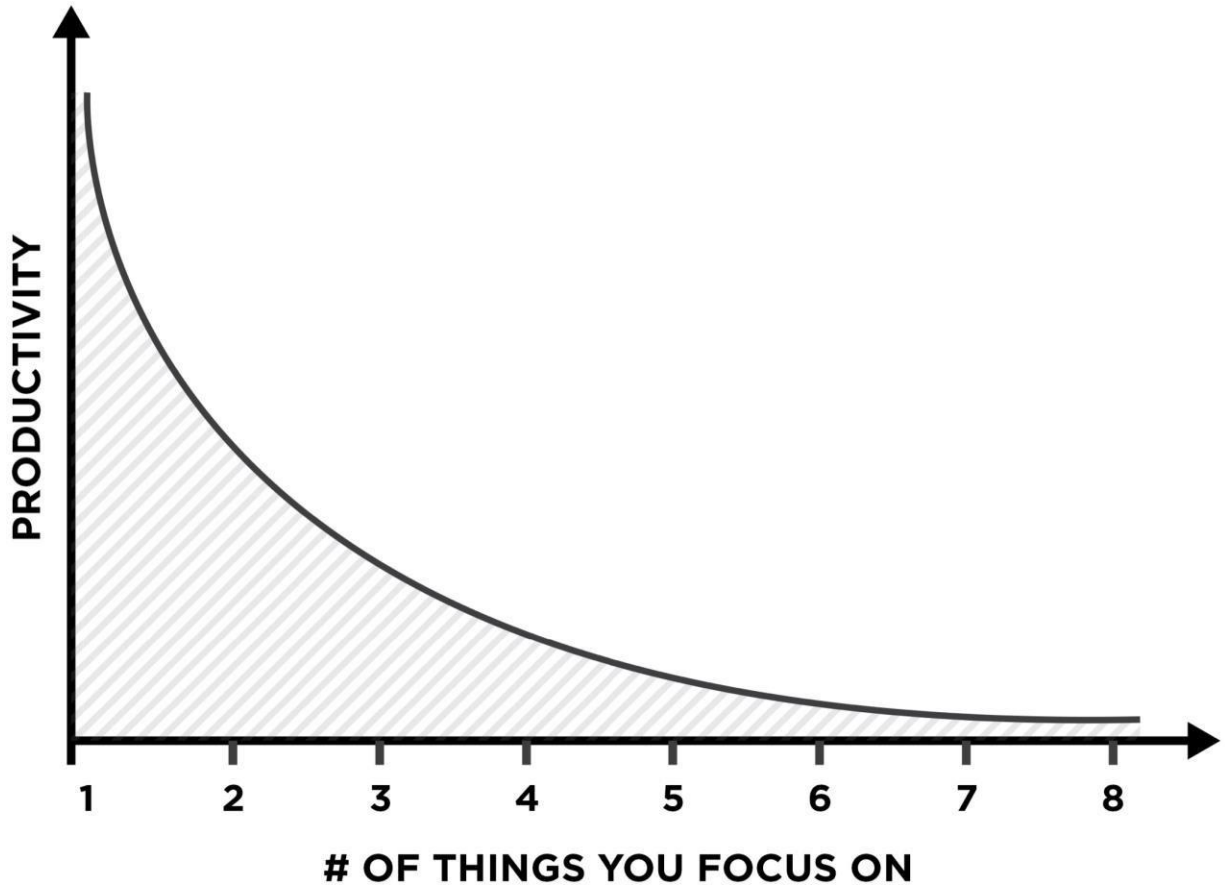
HYPERFOCUS

. . . sehingga memenuhi ruang perhatian Anda sepenuhnya.

Anda memasuki mode ini dengan mengelola perhatian Anda dengan sengaja dan terarah: dengan memilih satu objek perhatian yang penting, menghilangkan gangguan yang pasti akan muncul saat Anda bekerja, dan kemudian fokus hanya pada satu tugas itu. Hyperfocus adalah banyak hal di

sekali: itu disengaja, tidak terganggu, dan cepat untuk memfokuskan kembali, dan itu membawa kita untuk benar-benar tenggelam dalam pekerjaan kita. Itu juga membuat kami sangat bahagia. Ingatlah betapa bersemangatnya Anda dengan pekerjaan Anda terakhir kali Anda menemukan diri Anda dalam keadaan ini. Dalam hyperfocus Anda bahkan mungkin merasa lebih santai daripada biasanya saat Anda bekerja.
Membiarkan satu tugas atau proyek menghabiskan ruang perhatian penuh Anda berarti keadaan ini tidak membuat Anda merasa stres atau kewalahan. Ruang perhatian Anda tidak meluap, dan pekerjaan Anda tidak terasa kacau. Karena hyperfocus jauh lebih produktif, Anda dapat sedikit melambat dan tetap mencapai jumlah yang luar biasa dalam waktu singkat.

Mode ini mungkin terasa seperti kemewahan yang sulit dipahami di lingkungan saat bepergian tempat kita bekerja dan hidup saat ini. Tapi tidak ada yang bisa lebih jauh dari kebenaran. Hyperfocus berarti Anda tidak terlalu sibuk, karena Anda mengizinkan lebih sedikit objek ke dalam ruang perhatian Anda.
Memilih tugas mana yang harus dikerjakan sebelumnya memungkinkan Anda fokus pada apa yang sebenarnya penting saat ini. Ini tidak pernah lebih penting daripada di lingkungan kerja pengetahuan kami, di mana tidak semua tugas diciptakan sama. Anda akan sering mencapai lebih banyak fokus dalam satu jam daripada satu hari penuh yang dihabiskan untuk mengisi ruang perhatian Anda hingga penuh dengan banyak—dan seringkali tidak disengaja—kekhawatiran. Ini adalah saran yang berlawanan dengan intuisi tetapi sangat penting: semakin banyak tuntutan yang dibuat atas waktu Anda, semakin penting untuk memilih apa—dan berapa banyak—hal yang Anda perhatikan. Anda tidak pernah terlalu sibuk untuk hyperfocus.



Ketika sampai pada tugas terpenting Anda, semakin sedikit hal yang Anda perhatikan, semakin produktif Anda.

HIPERFOKUS PADA KEBIASAAN

Aspek terpenting dari hyperfocus adalah bahwa hanya satu tugas produktif atau bermakna yang menghabiskan ruang perhatian Anda. Ini tidak bisa dinegosiasikan. Inilah alasannya: tugas, proyek, dan komitmen yang paling penting mendapat manfaat dari setiap perhatian ekstra. Itu biasanya bukan kebiasaan, yang secara default tidak sering menghabiskan ruang perhatian penuh Anda.

Ini bukan untuk mengatakan tidak mungkin untuk hyperfocus pada kebiasaan. Tidak ada tugas yang terlalu kecil untuk menyita perhatian Anda—jika Anda berusaha cukup keras, Anda dapat mencurahkan perhatian penuh untuk melihat cat mengering. Tetapi ada dua alasan mengapa mode mental ini paling baik dipertahankan untuk tugas-tugas kompleks, daripada kebiasaan.

Pertama, hyperfocus membutuhkan kemauan dan energi mental untuk mengaktifkannya, mengambil dari persediaan terbatas yang kita miliki untuk melewati

hari itu. Karena kebiasaan menghabiskan begitu sedikit ruang perhatian kita, sebenarnya tidak perlu terlalu fokus pada mereka.

Kedua, dan yang lebih menarik, sementara kinerja Anda pada tugas-tugas kompleks menguntungkan ketika Anda lebih fokus sepenuhnya, kinerja tugas-tugas kebiasaan Anda benar-benar menderita ketika Anda fokus dengan perhatian total Anda.

Anda mungkin pernah mengalami ini terakhir kali Anda melihat seseorang memperhatikan Anda berjalan, dan Anda memusatkan perhatian untuk memastikan Anda berjalan seperti manusia normal. Kemungkinan Anda segera mulai bergerak seperti robot mekanik besar, merasa seolah-olah Anda sedang memukul-mukul trotoar. Terus terang, kinerja berjalan Anda menderita.* Atau mungkin terakhir kali Anda bermain bowling, Anda mendapati diri Anda memikirkan mengapa Anda mencetak poin lebih banyak dari biasanya—apa yang sebenarnya Anda lakukan dengan baik. Tapi kemudian lawan Anda mulai menarik ke depan dan akhirnya menang. Anda tersedak, dan kinerja Anda terganggu karena Anda memusatkan perhatian penuh pada permainan yang biasanya Anda mainkan karena kebiasaan. Studi yang menganalisis juru ketik yang terampil menemukan fenomena yang sama: semakin banyak perhatian yang mereka berikan pada pengetikan mereka, semakin lambat mereka mengetik dan semakin banyak kesalahan yang mereka buat. Saat melakukan tugas kebiasaan seperti itu, yang terbaik adalah tidak fokus sepenuhnya pada apa yang Anda lakukan.

Simpan hyperfocus untuk tugas Anda yang paling kompleks—hal-hal yang benar-benar akan mendapat manfaat dari perhatian penuh Anda, seperti menulis laporan, memetakan anggaran tim Anda, atau melakukan percakapan yang bermakna dengan orang yang Anda cintai.

Beberapa hal luar biasa terjadi ketika Anda melakukannya. Pertama, karena Anda berfokus pada satu tugas, Anda mungkin memiliki beberapa ruang perhatian yang tersisa—cukup sehingga Anda juga dapat mengingat niat awal Anda. Akibatnya, Anda cenderung tidak tergelincir oleh gangguan dan interupsi, karena Anda memiliki kesadaran yang cukup untuk memperhatikan bahwa mereka akan menggelincirkan Anda. Dan mungkin yang paling penting, Anda memiliki perhatian yang cukup untuk juga memikirkan secara mendalam tentang tugas saat Anda bekerja. Ini memungkinkan Anda untuk mengingat dan belajar lebih banyak, kembali ke jalur ketika pikiran Anda mengembara, dan mempertimbangkan pendekatan alternatif saat Anda memecahkan masalah. Semua ini akan menghemat banyak waktu Anda dalam menyelesaikan tugas. Salah satu cara terbaik untuk menyelesaikan lebih banyak—dan lebih cepat—adalah dengan mencegah diri Anda berfokus pada hal-hal yang tidak penting.

EMPAT TAHAP HIPERFOKUS

Pada saat tertentu Anda fokus pada lingkungan eksternal Anda, pikiran di kepala Anda, atau keduanya. Terlibat hanya dengan lingkungan eksternal Anda berarti Anda hidup secara efektif dengan autopilot. Anda masuk ke mode ini saat Anda menunggu lampu lalu lintas berubah atau mendapati diri Anda terpental di sekitar lingkaran aplikasi yang sama di ponsel Anda. Ketika Anda hanya terlibat dengan pikiran di kepala Anda, Anda sedang melamun. Ini bisa terjadi saat Anda berjalan cepat tanpa ponsel, pikiran mengembara saat mandi, atau jogging. Anda memasuki hyperfocus ketika Anda

melibatkan pikiran dan lingkungan eksternal Anda dan mengarahkannya pada satu hal dengan sengaja.*

Jadi Bagaimana Kita Masuk ke Mode Hyperfocus?

Ilmu pengetahuan menyarankan agar kita melewati empat keadaan saat kita mulai fokus. Pertama, kami fokus (dan produktif). Kemudian, dengan asumsi kita tidak terganggu atau terganggu, kita

pikiran mulai mengembara. Ketiga, kita mencatat pikiran yang mengembara ini. Ini bisa memakan waktu cukup lama, terutama jika kita tidak sering memeriksa apa yang menghabiskan ruang perhatian kita. (Rata-rata, kita memperhatikan sekitar lima kali dalam satu jam bahwa pikiran kita telah mengembara.) Dan keempat, kita mengalihkan fokus kita kembali ke objek perhatian asli kita.

Empat tahap hyperfocus dimodelkan pada kerangka ini. Untuk
hyperfocus, Anda harus

1. memilih objek perhatian yang produktif atau bermakna;
2. singkirkan sebanyak mungkin gangguan eksternal dan internal;
3. fokus pada objek perhatian yang dipilih; dan
4. terus-menerus menarik fokus Anda kembali ke satu objek perhatian.

Menetapkan niat untuk apa yang kita rencanakan untuk fokus adalah langkah paling penting—semakin produktif dan bermakna tugas, semakin produktif dan bermakna tindakan Anda. Misalnya, jika Anda menetapkan niat untuk fokus membimbing karyawan baru, mengotomatiskan tugas yang berulang, atau bertukar pikiran tentang ide produk baru, Anda akan jauh lebih produktif daripada jika Anda bekerja tanpa niat dan dalam mode autopilot.

Ide yang sama berlaku di rumah: semakin bermakna objek fokus kita, semakin bermakna hidup kita. Kami merasakan manfaat mode hyperfocus dengan menetapkan niat sederhana seperti hadir dalam percakapan dengan pasangan kami atau sepenuhnya menikmati makanan bersama keluarga kami. Kita belajar lebih banyak, mengingat lebih banyak, dan memproses tindakan kita lebih dalam—dan sebagai hasilnya, hidup kita menjadi lebih bermakna. Langkah pertama untuk mencapai mode hyperfocus ini penting—niat mutlak harus mendahului perhatian.

Langkah kedua untuk mencapai hyperfocus adalah menghilangkan gangguan internal dan eksternal sebanyak mungkin. Ada alasan sederhana mengapa kita menjadi korban gangguan: pada saat ini, gangguan adalah objek perhatian yang lebih menarik daripada yang seharusnya kita lakukan. Ini berlaku baik di tempat kerja maupun di rumah. Peringatan email yang muncul di sudut layar kita biasanya lebih menggoda daripada tugas yang kita lakukan di jendela lain; TV di belakang pasangan kita di pub biasanya lebih menarik daripada fokus pada percakapan.

Gangguan jauh lebih mudah untuk ditangani terlebih dahulu—saat gangguan itu muncul, sering kali sudah terlambat untuk mempertahankan niat kita melawannya. Gangguan internal juga harus dijinakkan—termasuk ingatan dan pikiran acak (dan terkadang ngeri) yang muncul saat kita mencoba untuk fokus, hambatan mental yang kita miliki untuk tugas-tugas yang tidak menarik (seperti melakukan pajak atau membersihkan garasi), dan waktu kita ingin fokus tetapi pikiran kita ingin mengembara.

Ketiga, hyperfocus menjadi mungkin ketika kita fokus pada objek perhatian yang kita pilih untuk waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Ini melibatkan berjongkok untuk jangka waktu tertentu yang nyaman dan layak. Semakin banyak dasar yang kita letakkan dalam dua langkah pertama hyperfocus, semakin dalam dan percaya diri kita dapat mencapai langkah ketiga.

Keempat, dan terakhir, hyperfocus adalah tentang menarik perhatian kita kembali ke objek perhatian asli ketika pikiran kita mengembara. Saya akan sering mengulangi poin ini, karena ini adalah salah satu ide terpenting dalam buku ini: sekali lagi, penelitian

menunjukkan bahwa pikiran kita mengembara selama 47 persen sepanjang hari. Dengan kata lain, jika kita terjaga selama delapan belas jam, kita terlibat dalam apa yang kita lakukan hanya untuk delapan jam. Itu normal bagi pikiran kita untuk mengembara, tetapi kuncinya adalah memusatkannya sehingga kita dapat menghabiskan waktu dan perhatian pada apa yang sebenarnya ada di depan kita.

Selain itu, dibutuhkan rata-rata dua puluh dua menit untuk melanjutkan mengerjakan tugas setelah kita terganggu atau terganggu. Kami menjadi lebih buruk ketika kami menyela atau mengalihkan perhatian kami—dalam kasus ini, dibutuhkan dua puluh sembilan menit untuk kembali mengerjakan tugas semula. Semakin sering kita menilai apa yang menempati ruang perhatian kita, semakin cepat kita bisa kembali ke jalurnya. Jangan terlalu menekankan hal ini sekarang—kita akan membahas secara spesifik nanti di buku ini.

Konsep hyperfocus dapat diringkas dalam satu kalimat yang tenang: pertahankan satu objek perhatian yang penting dan kompleks dalam kesadaran Anda saat Anda bekerja.

Memilih Apa yang Harus Difokuskan

Perhatian tanpa niat adalah energi yang terbuang percuma. Niat harus selalu mendahului perhatian—bahkan, kedua gagasan itu berpasangan dengan sempurna. Pengaturan niat memungkinkan kita untuk memutuskan bagaimana kita harus menghabiskan waktu kita; memfokuskan perhatian kita pada tugas itu menyelesaikannya secara efisien.

Cara terbaik untuk menjadi lebih produktif adalah memilih apa yang ingin Anda capai sebelum Anda mulai bekerja.

Ketika kita menetapkan niat, penting untuk diingat bahwa tidak semua tugas pekerjaan diciptakan sama. Beberapa tugas memungkinkan kita untuk mencapai jumlah yang luar biasa dengan setiap menit yang kita habiskan untuk itu. Ini termasuk tujuan seperti menyisihkan waktu untuk merencanakan tugas utama apa yang ingin Anda selesaikan setiap hari, membimbing karyawan baru yang bergabung dengan tim Anda sebulan yang lalu, dan menulis buku yang Anda maksud selama bertahun-tahun. Tugas-tugas ini termasuk dalam kuadran "perlu" dan "bertujuan" yang dibahas dalam bab 1. Ketika Anda mengukur pekerjaan di kuadran ini terhadap tugas-tugas yang tidak perlu dan mengganggu seperti menghadiri rapat yang tidak berguna, mengikuti feed media sosial Anda, dan berulang kali memeriksa email baru, tidak sulit untuk melihat mana yang lebih produktif. Ketika kita tidak memilih kuadran tugas mana yang akan menghabiskan waktu, kita jatuh ke dalam autopilot.

Ini bukan untuk mengatakan bahwa kita tidak bisa "bertahan" dalam mode autopilot. Dengan menjadi sangat responsif terhadap pekerjaan yang datang kepada kita, kita dapat tetap berada di puncak sebagian besar pekerjaan dan mungkin cukup produktif untuk tidak kehilangan pekerjaan kita. Tetapi autopilot juga gagal untuk memajukan pekerjaan kami dengan cara apa pun yang berarti. Saya menduga Anda tidak dibayar hanya untuk memainkan peran "polisi lalu lintas" dengan memindahkan email, percakapan, dan pesan instan. Tugas seperti itu, dan menjawab tuntutan tak terduga yang datang kepada Anda, selalu diperlukan. Tetapi bila memungkinkan, Anda harus berperan aktif dalam memilih di mana Anda akan menghabiskan waktu dan perhatian.

Jika Anda belum melakukannya, ini saat yang tepat untuk membuat kisi 2 x 2 pekerjaan Anda—mengurutkan tugas bulanan standar Anda berdasarkan apakah tugas tersebut produktif atau tidak produktif dan menarik atau tidak menarik. Hal yang ironis tentang berinvestasi dalam produktivitas Anda adalah bahwa hal itu hampir tidak mungkin dilakukan ketika Anda sedang bekerja keras di kantor. Terlalu banyak yang harus diikuti—termasuk rapat, rantai email, dan tenggat waktu proyek. Untuk alasan ini, taktik produktivitas terbaik adalah taktik yang mengharuskan Anda untuk mundur dan melepaskan diri dari pekerjaan Anda sehingga Anda memiliki ruang mental untuk berpikir kritis tentang bagaimana Anda harus mendekati pekerjaan itu secara berbeda. Dengan begitu, ketika Anda kembali bekerja, Anda bisa melakukannya dengan lebih cerdas, bukan hanya lebih keras. Mencari tahu empat jenis tugas kerja Anda adalah salah satu dari aktivitas "mundur" ini

Dalam meneliti perhatian dan niat selama beberapa tahun terakhir, saya telah mengembangkan beberapa ritual penetapan niat harian favorit. Inilah tiga teratas saya.

1. Aturan 3

Anda mungkin dapat membaca sekilas bagian ini jika Anda terbiasa dengan materi yang telah saya tulis sebelumnya. Jika tidak, izinkan saya memperkenalkan Aturan 3: di awal setiap hari, pilih tiga hal yang ingin Anda capai di akhir hari. Meskipun daftar tugas berguna untuk menangkap hal-hal kecil hari ini, tiga slot niat ini harus disediakan untuk tugas harian Anda yang paling penting.

Saya telah melakukan ritual kecil ini setiap pagi selama beberapa tahun, sejak mempelajarinya dari direktur transformasi digital Microsoft, JD Meier. Aturan 3 tampak sederhana. Dengan memaksa diri Anda untuk memilih hanya tiga niat utama di awal setiap hari, Anda mencapai beberapa hal. Anda memilih apa yang penting tetapi juga apa yang tidak penting—kendala aturan ini mendorong Anda untuk mencari tahu apa yang sebenarnya penting. Aturannya juga fleksibel dalam batasan hari Anda. Jika kalender Anda penuh dengan rapat, komitmen tersebut dapat menentukan cakupan tiga niat Anda, sementara hari bebas janji berarti Anda dapat menetapkan niat untuk menyelesaikan tugas yang lebih penting dan tidak terlalu mendesak. Ketika tugas dan proyek yang tidak terduga datang kepada Anda, Anda dapat menimbang tanggung jawab baru tersebut dengan niat yang telah Anda tetapkan.

ruang perhatian, Anda dapat mengingat dan mengingat niat awal Anda dengan relatif mudah.

Pastikan untuk menyimpan tiga niat Anda di tempat yang dapat Anda lihat—saya menyimpan niat saya di papan tulis raksasa di kantor saya atau, jika saya bepergian, di bagian atas daftar tugas harian saya, yang disinkronkan antar perangkat di OneNote. Jika Anda seperti saya, Anda mungkin juga merasa berguna untuk menetapkan tiga niat mingguan, serta tiga niat pribadi setiap hari—seperti memutuskan hubungan kerja saat makan malam, mengunjungi gym sebelum pulang dari kantor, atau mengumpulkan tanda terima untuk pajak.

HAIn harisaat jadwal Anda diatur—seperti saat Anda menghadiri konferensi—Anda mungkin tidak dapat menentukan bagaimana Anda menghabiskan waktu dan perhatian Anda. Namun, Anda dapat mengubah cara Anda berhubungan dengan apa yang harus Anda selesaikan. Misalnya, alih-alih membuat niat untuk

2. Tugas Anda yang Paling Penting

Ritual penetapan niat kedua yang saya ikuti adalah mempertimbangkan item mana dalam daftar tugas saya yang paling penting.

Jika Anda memiliki kebiasaan mempertahankan daftar tugas (yang sangat saya rekomendasikan dan yang kekuatannya akan saya bahas nanti di buku ini), luangkan waktu sejenak untuk mempertimbangkan konsekuensi dari melaksanakan setiap

tugas—jumlah dari keduanya jangka pendek dan konsekuensi jangka panjang. Tugas terpenting dalam daftar Anda adalah tugas yang mengarah pada konsekuensi positif terbesar.

Apa yang akan berbeda di dunia—atau dalam pekerjaan Anda atau dalam hidup Anda—sebagai akibat dari menghabiskan waktu Anda mengerjakan setiap item dalam daftar Anda? Tugas apa yang setara dengan sebuah domino dalam barisan seratus yang, setelah jatuh, memicu reaksi berantai yang memungkinkan Anda mencapai banyak hal?

Cara lain untuk melihat ini: ketika memutuskan apa yang harus dilakukan, alih-alih hanya mempertimbangkan konsekuensi langsung dari suatu kegiatan, pertimbangkan juga konsekuensi tingkat kedua dan ketiga. Misalnya, katakanlah Anda memutuskan apakah akan memesan kue corong untuk pencuci mulut. Konsekuensi langsung dari keputusan itu adalah Anda menikmati makan kue itu. Tetapi konsekuensi urutan kedua dan ketiga sedikit lebih curam. Konsekuensi urutan kedua mungkin Anda akan merasa tidak enak sepanjang sisa malam itu. Konsekuensi tingkat ketiga mungkin termasuk penambahan berat badan atau melanggar rejimen diet baru.

Ini adalah ide yang kuat untuk diinternalisasi, terutama karena tugas yang paling penting seringkali bukan yang langsung terasa paling mendesak atau produktif. Menulis panduan untuk karyawan baru mungkin tidak, pada saat ini, terasa berharga seperti menjawab selusin email, tetapi jika panduan itu menghemat waktu yang diperlukan untuk membawa setiap karyawan baru bergabung, membuatnya merasa lebih diterima, dan juga melayani untuk membuatnya lebih produktif, itu adalah hal yang paling penting dalam daftar Anda. Tugas konsekuensial lainnya mungkin termasuk mengotomatiskan tugas yang mengganggu dan berulang, memutuskan sambungan sehingga Anda dapat fokus merancang alur kerja untuk aplikasi yang Anda buat, atau membentuk program bimbingan kantor yang memungkinkan karyawan berbagi pengetahuan dengan mudah.

Jika Anda memiliki banyak tugas dalam daftar tugas Anda, tanyakan pada diri Anda: mana yang paling penting? Latihan ini bekerja dengan baik bersama-sama dengan empat jenis tugas dalam pekerjaan Anda. Setelah Anda memisahkannya ke dalam empat kuadran yaitu perlu, bertujuan, mengganggu, dan tidak perlu, tanyakan pada diri Anda: Dari tugas-tugas yang perlu dan bertujuan, mana yang berpotensi memicu reaksi berantai?

3. Lonceng Kesadaran Setiap Jam

Menetapkan tiga niat harian dan memprioritaskan tugas-tugas Anda yang paling penting adalah cara yang bagus untuk menjadi lebih disengaja setiap hari dan minggu. Tapi bagaimana Anda bisa memastikan Anda bekerja dengan sengaja setiap saat?

Sejauh menyangkut produktivitas, momen-momen individu ini adalah tempat bertemunya jalan—tidak ada gunanya menetapkan tujuan dan niat jika Anda tidak bertindak untuk mencapainya sepanjang hari. Cara favorit saya untuk memastikan saya tetap di jalur dengan niat saya adalah dengan sering memeriksa apa yang menempati ruang perhatian saya— untuk merenungkan apakah saya berfokus pada apa yang penting dan penting atau apakah saya telah masuk ke mode autopilot. Untuk melakukannya, saya menyetel lonceng kesadaran setiap jam.

Tema utama Hyperfocus adalah bahwa Anda tidak boleh terlalu keras pada diri sendiri ketika Anda melihat otak Anda hanyut atau melakukan sesuatu yang aneh.

Pikiran Anda akan selalu mengembara, jadi pertimbangkan bagaimana hal itu dapat memberikan kesempatan untuk menilai bagaimana perasaan Anda dan kemudian menetapkan jalan untuk apa yang harus dilakukan selanjutnya. Penelitian menunjukkan bahwa kita lebih cenderung menangkap pikiran kita mengembara ketika kita menghargai diri kita sendiri karena melakukannya. Bahkan jika Anda meminimalkan satu atau dua gangguan dan menetapkan hanya satu atau dua niat setiap hari, Anda melakukan lebih baik daripada kebanyakan. Jika Anda seperti saya, kesadaran setiap jam Anda mungkin berbunyi

pertama-tama ungkapkan bahwa Anda biasanya tidak mengerjakan sesuatu yang penting atau penting. Tidak apa-apa—dan bahkan bisa diduga.

Yang penting adalah Anda secara teratur memeriksa apa yang menempati ruang perhatian Anda. Setel pengatur waktu setiap jam di ponsel, jam tangan pintar, atau perangkat lain— ini akan dengan mudah menjadi gangguan paling produktif yang Anda terima sepanjang hari.

Saat lonceng setiap jam Anda berdering, tanyakan pada diri Anda hal-hal berikut:

- Apakah pikiran Anda mengembara ketika lonceng kesadaran berbunyi?
- Apakah Anda bekerja dengan autopilot atau sesuatu yang sengaja Anda pilih? (Sangat memuaskan melihat ini meningkat dari waktu ke waktu.)
- Apakah Anda tenggelam dalam tugas yang produktif? Jika demikian, berapa lama Anda menghabiskan waktu untuk fokus pada hal itu? (Jika itu adalah jumlah waktu yang mengesankan, jangan biarkan kesadaran itu membuat Anda tersandung—teruskan!)
- Apa hal paling penting yang bisa Anda lakukan saat ini? Apakah Anda sedang mengerjakannya?
- Seberapa penuh ruang perhatian Anda? Apakah itu meluap, atau apakah Anda memiliki perhatian ekstra?
- Apakah ada gangguan yang mencegah Anda untuk terlalu fokus pada pekerjaan Anda?

Anda tidak harus menjawab semua pertanyaan ini—pilih dua atau tiga petunjuk yang menurut Anda paling membantu, yang akan membuat Anda fokus kembali pada apa yang penting. Melakukan ini setiap jam meningkatkan ketiga ukuran kualitas perhatian: ini membantu Anda fokus lebih lama karena Anda melihat dan mencegah gangguan di cakrawala; Anda lebih sering memperhatikan bahwa pikiran Anda telah mengembara dan dapat memfokuskannya kembali; dan Anda dapat, dari waktu ke waktu, menghabiskan lebih banyak hari Anda bekerja dengan sengaja.

Saat pertama kali memulai check-in ini, Anda mungkin tidak akan mendapatkan hasil yang baik dan akan mendapati diri Anda sering bekerja dengan autopilot, terganggu, dan menghabiskan waktu untuk tugas yang tidak perlu dan mengganggu. Tidak apa-apa! Ketika Anda melakukannya, sesuaikan arah untuk mengerjakan tugas yang lebih produktif, dan jinakkan gangguan apa pun yang menggelincirkan Anda pada saat itu. Jika Anda melihat gangguan yang sama sering muncul, buatlah rencana untuk mengatasinya. (Kita akan melakukannya di bab berikutnya.)

Coba atur lonceng kesadaran setiap jam untuk satu hari kerja minggu ini. Meskipun pada awalnya interupsi memang akan mengganggu, mereka akan membentuk kebiasaan baru yang berharga. Jika Anda tidak menyukai gagasan tentang lonceng kesadaran, coba gunakan beberapa isyarat di lingkungan Anda yang memicu Anda untuk berpikir tentang apa yang menempati ruang perhatian Anda. Saya tidak lagi menggunakan lonceng kesadaran setiap jam, meskipun menurut saya itu adalah metode yang paling membantu untuk berlatih. Hari ini saya merenungkan apa yang telah saya kerjakan selama beberapa waktu yang telah ditentukan: setiap kali saya berjalan ke kamar kecil, ketika saya meninggalkan meja saya untuk mengambil air atau teh, atau ketika telepon saya berdering. (Saya menjawab panggilan setelah beberapa dering, setelah saya merenungkan apa yang menempati ruang perhatian saya.)

BAGAIMANA MENGATUR NIAT YANG LEBIH KUAT

Selama beberapa dekade terakhir Peter Gollwitzer telah menjadi salah satu kontributor paling terkenal di bidang niat. Dia mungkin paling dikenal karena penelitiannya yang inovatif tentang pentingnya tidak hanya menetapkan niat tetapi juga membuatnya sangat

spesifik. Meskipun kita sering mencapai niat yang tidak jelas, niat tertentu sangat meningkatkan peluang kita untuk sukses secara keseluruhan.

Katakanlah, misalnya, Anda terburu-buru untuk menetapkan niat pribadi Anda pagi ini dan membuat daftar ini:

1. Pergi ke gym.
2. Berhenti bekerja ketika saya pulang.
3. Tidurlah pada waktu yang wajar.

Saya sengaja membuat niat ini kabur, tetapi bagaimana kita bisa membuatnya lebih spesifik dan cenderung melekat?

Pertama, ada baiknya mempertimbangkan seberapa efektif niat ini seperti yang telah saya rumuskan. Mereka pasti akan terbukti lebih efektif daripada tidak melakukan apa-apa. Faktanya, penelitian Gollwitzer menemukan bahwa bahkan niat yang tidak jelas seperti ini meningkatkan peluang Anda untuk berhasil melakukannya sekitar 20 persen hingga 30 persen. Jadi, jika Anda beruntung, Anda mungkin mencoret satu atau dua lagi dari daftar. Tidak buruk!

Menetapkan niat yang lebih spesifik, bagaimanapun, melakukan sesuatu yang luar biasa: itu membuat peluang kita untuk sukses jauh lebih tinggi. Dalam sebuah penelitian, Gollwitzer dan rekan penelitinya Veronika Brandstätter meminta peserta untuk menetapkan niat untuk menyelesaikan tujuan yang sulit selama liburan Natal—seperti menyelesaikan makalah, menemukan apartemen baru, atau menyelesaikan konflik dengan pasangan mereka. Beberapa siswa menetapkan niat yang samar-samar sementara yang lain menetapkan apa yang disebut Gollwitzer sebagai "niat implementasi." Saat ia menjelaskan istilah: “Buatlah rencana yang sangat rinci tentang bagaimana Anda ingin mencapai apa yang ingin Anda capai. Apa yang saya perdebatkan dalam penelitian saya adalah bahwa tujuan membutuhkan rencana, idealnya rencana yang mencakup kapan, di mana, dan jenis tindakan apa untuk bergerak menuju tujuan.” Dengan kata lain, jika tujuan samar seorang siswa adalah untuk “menemukan apartemen selama liburan Natal,

Membandingkan dua kelompok peserta Gollwitzer dan Brandstätter adalah hal yang menarik. 62 persen siswa yang luar biasa yang menetapkan niat implementasi khusus menindaklanjuti tujuan mereka. Kelompok yang tidak menetapkan niat implementasi bernasib jauh lebih buruk, menindaklanjuti sepertiga niat awal mereka sesering 22 persen dari waktu. Efek ini, yang divalidasi oleh penelitian selanjutnya, secara positif mengejutkan. Menetapkan niat tertentu dapat melipatgandakan atau melipatgandakan peluang Anda untuk sukses.

Dengan mengingat hal itu, mari segera ubah tiga niat samar saya menjadi niat implementasi:

1. "Pergi ke gym" menjadi "Jadwalkan dan pergi ke gym saat istirahat makan siang saya."
2. "Berhenti bekerja ketika saya sampai di rumah" dibingkai ulang sebagai "Letakkan telepon kantor saya pada mode pesawat dan laptop kerja saya di ruangan lain, dan tetap terputus untuk malam hari."
3. “Tidurlah pada waktu yang wajar” menjadi “Setel alarm waktu tidur untuk pukul 22.00, dan saat berbunyi, mulailah mereda.”

Niat implementasi sangat kuat dengan cara yang sama seperti kebiasaan. Ketika

Anda memulai suatu kebiasaan, otak Anda melakukan sisa urutan sebagian besar dengan autopilot. Setelah Anda memiliki rencana permainan untuk niat implementasi, ketika Anda menemukan isyarat lingkungan untuk memulainya — istirahat makan siang Anda tiba, Anda pulang setelah

hari yang menegangkan di tempat kerja, atau alarm waktu tidur Anda berbunyi — Anda secara tidak sadar membuat bola bergulir untuk mencapai tujuan Anda. Niat Anda hampir tidak membutuhkan upaya untuk memulai. Seperti yang dikatakan Gollwitzer dan Brandstätter, "inisiasi tindakan menjadi cepat, efisien, dan tidak memerlukan niat sadar." Dengan kata lain, kita mulai bertindak menuju tujuan awal kita secara otomatis.

Gollwitzer mengatakan kepada saya bahwa niat tidak selalu harus tepat jika mereka cukup spesifik bagi seseorang untuk memahami dan mengidentifikasi isyarat situasional: “Kami melakukan studi dengan pemain tenis, dan mereka membuat rencana tentang bagaimana mereka ingin merespons dengan masalah. yang mungkin muncul dalam permainan. Beberapa pemain tenis menyebutkan 'ketika saya kesal' atau 'ketika saya gugup.' Itu tidak terlalu spesifik atau konkret, tetapi berhasil dengan cemerlang karena mereka tahu apa yang mereka maksud dengan 'gugup'. Spesifik berarti orang tersebut dapat mengidentifikasi situasi kritis.”

Ada dua peringatan penting untuk menetapkan niat tertentu. Pertama, Anda harus benar-benar peduli dengan niat Anda. Niat implementasi hampir tidak berfungsi dengan baik untuk tujuan yang tidak terlalu penting bagi Anda atau yang telah lama Anda tinggalkan. Jika Anda memiliki tujuan di tahun 1990-an untuk mengumpulkan koleksi Furbys terbesar di dunia, Anda mungkin akan jauh lebih tidak termotivasi untuk mencapai tujuan itu hari ini.

Kedua, niat yang mudah dicapai tidak harus spesifik. Memutuskan sebelumnya kapan Anda akan mengerjakan suatu tugas secara signifikan lebih penting untuk tugas yang sulit daripada ketika niat Anda adalah melakukan sesuatu yang sederhana. Jika ini akhir pekan, dan niat Anda adalah pergi ke gym setidaknya sekali, Anda tidak perlu memastikan kapan Anda akan melakukannya. Namun, jika Anda mencoba mencapai sesuatu yang lebih menantang, seperti mengatakan tidak pada makanan penutup di restoran pada hari Sabtu, menetapkan niat yang lebih spesifik sangat penting. Niat samar itu bisa menjadi lebih spesifik dengan merencanakan, ketika Anda melihat menu makanan penutup, untuk menolak dengan sopan dan manjakan diri Anda dengan kopi tanpa kafein sebagai gantinya. Peringatan ini bekerja dengan baik untuk niat di rumah, tetapi ketika hari Senin tiba, Anda mungkin perlu menetapkan lagi niat yang lebih bijaksana. “Ketika tujuannya sulit,

MEMULAI RITUAL HIPERFOKUS

Bab berikutnya berfokus pada menjinakkan gangguan eksternal dan internal yang pasti menggagalkan hyperfocus. Namun, sebelum membahas ini, saya ingin menawarkan beberapa strategi sederhana untuk memulai hyperfocusing pada niat Anda. Ini akan menjadi jauh lebih kuat saat Anda belajar menjinakkan gangguan dalam pekerjaan Anda sebelumnya.

Pertama-tama mari kita bahas cara fokus, lalu kapan. Kedua ide itu cukup sederhana. Cara hiperfokus:

- **Mulailah dengan "merasakan" berapa lama Anda ingin melakukan hyperfocus.**Berdialoglah dengan diri Anda sendiri tentang seberapa resisten Anda terhadap mode tersebut, terutama jika Anda akan mengerjakan tugas yang sulit, membuat frustrasi, atau tidak terstruktur. Sebagai contoh:

“Apakah saya merasa nyaman untuk fokus selama satu jam? Tidak mungkin. Empat puluh lima menit? Lebih baik, tapi tetap tidak. Tiga puluh menit? Itu bisa dilakukan, tapi tetap saja. . . Oke, dua puluh lima menit? Sebenarnya, saya mungkin bisa melakukan itu. ” Ini luar biasa

bermanfaat untuk mengalami peningkatan batas waktu hyperfocus Anda dari waktu ke waktu. Dorong diri Anda—tetapi jangan terlalu keras. Ketika saya mulai berlatih hyperfocus, saya mulai dengan blok waktu lima belas menit, masing-masing diselingi oleh istirahat gangguan lima sampai sepuluh menit. Hyperfocusing sepanjang hari akan menjadi tugas, dan beberapa gangguan yang merangsang selalu menyenangkan, terutama pada awalnya. Anda akan segera terbiasa bekerja dengan lebih sedikit gangguan.

- **Antisipasi hambatan sebelumnya.**Jika saya tahu saya memiliki beberapa hari sibuk yang akan datang, pada awal minggu saya suka menjadwalkan periode hyperfocus saya—beberapa bagian waktu sepanjang minggu yang akan saya gunakan untuk fokus pada sesuatu yang penting. Dengan cara ini, saya memastikan untuk mengukir waktu untuk hyperfocus, alih-alih terhanyut dalam tugas-tugas menit terakhir dan memadamkan api pepatah. Perencanaan seperti itu membuat rekan kerja dan asisten saya tahu untuk tidak memesan saya selama waktu-waktu ini, dan itu juga mengingatkan saya ketika saya berkomitmen untuk fokus. Dalam minggu-minggu seperti ini, beberapa menit perencanaan awal dapat menghemat waktu berjam-jam dari produktivitas yang terbuang.
- **Setel pengatur waktu.**Saya biasanya menggunakan ponsel saya untuk ini, yang mungkin terdengar ironis, mengingat gangguan yang dapat ditimbulkannya. Jika gangguan telepon ini akan menyebabkan lubang hitam fokus, letakkan di mode pesawat atau gunakan arloji atau pengatur waktu lainnya.
- **Hiperfokus!**Ketika Anda menyadari bahwa pikiran Anda telah mengembara atau bahwa Anda telah terganggu, kembalikan perhatian Anda ke niat Anda. Sekali lagi, jangan terlalu keras pada diri sendiri ketika ini terjadi—inilah cara otak Anda bekerja. Jika Anda ingin pergi lebih lama saat timer berdering—yang mungkin Anda lakukan karena Anda akan siap—jangan berhenti.

Itu mencakup caranya. Berikut adalah beberapa saran yang saya temukan berhasil untuk diputuskan

*Kapan*Anda harus hiperfokus:

- **Kapanpun kamu bisa!**Secara alami, kita membutuhkan waktu untuk hal-hal kecil, tetapi semakin Anda dapat melakukan hyperfocus, semakin baik. Sepanjang minggu, Anda harus menjadwalkan blok waktu sebanyak mungkin untuk hyperfocus yang dimungkinkan oleh pekerjaan Anda, dan selama Anda secara pribadi merasa nyaman. Kami paling produktif dan bahagia ketika kami mengerjakan satu hal yang berarti pada satu waktu, jadi tidak ada alasan untuk tidak menghabiskan waktu sebanyak mungkin dalam mode ini. Kapan pun Anda memiliki tugas atau proyek penting dan jendela tempat Anda dapat mengerjakannya, jangan lewatkan kesempatan untuk melakukan hyperfocus—Anda akan kehilangan banyak produktivitas jika melakukannya. Secara alami, karena sifat pekerjaan kita, kita sering kali harus melakukan banyak pekerjaan kolaboratif, yang mengharuskan kita tersedia untuk rekan kerja kita. Tapi saat Anda mengerjakan tugas yang hanya bisa Anda lakukan,

- **Sekitar kendala pekerjaan Anda.**Sebagian besar dari kita tidak memiliki kemewahan untuk melakukan hyperfocusing kapan pun kita mau. Produktivitas seringkali merupakan proses memahami kendala kita. Pada sebagian besar hari kita akan dapat menemukan beberapa peluang untuk hyperfocus, dan pada hari lain itu tidak mungkin. Saya menemukan yang terakhir terutama terjadi saat bepergian, ketika saya berada di sebuah konferensi, atau ketika saya memiliki hari yang penuh dengan pertemuan yang melelahkan. Pastikan Anda memperhitungkan

kendala waktu dan energi—dan jika mungkin, atasi hambatan ini saat Anda merencanakan minggu Anda.

- **Ketika Anda perlu mengerjakan tugas yang kompleks.**Sementara saya mulai hyperfocusing dengan menjadwalkan blok waktu ke dalam kalender saya, sekarang saya masuk ke mode setiap kali saya mengerjakan tugas atau proyek kompleks yang akan mendapat manfaat dari perhatian penuh saya. Jika saya hanya memeriksa email saya, saya tidak akan menetapkan niat untuk hyperfocus, tetapi jika saya menulis, merencanakan pembicaraan, atau menghadiri pertemuan penting, saya selalu melakukannya.
- **Berdasarkan seberapa tidak sukanya Anda terhadap apa yang ingin Anda capai.**Semakin Anda tidak menyukai tugas atau proyek, semakin penting untuk menjinakkan gangguan sebelumnya. Anda kemungkinan besar akan menunda-nunda tugas yang Anda anggap membosankan, membuat frustrasi, sulit, ambigu, atau tidak terstruktur, atau yang menurut Anda tidak bermanfaat atau bermakna. Faktanya, jika Anda mengingat sesuatu yang Anda tunda untuk dilakukan, kemungkinan besar hal itu memiliki sebagian besar karakteristik ini. Semakin tidak suka suatu tugas, semakin penting bagi kita untuk memasuki keadaan hiperfokus sehingga kita dapat mengerjakan tugas dengan niat.

MEMBANGUN FOKUS ANDA

Selama beberapa bab berikutnya, saya akan memberi Anda alat yang Anda butuhkan untuk mengembangkan fokus Anda. Seperti yang akan Anda temukan, kemampuan Anda untuk melakukan hyperfocus bergantung pada beberapa faktor, yang semuanya memengaruhi kualitas perhatian Anda:

- Seberapa sering Anda mencari objek perhatian baru dan baru. (Inilah yang sering menjadi alasan mengapa kami awalnya menolak ritual hyperfocus.)
- Seberapa sering Anda terbiasa membebani ruang perhatian Anda.
- Seberapa sering perhatian Anda tergelincir oleh interupsi dan gangguan.
- Berapa banyak tugas, komitmen, ide, dan masalah lain yang belum terselesaikan yang Anda simpan di kepala Anda.
- Seberapa sering Anda mempraktikkan meta-awareness (memeriksa apa yang sudah menyita perhatian Anda).

Seperti yang akan kita bahas, bahkan suasana hati dan pola makan Anda dapat memengaruhi hiperfokus. Untuk alasan ini dan banyak lagi, setiap orang memiliki titik awal yang berbeda saat memasuki mode.

Ironisnya, ketika saya pertama kali mulai mengeksplorasi penelitian tentang cara terbaik kita mengelola perhatian kita, saya hampir tidak bisa fokus selama lebih dari beberapa menit sebelum menjadi terganggu. Ini sering terjadi ketika kita terus-menerus mencari objek perhatian baru dan bekerja di lingkungan yang mengganggu.

Saat bereksperimen dengan penelitian, saya dapat terus meningkatkan jumlah waktu saya dapat hyperfocus, dan saya sudah terbiasa bekerja dengan lebih sedikit gangguan. Saya menulis kalimat yang sekarang Anda baca menjelang akhir sesi

hyperfocus empat puluh lima menit—hari ketiga saya. Sesi-sesi ini memungkinkan saya untuk menulis tepat 2.286 kata dalam waktu sekitar dua jam. (Ini adalah salah satu bagian yang menyenangkan tentang menulis buku tentang produktivitas: Anda dapat memverifikasi bahwa metode Anda benar-benar bekerja dengan menggunakannya untuk menulis buku itu sendiri.) Sesi ketiga adalah blok hyperfocus terakhir saya, dan antara

periode-periode itu saya membaca email, menikmati memeriksa media sosial, dan mengobrol singkat dengan satu atau dua rekan kerja.

Tapi sekarang bukan salah satu dari waktu itu. Dan berfokus hanya pada satu hal—menulis kata-kata ini—adalah yang membuat saya begitu produktif selama empat puluh lima menit terakhir. Ini akan bekerja untuk Anda juga.

BAB4

MENGURANGI GANGGUAN

EMPAT PULUH DETIK

Dua pakar menarik yang saya temui saat menulis buku ini adalah Gloria Mark dan Mary Czerwinski. Mark adalah profesor ilmu informasi di University of California di Irvine dan mungkin ahli perhatian dan multitasking terkemuka di dunia. Dia telah melakukan studi atensi dalam kemitraan dengan NASA dan dengan perusahaan seperti Boeing, Intel, IBM, dan Microsoft. Czerwinski, peneliti utama di Microsoft, adalah salah satu pakar terkemuka tentang bagaimana orang dan komputer berinteraksi.* Pekerjaannya, dan percakapan saya dengannya, mewarnai sebagian besar bab ini. Kedua ilmuwan telah bekerja sama untuk melakukan sejumlah studi tentang hubungan kita dengan teknologi setiap hari.

Apa yang paling saya sukai dari pekerjaan mereka adalah bahwa mereka mengkhususkan diri dalam apa yang disebut penelitian in situ, melakukan studi di tempat kerja yang sebenarnya pada pekerja nyata. Untuk mengukur bagaimana stres yang dirasakan partisipan setelah multitasking atau melakukan email, Mark dan Czerwinski mengikatkan monitor pada mereka untuk dipakai dua puluh empat jam sehari untuk memetakan variabilitas detak jantung mereka—ukuran stres yang divalidasi secara ilmiah. Dengan izin mereka, Mark dan Czerwinski memasang program pencatatan di komputer peserta untuk mengamati dengan tepat seberapa sering mereka beralih di antara tugas—setiap empat puluh detik. Yang mengejutkan, kami bahkan lebih sering menyela diri kami ketika kami membiarkan aplikasi seperti IM dan Skype tetap terbuka—setiap tiga puluh lima detik.

Pekerjaan mereka layak disebut karena sejumlah alasan. Pertama, penelitian in situ jauh lebih sulit untuk dilakukan—Markus membutuhkan waktu enam tahun untuk menemukan organisasi yang mengizinkannya mempelajari karyawan ketika mereka pergi tanpa email selama seminggu, misalnya—tetapi pendekatan ini sangat bermanfaat. Saat dia menjelaskan kepada saya, “Berlawanan dengan membawa seseorang ke laboratorium dan menyiapkan kondisi buatan untuk mensimulasikan dunia, Anda pergi ke dunia, dan mengamati hal-hal sebagaimana adanya.”

Kedua, penelitian mereka layak untuk diteliti karena merupakan terobosan. Sejauh ini favorit saya dari studi yang mereka lakukan adalah temuan pengalihan tugas empat puluh detik yang saya kutip di atas. Begitu sering kita beralih dari benar-benar produktif dan tenggelam dalam pekerjaan kita menjadi menyela diri kita sendiri untuk melakukan sesuatu yang tidak berhubungan dan jauh kurang penting. Kami menyela percakapan yang bermakna dengan seorang teman untuk memeriksa telepon kami; kami menyisihkan penulisan laporan untuk memulai obrolan IM yang tidak berguna; kami berhenti membuat lembar kerja Excel untuk dikunjungi bersama rekan kantor tanpa alasan yang jelas.

Studi lain yang mereka lakukan menemukan bahwa kita beralih di antara aplikasi

komputer 566 kali selama rata-rata hari kerja. Angka ini termasuk gangguan yang tidak ada hubungannya dengan pekerjaan kami sendiri—kami memeriksa Facebook, misalnya, rata-rata 21 kali sehari. (Rata-rata ini mencakup setiap mata pelajaran dalam penelitian, beberapa di antaranya tidak

melihat Facebook sama sekali. Ketika Anda menghitung rata-rata di antara orang-orang yang mengunjungi Facebook setidaknya sekali, hampir dua kali lipat, menjadi 38 cek harian.)

Pekerjaan kita jelas mengalami gangguan ini, dan kita gagal memasuki keadaan hiperfokus. Kami mengimbanginya dengan bekerja lebih cepat dan lebih panik, yang mempengaruhi kualitas dari apa yang kami hasilkan dan membuat kami stres. Dan mungkin yang paling penting, kita gagal mengendalikan, dan dengan sengaja mengelola, perhatian kita.

Interupsi yang dalam beberapa hal terkait dengan proyek yang sedang kami kerjakan tidak terlalu menggagalkan produktivitas kami—jika seseorang mengirimi kami pesan dengan informasi yang relevan dengan laporan yang kami siapkan, misalnya, kami dapat memfokuskan kembali dengan relatif mudah . Tetapi kami jarang hanya memiliki satu proyek—rata-rata, kami mengerjakan sekitar sepuluh proyek secara bersamaan.

Pemberitahuan email dan pesan Anda mungkin layak disimpan jika Anda dan tim Anda berkolaborasi dalam proyek yang sama dalam mode krisis, tetapi dalam kebanyakan situasi, hal ini tidak terjadi. Biaya gangguan yang tidak terkait bisa sangat besar: dibutuhkan rata-rata dua puluh lima menit untuk melanjutkan mengerjakan suatu aktivitas setelah kami disela, dan sebelum melanjutkan aktivitas itu, kami mengerjakan rata-rata 2,26 tugas lainnya. Kita tidak hanya memperhatikan gangguan atau interupsi dan kemudian kembali ke tugas semula—kita menjadi terganggu untuk kedua kalinya sebelum melakukannya.*

Begitu Anda menyadari seberapa sering Anda menyela diri sendiri, sulit untuk kembali bekerja dengan cara yang sama lagi. Inilah sebabnya mengapa sangat penting untuk mengelola ruang perhatian Anda dengan bijak. Anda dapat fokus lebih lama dengan menjinakkan gangguan sebelumnya.*

MENGAPA KITA MENCINTAI GANGGUAN

Ada alasan sederhana mengapa kita menjadi korban gangguan. Meskipun kita tahu mereka tidak produktif, pada saat itu mereka jauh lebih menarik daripada pekerjaan kita. Ketika otak kita bahkan sedikit menolak suatu tugas, ia mencari hal-hal yang lebih menarik yang bisa dilakukannya.

Biarkan pikiran Anda selama beberapa detik, dan Anda akan menemukan bahwa itu tertarik pada objek perhatian yang lebih menawan (dan biasanya kurang penting) daripada yang seharusnya Anda fokuskan.

Kita bahkan tidak bisa pergi ke kamar mandi lagi tanpa mengalihkan perhatian kita. Saya benar-benar ingin melihat bagaimana durasi istirahat kamar mandi kami telah berubah dari waktu ke waktu — saya berani menebak bahwa mereka setidaknya dua kali lipat sekarang karena kami membawa smartphone.*

Dorongan kita menuju gangguan diperburuk oleh bias kebaruan bawaan otak kita dan fakta bahwa situs web dan aplikasi yang sering kita gunakan menawarkan stimulasi dan validasi tanpa berpikir setiap kali kita mengunjunginya. Anda mungkin memiliki beberapa notifikasi yang menunggu setiap kali Anda membuka Twitter—siapa yang membagikan kiriman terakhir Anda, orang baru yang telah mengikuti Anda, dan

seterusnya. Sulit untuk menahan keinginan untuk memeriksa situs sepanjang hari, mengetahui validasi kecil lainnya hanya dengan sekali klik. Bahkan jika Anda tidak memiliki pesan yang menunggu, kemungkinan bahwa Anda memiliki beberapa pesan menarik Anda kembali. Saya menghapus akun Facebook saya beberapa tahun yang lalu karena alasan ini.

Saya mengetik kata-kata ini di satu jendela di layar komputer saya, tetapi saya tahu bahwa, dalam waktu singkat, adalah mungkin untuk membuka jendela lain yang dapat memberikan gangguan selama berjam-jam. Menulis adalah tugas sulit yang ditolak otak saya. Saya suka hasilnya, tetapi prosesnya membutuhkan lebih banyak fokus dan energi daripada memeriksa media sosial, menjawab email, atau memeriksa berita. Jika saya tidak menonaktifkan gangguan komputer sebelumnya, saya mungkin juga mengucapkan selamat tinggal pada produktivitas saya.

Sebagai percobaan kecil, saya tidak memblokir gangguan apa pun di komputer saya pagi ini. Dibiarkan ke perangkat saya sendiri, saya melompat-lompat di sekitar situs web yang merangsang tanpa henti selama tiga puluh menit. Melihat riwayat penelusuran saya, saya telah mengunjungi

- Indonesia;
- Reddit (khususnya keyboard mekanik "subreddit");
- beberapa situs berita, termasuk Feedly, The New York Times, CNN, The Verge, dan MacRumors;
- akun Twitter kedua saya;
- email (Saya memiliki tiga akun email dan memeriksanya satu atau dua kali); dan
- halaman Amazon untuk buku pertama saya, untuk memeriksa seberapa baik penjualannya dan untuk melihat apakah ada ulasan pelanggan baru.

Perlu juga dicatat bahwa saya memeriksa situs web ini setelah bermeditasi selama dua puluh lima menit—sebuah ritual yang biasanya memungkinkan saya untuk bertindak dengan niat lebih. Kemungkinan Anda memiliki daftar situs web dan aplikasi yang mengganggu yang sering Anda kunjungi saat Anda menolak suatu tugas.*

Anekdot di atas saja seharusnya menghilangkan anggapan bahwa, sebagai pakar produktivitas, saya memiliki tingkat pengendalian diri yang luar biasa. Apa yang saya lebih baik adalah mengelola impuls saya sebelumnya. Setelah memilih berapa lama Anda akan fokus, menghilangkan gangguan adalah langkah kedua dari hyperfocus. Menghilangkan gangguan sebelum Anda mengerjakan tugas membuat pemfokusan menjadi jauh lebih mudah, karena tugas-tugas penting mengisi ruang perhatian Anda secara alami ketika tidak ada yang bersaing dengannya. Mengingat bahwa gangguan memiliki potensi untuk menggagalkan produktivitas kita begitu sering, dan untuk waktu yang lama, sangat penting bagi kita untuk menanganinya terlebih dahulu—sebelum kita harus mengeluarkan tekad yang berharga untuk melawan daya pikatnya.

EMPAT JENIS GANGGUAN

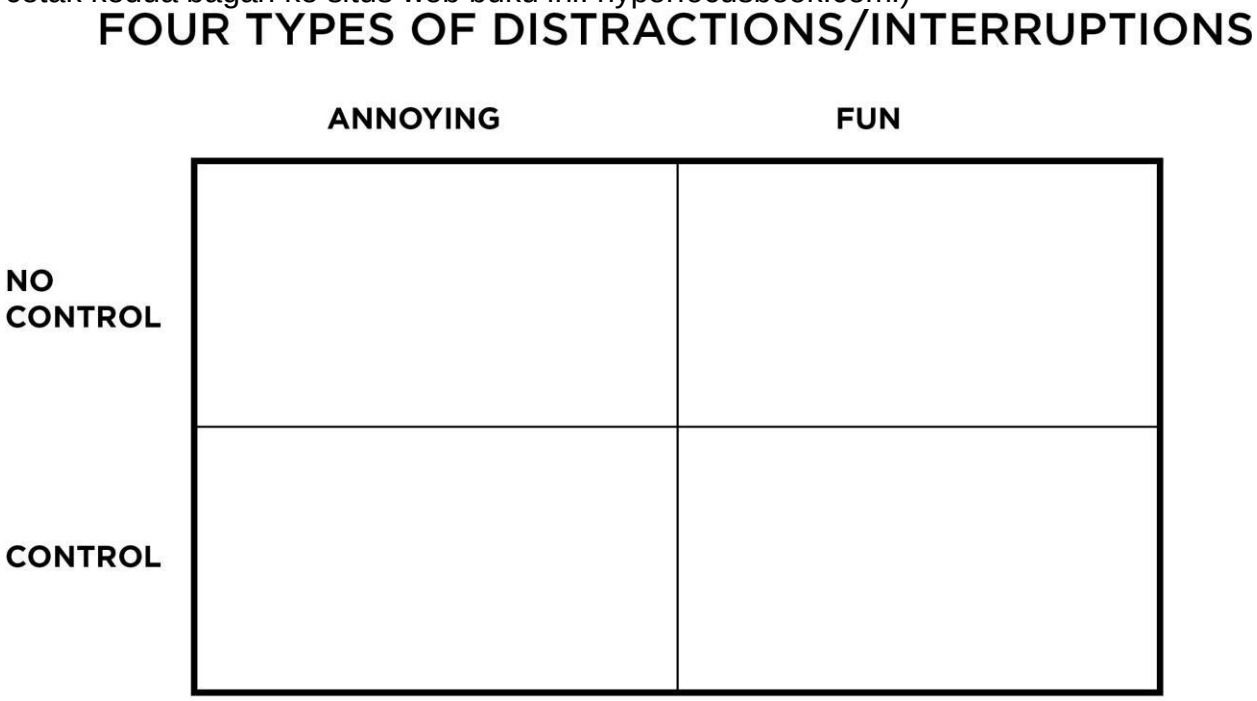
Dalam Bab 1 saya memperkenalkan empat jenis tugas kerja: tugas produktif yang perlu atau bertujuan, dan tugas tidak produktif yang tidak perlu atau mengganggu. Di bagian ini, kita akan fokus pada tugas-tugas yang mengganggu yang menyenangkan dan tidak produktif.

Saya mendefinisikan "gangguan" sebagai segala sesuatu yang dapat menjauhkan kita dari niat kita. Dalam hal ini, gangguan dan interupsi adalah hal yang hampir sama,

karena keduanya menjauhkan kita dari apa yang ingin kita capai. Beberapa interupsi sangat penting—seperti sepotong informasi yang Anda terima yang terkait dengan apa yang sedang Anda kerjakan saat itu. Tetapi kebanyakan dari mereka layak dijinakkan sebelumnya.

Jika kita memperbesar kuadran "pekerjaan yang mengganggu" di bab pertama, kita dapat membaginya berdasarkan dua kriteria: apakah kita memiliki kendali atas gangguan tersebut dan apakah kita menganggapnya mengganggu atau menyenangkan.

Jika Anda mengalokasikan aktivitas profesional Anda ke dalam empat jenis kisi-kisi pekerjaan di Bab 1, gunakan tugas-tugas di kuadran yang mengganggu sebagai titik awal untuk mengisi kisi-kisi di halaman berikutnya. Akan ada sejumlah item untuk ditambahkan—grid gangguan Anda harus berisi setiap hal, tidak peduli seberapa kecil, yang menjauhkan Anda dari niat Anda saat itu. Ini juga harus mencakup gangguan yang tidak secara khusus terkait dengan pekerjaan—seperti situs berita dan media sosial yang Anda kunjungi saat Anda bekerja. Saya tidak akan meminta Anda untuk melakukan banyak latihan saat Anda membaca buku ini, tetapi ketika saya memasukkannya, itu pasti untuk alasan yang bagus. (Saya telah mengunggah versi cetak kedua bagan ke situs web buku ini: hyperfocusbook.com.)



Untuk mengilustrasikan seperti apa kotak yang terisi, berikut adalah gangguan khas yang membuang niat saya sepanjang hari:

FOUR TYPES OF DISTRACTIONS/INTERRUPTIONS

	ANNOYING	FUN
NO CONTROL	- Office visitors - Loud colleagues - Meetings	- Team lunches - Calls from loved ones - Watercooler conversations
CONTROL	- Email - Phone alerts - Meetings	- News websites - Social media accounts - Instant messaging accounts

Mari kita mulai dengan dua kuadran teratas—bagaimana menangani gangguan dan interupsi yang tidak dapat kita kendalikan.

Ada dua tempat asal gangguan—diri kita sendiri dan orang lain—dan keduanya penting untuk ditangani sebelumnya. Kita tidak dapat mencegah munculnya semua gangguan—bahkan jika kita menutup pintu kantor dengan maksud untuk fokus selama beberapa jam, kita masih akan menerima panggilan telepon dan ketukan pintu sesekali. Banyak gangguan dapat dicegah, tetapi banyak yang tidak, setidaknya bukan tanpa menimbulkan biaya sosial yang besar. Namun, penelitian menunjukkan bahwa kita menyela diri kita sendiri sama seperti kita diinterupsi oleh orang lain.* Seperti yang diungkapkan Gloria Mark, “Hanya dengan melihat bagaimana kita dapat memutuskan interupsi eksternal benar-benar hanya menyelesaikan setengah dari masalah.”

Gangguan dari orang lain tidak begitu merusak seperti saat kita menginterupsi diri kita sendiri. Kami membutuhkan rata-rata dua puluh sembilan menit untuk melanjutkan tugas setelah kami menyela pekerjaan kami sendiri—namun, kami kembali ke jalur sekitar enam menit lebih cepat jika kami diinterupsi oleh orang lain. Entah itu dua puluh sembilan menit atau
dua puluh tiga menit, kita masih kehilangan banyak produktivitas. Ini adalah salah satu dari banyak alasan mengapa memeriksa secara berkala apa yang menempati ruang perhatian kita sangat membantu. Ketika kita menyadari bahwa gangguan telah membuat kita keluar jalur, kita membuang lebih sedikit waktu untuk tugas-tugas yang mengganggu dan kembali ke jalur dengan lebih cepat.

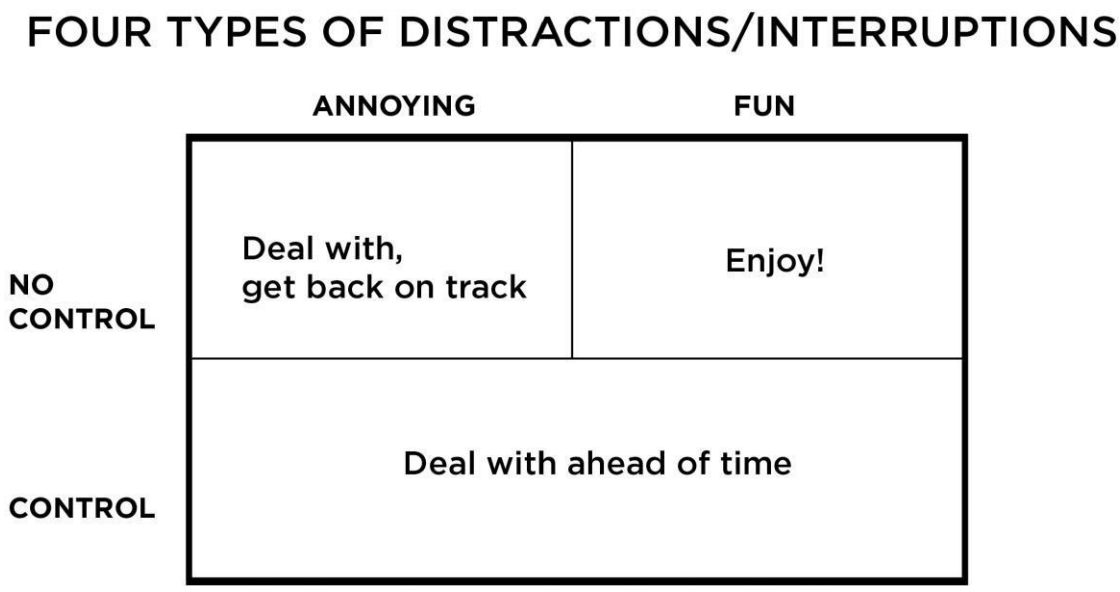
Meskipun kita tidak dapat mencegah timbulnya interupsi, kita dapat mengontrol

bagaimana kita menanggapinya. Cara terbaik untuk menangani tugas-tugas menjengkelkan yang tidak dapat kita hindari dari pembajakan ruang perhatian kita—pengunjung kantor, kolega yang berisik, dan termasuk rapat yang tidak perlu—adalah dengan mengingat niat awal kita dan kembali mengerjakannya sesegera mungkin .

Kita juga harus lebih berhati-hati dalam menanggapi gangguan menyenangkan yang tidak dapat kita kendalikan. Dari semua saran yang saya tawarkan dalam buku ini, ini adalah taktik yang paling saya perjuangkan. Saya sering kali terlalu terburu-buru dalam mencapai niat saya sehingga saya menjadi kaku dan pemarah ketika saya diinterupsi—terlepas dari betapa menyenangkannya interupsi itu. Namun, seperti yang saya temukan, cara terbaik untuk menanggapi gangguan yang menyenangkan dan terkendali—seperti makan siang tim dan panggilan telepon dari orang-orang terkasih ketika saya berada di tengah-tengah sesuatu—adalah dengan melakukan upaya bersama untuk merangkul dan benar-benar membiarkan diri saya sendiri. untuk menikmatinya tetapi tetap kembali ke jalurnya ketika saya bisa. Mengkhawatirkan hal-hal yang tidak dapat Anda kendalikan hanya membuang-buang waktu, energi, dan perhatian.

MODE BEBAS GANGGUAN

Sebagian besar gangguan termasuk dalam kategori yang sebenarnya dapat kita kendalikan, yang karenanya harus dijinakkan terlebih dahulu.



Seiring waktu, saya telah mengembangkan dua mode kerja:

1. Mode bebas gangguan, yang saya masuki setiap kali saya akan melakukan hyperfocus.
2. Mode kerja reguler dengan pengurangan gangguan, di mana saya bekerja dengan sejumlah gangguan yang dapat dikelola sepanjang hari.

Sepanjang hari, kami bergantian melakukan dua jenis pekerjaan: kerja fokus dan kerja kolaboratif. Fokus kerja mendapat manfaat dari semua perhatian yang dapat kita berikan—semakin sedikit kita teralihkan, semakin dalam kita dapat fokus, dan semakin

produktif kita menjadi. Ini memungkinkan kita, seperti yang dikatakan penulis Cal Newport, untuk melakukan "pekerjaan yang mendalam."

Kerja kolaboratif, di sisi lain, melibatkan interaksi dengan orang lain dan tersedia jika Anda dibutuhkan. Semakin Anda dan tim Anda tersedia untuk satu sama lain, semakin produktif tim Anda secara keseluruhan. Saat terlibat dalam pekerjaan kolaboratif, yang terbaik adalah masuk ke mode pengurangan gangguan, di mana Anda telah menjinakkan gangguan terbesar Anda tetapi masih dapat diakses saat dibutuhkan.

Tdia kerusakan dari bagaimanaMaduhFOcus dankerja kolaboratif yang Anda lakukan bervariasi tergantung pada pekerjaan Anda. Jika Anda seorang asisten administrasi, pekerjaan Anda mungkin melibatkan 90 persen kolaborasi dan 10 persen kerja fokus. Jika Anda seorang penulis, pekerjaan Anda mungkin memerlukan 90 persen kerja fokus dan 10

Mari kita atasi mode yang lebih intens dan bebas gangguan terlebih dahulu.

Membuat mode bebas gangguan memungkinkan Anda untuk menghilangkan hampir semua gangguan yang dapat dikontrol sebelumnya sehingga Anda dapat melakukan hyperfocus pada tugas terpenting Anda. Dengan menghilangkan setiap objek perhatian yang berpotensi lebih merangsang dan menarik daripada apa yang ingin Anda lakukan, Anda tidak memberi otak Anda pilihan selain mengerjakan tugas itu.

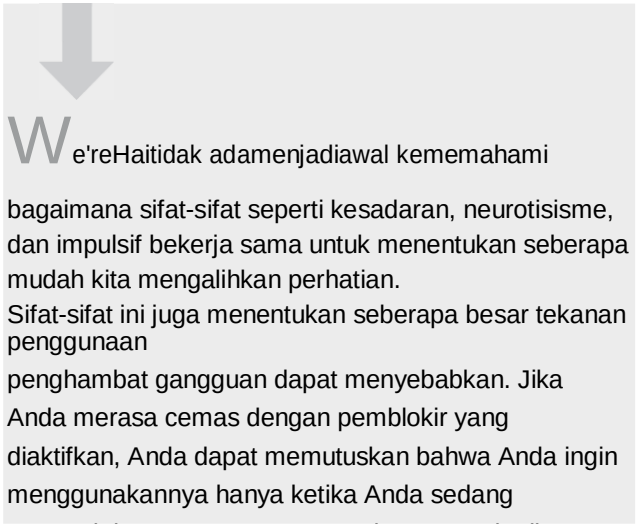
Saya menulis kata-kata ini dalam mode bebas gangguan saya sendiri. Untuk masuk ke mode dan hyperfocus ini, saya . . .

- luncurkan aplikasi pemblokiran gangguan di komputer saya, yang mencegah saya mengakses situs web yang menggagalkan produktivitas saya—email, situs media sosial, Amazon, dan setiap aplikasi dan situs web lain yang telah saya tentukan di daftar blokir. Saya menentukan durasi waktu saya ingin hyperfocus, dan jika saya ingin mengakses situs yang diblokir selama periode itu, saya harus me-restart komputer saya secara fisik. Karena sebagian besar pekerjaan saya dilakukan di komputer, ini adalah ukuran terpenting yang saya ambil. Saya juga menempatkan komputer saya dalam mode "jangan ganggu" sehingga saya tidak terganggu saat notifikasi masuk;
- letakkan ponsel saya dalam mode "jangan ganggu" dan jauhkan dari pandangan atau di ruangan lain agar saya tidak tergoda untuk memeriksanya;
- ambil kopi jika saya tidak akan tidur dalam sepuluh jam ke depan (sekali lagi, dibutuhkan kafein rata-rata delapan sampai empat belas jam untuk memetabolisme keluar dari sistem Anda); dan
- pasang headphone peredam bising agar saya tidak terganggu oleh suara di lingkungan saya. Saya tidak selalu menggunakannya di kantor saya atau jika saya bekerja di luar kamar hotel, tetapi saya akan melakukannya tanpa gagal jika saya terlalu fokus di pesawat atau di kedai kopi.

Gangguan mana yang menggagalkan produktivitas Anda selama sehari? Berapa banyak dari mereka yang dapat Anda nonaktifkan secara bersamaan dengan aplikasi pemblokiran atau taktik lainnya? Tulislah rencana cepat, seperti di atas, yang akan memandu Anda mengatasi gangguan ini sebelumnya. Saat Anda menemukan perhatian Anda tergelincir, renungkan apa yang menyebabkannya sehingga Anda dapat menonaktifkan gangguan itu di lain waktu—misalnya, saat saya

terganggu oleh situs web atau aplikasi baru saat dalam mode bebas gangguan, saya akan segera menambahkan situs itu ke daftar blokir saya.

Berikut adalah beberapa saran lagi untuk membuat mode bebas gangguan Anda:



- **Ada banyak aplikasi yang tersedia yang memotong Anda dari gangguan.**Beberapa favorit saya adalah Kebebasan untuk komputer ada uji coba gratis—Windows, Mac, iPhone, iPad), Cold Turkey (gratis, meskipun ada versi berbayar—Windows, Mac, Android), dan RescueTime (berbayar, meskipun ada uji coba gratis—PC, Mac, Android, Linux). Sebagian besar biayanya beberapa dolar sebulan untuk versi pro, tetapi Anda akan mendapatkan uang itu kembali produktivitas meningkat. Penelitian mendukung hal ini: orang yang menggunakan penghambat gangguan lebih produktif dan fokus untuk jangka waktu yang lebih lama.
- **Jika tempat kerja Anda membatasi aplikasi atau plug-in apa yang dapat Anda instal di komputer**, pertimbangkan untuk mencabut kabel Ethernet atau mematikan WiFi komputer Anda sepenuhnya. Ini terdengar ekstrem, tetapi kami menghabiskan banyak waktu internet kami untuk menunda-nunda.
- **Keluar dari kantor.**Jika Anda bekerja di lingkungan kantor yang lebih fleksibel, Anda mungkin menemukan mode bebas gangguan dapat menggabungkan bekerja di luar kedai kopi di lantai bawah atau di ruang rapat.
- **Bersikaplah bijaksana dan jangan meremehkan (atau melebih-lebihkan) biaya sosial dari mode bebas gangguan Anda.**Pertimbangkan efek menutup diri dari rekan kerja Anda, terutama jika tempat kerja Anda adalah lingkungan sosial. Pada saat yang sama, jangan melebih-lebihkan biaya sosial: meskipun Anda mungkin merasa bersalah karena menutup klien email Anda selama tiga puluh menit, ingatlah bahwa klien dan rekan kerja Anda sering kali menunggu satu atau dua jam agar Anda merespons saat Anda terjebak dalam rapat. Ini adalah pelajaran yang saya pelajari kembali terus-menerus: sebagai aturan umum, rekan kerja Anda membutuhkan Anda jauh lebih sedikit daripada yang Anda pikirkan.
- **Perlakukan diri Anda.**Setelah saya menyelesaikan sesi hyperfocus dan saya meninggalkan mode bebas gangguan, saya kadang-kadang akan memanjakan diri saya

dengan prasmanan gangguan makan sepuasnya. Penelitian menunjukkan bahwa semakin impulsif Anda, semakin stres Anda dengan menghalangi diri Anda dari gangguan. Jika Anda memiliki sedikit pengendalian diri, atau jika Anda impulsif, memanjakan diri dalam istirahat gangguan yang aneh dapat bermanfaat. (Catatan tambahan: impulsif juga merupakan sifat karakter yang paling berkorelasi dengan penundaan.) Saya juga biasanya menikmati secangkir matcha atau kopi sebelum kembali ke mode bebas gangguan, yang secara positif memperkuat perilaku saya untuk fokus lebih dalam.

- **Buat mode bebas gangguan untuk tim Anda.**Dale Partridge, penulis People Over Profit, lebih jauh melengkapi timnya dengan lampu dan pistol semprot untuk mendorong mereka fokus ketika dia menjadi CEO Sevenly. Saat dia menjelaskan kepada saya, “Salah satu hal paling cerdas yang saya lakukan di Sevenly adalah membuat lampu meja kenari khusus untuk seluruh tim. Mereka menyalakannya kapan pun mereka ingin fokus, dan aturannya adalah tidak ada yang diizinkan untuk mengganggu mereka ketika lampu mereka menyala. Semua empat puluh lima karyawan diizinkan untuk memiliki hingga tiga jam waktu fokus tanpa gangguan per hari—kami harus membatasinya karena waktu tanpa gangguan itu sangat membuat ketagihan! Saya juga melengkapi semua orang dengan pistol semprot yang bisa mereka semprotkan satu sama lain ketika mereka diganggu.”

Intensitas mode bebas gangguan Anda tergantung pada lingkungan kerja Anda. Jika Anda bekerja untuk diri sendiri atau memiliki kantor dengan pintu, Anda mungkin memiliki lebih banyak fleksibilitas dalam menghilangkan gangguan. Namun, jika Anda bekerja di lingkungan kantor terbuka yang kolaboratif, Anda mungkin tidak dapat menyiapkan mode bebas gangguan sekuat yang Anda inginkan.
Produktivitas adalah proses memahami dan beradaptasi dengan kendala Anda.

Saya selalu mengalami perasaan lega yang aneh dan luar biasa ketika saya memasuki mode bebas gangguan saya, dan saya pikir Anda juga akan mengalaminya. Tiba-tiba Anda tidak perlu lagi memperhatikan berita, umpan media sosial Anda, dan aliran email yang tidak pernah berakhir. Anda dapat bersantai, percaya diri bahwa Anda tidak dapat lagi membuang waktu dan perhatian pada kesibukan yang tidak ada artinya. Anda menyelesaikan pekerjaan yang bermakna dan hyperfocus untuk jangka waktu yang lebih lama. Dan Anda tahu bahwa karena Anda menginvestasikan waktu, perhatian, dan energi Anda hanya untuk satu tugas, Anda dapat memperlambat dan bekerja lebih terarah.

Mode bebas gangguan juga memungkinkan Anda menghemat energi. Ketika Anda menghilangkan gangguan, energi Anda akan lebih jauh, dan Anda dapat bekerja untuk waktu yang lebih lama tanpa perlu istirahat. Dengan menonaktifkan gangguan sebelumnya, Anda menghabiskan lebih sedikit energi mental yang mengatur perilaku Anda untuk fokus pada pekerjaan Anda. Sebaliknya, semakin sedikit kita harus mengatur perilaku kita—ketika kita tidak harus melawan gangguan atau memperhatikan apa yang kita katakan saat berurusan dengan rekan kerja yang sulit—semakin banyak energi yang diberikan pekerjaan kita. Istirahat memberi energi untuk alasan yang sama—ini adalah kantong waktu di mana kita dapat menekan jeda untuk mengatur perilaku kita. Anda mungkin menemukan bahwa meskipun Anda bermaksud untuk melakukan hyperfocus hanya untuk waktu yang singkat, Anda memiliki energi untuk terus melakukannya dalam waktu lama.

Mode bebas gangguan sangat berharga setelah liburan atau akhir pekan yang panjang, karena selama periode ini Anda akan memiliki lebih sedikit energi dan lebih rentan terhadap gangguan. Menjinakkan gangguan dalam pekerjaan Anda sebelumnya memungkinkan Anda membangun energi saat Anda kembali ke ritme kerja reguler Anda.

BEKERJA DENGAN MENGURANGI GANGGUAN

Karena tidak mungkin bekerja dalam mode hyperfocus 100 persen setiap saat, kita juga harus belajar menikmati manfaat dari mengurangi gangguan selama periode lain hari kita. Untuk mengetahui mana yang layak dijinakkan, tanyakan pada diri Anda: Gangguan apa yang mengganggu fokus Anda sepanjang hari yang tidak perlu kehilangan produktivitas selama dua puluh menit atau lebih? Tidak mungkin untuk mematikan gangguan ini sepenuhnya, dan Anda mungkin

bahkan tidak mau, tetapi ada baiknya menjadi lebih bijaksana tentang apa yang mengganggu pekerjaan Anda.

Email adalah contoh yang bagus dari gangguan yang penting untuk dijinakkan tetapi tidak dihilangkan.

Email adalah binatang yang aneh: ia menghabiskan lebih banyak perhatian daripada waktu. (Rapat adalah kebalikannya, biasanya memakan lebih banyak waktu daripada perhatian.) Menghilangkan email jelas tidak realistis, tetapi cobalah untuk lebih berhati-hati saat Anda memeriksa pesan. Melakukannya akan memungkinkan Anda untuk mendapatkan kembali kendali atas perhatian Anda. Setiap kali Anda mengaktifkan notifikasi email, Anda mengizinkan rekan kerja Anda untuk mengganggu fokus Anda secara tiba-tiba—begitu Anda menerima notifikasi email, Anda kehilangan kendali. Memilih kapan Anda memeriksa pesan sebelumnya berarti Anda mempertahankan kendali atas perhatian Anda dan menolak tergelincir ke mode autopilot.

Menetapkan waktu khusus untuk fokus pada gangguan seperti email, rapat, ponsel cerdas Anda, dan media sosial mengubahnya dari gangguan menjadi elemen tujuan lain dari pekerjaan dan kehidupan Anda. Teknologi harus ada untuk kenyamanan kita, bukan untuk kenyamanan siapa pun yang ingin mengganggu kita. Banyak hal menuntut perhatian kita selama sehari. Di bawah ini saya telah memilih lima poin masalah yang paling umum: banjir notifikasi yang terus-menerus; smartphone (dan perangkat lain yang mengganggu); surel; pertemuan; dan yang terakhir adalah internet.

Notifikasi

Aktivitas yang saya rekomendasikan sebelumnya dalam buku ini adalah menggulir melalui pengaturan notifikasi di semua perangkat Anda dan menonaktifkan peringatan yang dapat didengar dan bergetar untuk gangguan yang dapat Anda jalani dengan aman. Membiarkan pengaturan default diaktifkan akan membanjiri Anda dengan aliran gangguan yang konstan. Ada baiknya juga membatasi aplikasi tertentu untuk mengganggu Anda hanya di satu perangkat—tidak ada alasan bagi ponsel, tablet, jam tangan, dan komputer Anda untuk memberi tahu Anda bahwa Anda telah menerima email yang memberi tahu Anda bahwa toko pakaian favorit Anda sedang mengadakan obral.

Menonaktifkan sebagian besar peringatan yang terdengar dan bergetar adalah perubahan sederhana tetapi yang benar-benar mendalam dalam praktiknya: Anda tiba-tiba dapat memilih kapan Anda terganggu oleh telepon Anda, daripada telepon Anda memutuskan kapan harus menyela Anda. Saya pribadi hanya memindai pesan teks dan pemberitahuan baru ketika saya memeriksa jam di ponsel saya.

Setiap notifikasi menarik Anda menjauh dari apa yang Anda lakukan dan mengingatkan Anda bahwa ada seluruh dunia digital yang Anda lewatkan. Notifikasi menipu, karena meskipun hanya perlu sedetik untuk melihatnya, momen itu dapat menyedot Anda ke dalam pusaran digital di mana Anda dengan mudah kehilangan setengah jam waktu dan perhatian Anda. Tidak banyak notifikasi yang sepadan dengan pengurasan produktivitas ini.

Meskipun demikian, banyak notifikasi yang layak untuk diterima 100 persen setiap saat—panggilan telepon, misalnya. Meskipun saya memeriksa email hanya sekali

sehari—seperti yang akan saya bahas di bawah—saya akan sering mengaktifkan notifikasi hanya untuk satu pengirim jika saya sedang menunggu pesan penting. Melakukan ini membutuhkan satu atau dua menit, tetapi saya dengan mudah mendapatkan waktu itu kembali seberapa dalam saya bisa fokus. Ini membuat saya berhenti khawatir dan secara kompulsif memeriksa kotak masuk saya setiap beberapa menit. Menyiapkan email Anda untuk menerima pemberitahuan hanya untuk sekelompok "pengirim VIP" juga dimungkinkan di sebagian besar aplikasi email dan memungkinkan Anda memutuskan siapa yang dapat mengganggu Anda sepanjang hari.

Selain menangani notifikasi individual, Anda juga dapat memblokir saat Anda mengizinkan aplikasi mengalihkan perhatian Anda. Salah satu ritual harian favorit saya adalah meletakkan ponsel cerdas dan perangkat lain dalam mode pesawat antara pukul 8:00 malam dan 8:00 pagi. Ini adalah saat ketika saya memiliki energi paling sedikit dan lebih cenderung menjadi korban gangguan. Plus, penelitian menunjukkan bahwa kita cenderung tidak melakukan banyak tugas ketika kita mengakhiri aktivitas sehari-hari dan tidur lebih awal di malam sebelumnya. Jika mengaktifkan mode pesawat terasa terlalu drastis, pertimbangkan untuk mengaktifkan mode "jangan ganggu" ponsel Anda saat Anda bekerja.

Ponsel Cerdas Anda (dan Perangkat Lain)

Selain mengelola notifikasi yang muncul dari perangkat Anda, ada baiknya untuk mempertimbangkan kapan, di mana, dan seberapa sering Anda menggunakan perangkat tersebut.

Ponsel Anda mungkin adalah objek perhatian Anda yang paling merangsang dan baru, dan Anda pasti akan tergoda olehnya, terutama ketika tugas yang sedang Anda kerjakan menjadi lebih mengintimidasi atau rumit. Seiring waktu, saya telah mengubah hubungan saya dengan telepon saya—alih-alih melihatnya sebagai perangkat yang harus tetap menempel di pinggul saya sepanjang hari, saya mulai menganggapnya sebagai komputer yang kuat dan lebih menyebalkan. Selain radio seluler mereka, telepon kita memiliki bagian yang sama dengan komputer—tetapi untuk beberapa alasan, mungkin karena mereka memberi kita begitu banyak stimulasi dan validasi sepanjang hari, kita membiarkan mereka mengganggu kita terus-menerus, jauh lebih banyak daripada komputer kita. Kita seharusnya tidak memberikan begitu banyak kekuatan pada perangkat persegi panjang mengkilap.

Begitu saya mulai melihat ponsel cerdas saya hanya sebagai komputer yang lebih mengganggu, saya menyimpannya di tas laptop alih-alih di saku. Dan, yang paling penting, saya memastikan bahwa saya memiliki alasan yang baik sebelum memeriksanya. Pergeseran sikap ini telah memungkinkan saya untuk menggunakan telepon saya dengan niat, bukan pada mode autopilot. Setiap kali Anda mengangkat telepon tanpa niat, Anda mengalihkan perhatian Anda tanpa alasan yang jelas.

Berikut adalah beberapa strategi lagi untuk mencegah ponsel Anda (dan perangkat lain) mengambil alih hidup Anda:

- **Pikirkan celahnya.** Tahan keinginan untuk mengetuk-ngetuk ponsel cerdas Anda saat Anda mengantre di toko bahan makanan, berjalan ke kedai kopi, atau di kamar mandi. Gunakan istirahat kecil ini untuk merenungkan apa yang Anda lakukan, untuk mengisi ulang, dan untuk mempertimbangkan pendekatan alternatif untuk pekerjaan dan kehidupan Anda. Pada saat-saat seperti ini, menghabiskan waktu tanpa berpikir di telepon tidak ada gunanya—melakukan hal itu menghilangkan ruang berharga dalam jadwal Anda.
- **Lakukan pertukaran telepon.** Tukar ponsel dengan teman baik atau orang penting lainnya saat Anda makan malam atau hang out. Dengan begitu, jika Anda harus mencari sesuatu, menelepon, atau mengambil gambar, Anda

akan memiliki perangkat untuk melakukannya—tetapi perangkat yang tidak akan menyedot Anda ke dalam dunia gangguan yang dipersonalisasi.

- **Strategis menggunakan mode pesawat.**Balikkan ponsel Anda ke mode pesawat saat mengerjakan tugas penting atau minum kopi dengan seseorang. Tidak mungkin berbagi waktu berkualitas tanpa juga berbagi perhatian berkualitas. Mengaktifkan mode pesawat membuat perbedaan yang lebih besar daripada sekadar meletakkan ponsel di saku, karena dalam kasus terakhir Anda masih menyadari bahwa notifikasi dan gangguan menumpuk dan menunggu Anda. Mode pesawat sepenuhnya menghilangkan kemungkinan

bahwa pemberitahuan akan mengganggu pekerjaan Anda. Anda kemudian dapat menangani lansiran ini dengan persyaratan Anda sendiri nanti.

- **Beli perangkat "gangguan" kedua.** Ini mungkin terdengar agak konyol, tetapi saya baru saja membeli iPad yang saya gunakan untuk satu tujuan: sebagai perangkat pengalih perhatian. Saya menyimpan beberapa aplikasi media sosial (dan tidak ada aplikasi email) di ponsel saya dan sebagai gantinya menggunakan iPad saya untuk semua hal yang mengganggu. Mendelegasikan tugas-tugas itu ke iPad— yang saya tinggalkan di ruangan lain—memungkinkan saya fokus lebih lama, dan lebih dalam, jika saya perlu menyimpan ponsel cerdas saya di sisi saya. Membeli tablet untuk tujuan tunggal ini adalah investasi yang cukup besar pada awalnya, tetapi perhatian Anda tidak sia-sia.
- **Buat folder "Mindless".** Coba tempatkan aplikasi Anda yang paling mengganggu—aplikasi yang menarik Anda ke mode autopilot—dalam folder “Mindless” di ponsel atau tablet Anda. Nama folder akan berfungsi sebagai pengingat tambahan bahwa Anda akan mengalihkan perhatian Anda.
- **Pangkas daftar aplikasi Anda.** Gulir melalui ponsel Anda dan hapus aplikasi yang terlalu banyak membuang waktu dan perhatian Anda—termasuk media sosial dan aplikasi berita. Melakukannya bisa terasa menyegarkan, semacam pembersihan pegas untuk ponsel Anda. Pertimbangkan aplikasi mana yang menduplikasi fungsionalitas dengan yang ada di perangkat Anda yang lain. Aplikasi email Anda mungkin tidak layak disimpan jika Anda juga mengakses email di tablet; aplikasi investasi yang Anda periksa secara kompulsif mungkin layak untuk dihapus jika Anda dapat mengakses informasi yang sama di laptop Anda.

Dalam tiga puluh tahun terakhir, semakin banyak perangkat merayap ke dalam hidup kita. Bagi saya, prosesnya dimulai dengan laptop pertama saya lebih dari satu dekade yang lalu. Kemudian saya membeli ponsel fitur bodoh dan kemudian smartphone yang lebih mengganggu. Berikutnya datang iPad dan pelacak kebugaran. Saya yakin akan ada lebih banyak perangkat di masa depan saya.

Ini menunjukkan jebakan yang semakin kita hadapi: membawa perangkat baru ke dalam hidup kita tanpa terlebih dahulu mempertanyakan nilainya. Clayton Christensen, seorang profesor di Harvard Business School, mengembangkan cara yang berguna untuk menilai perangkat dalam hidup Anda: pertanyakan "pekerjaan" apa yang Anda "sewa" untuk dilakukan perangkat untuk Anda. Setiap produk yang kami beli harus melakukan pekerjaan untuk kami—kami mempekerjakan Kleenex untuk meniup hidung kami; Uber untuk pergi dari satu tempat ke tempat lain; OpenTable untuk memesan meja di restoran; Match.com untuk menemukan pasangan.

Kami menyewa ponsel kami untuk melakukan banyak "pekerjaan" ini, mungkin lebih dari produk lain yang kami miliki. Kami mempekerjakan mereka untuk menjadi jam alarm, kamera, arloji, navigator GPS, konsol video game, mesin email dan pesan, boarding pass, pemutar musik, radio, subway pass, datebook, peta, dan banyak lagi. Tidak heran kita menghabiskan begitu banyak waktu untuk mereka.

Saat kami mengumpulkan lebih banyak perangkat, pekerjaan mereka bisa menjadi

berlebihan. Satu-satunya alasan saya memiliki tablet hari ini adalah karena saya menggunakannya sebagai perangkat pengalih perhatian saya. Jika saya tidak membutuhkan layanan khusus itu, kemungkinan saya akan menyewa tablet untuk melakukan pekerjaan yang sama persis yang dilakukan oleh ponsel dan komputer saya—membantu saya menjelajahi web dan menggunakan media sosial—dan itu sama sekali tidak perlu.

Saya baru-baru ini menyingkirkan pelacak kebugaran saya karena alasan ini—meskipun awalnya sangat menyenangkan, saya tidak dapat mengingat pekerjaan apa yang saya sewa untuk dilakukan. Beberapa tahun yang lalu, saya menghapus langganan TV dan kabel saya karena alasan yang sama: Netflix menjadi pilihan saya untuk hiburan pasif.

Sebelum Anda membeli perangkat lain, tanyakan pada diri Anda: Pekerjaan apa yang saya rekrut untuk melakukan yang tidak dapat dilakukan oleh perangkat yang sudah saya miliki? Memikirkan perangkat Anda dengan cara ini memaksa Anda untuk mempertimbangkan mengapa Anda benar-benar memilikinya dan, mungkin yang lebih penting, memungkinkan Anda membawa perangkat ke dalam hidup Anda hanya dengan niat.

Surel

Dalam ekonomi pengetahuan, email adalah salah satu gangguan terbesar yang kita hadapi setiap hari— biasanya merupakan titik sakit terbesar bagi orang-orang yang saya ajak bicara dan latih (dengan rapat berada di urutan kedua).

Salah satu strategi terbaik untuk menjinakkan email adalah dengan membatasi berapa banyak notifikasi email yang Anda terima, yang membatasi seberapa sering Anda diinterupsi. Enam puluh empat persen orang menggunakan notifikasi dengan sinyal suara atau visual untuk mengingatkan mereka akan pesan baru—jika Anda termasuk dalam kategori ini, Anda mungkin menghabiskan terlalu banyak waktu dan perhatian untuk email.

Selain membatasi peringatan pesan baru, berikut adalah sepuluh taktik email favorit saya. Ini akan membantu Anda memeriksa email dengan lebih hati-hati, dan membatasi berapa banyak waktu dan perhatian yang Anda habiskan untuk itu. Banyak dari strategi ini juga berfungsi untuk aplikasi perpesanan lain, seperti Slack.

- **Periksa pesan baru hanya jika Anda memiliki waktu, perhatian, dan energi untuk menangani apa pun yang mungkin masuk.** Ini adalah pemicu sederhana yang memungkinkan Anda memastikan bahwa Anda benar-benar dapat menangani pesan baru, alih-alih stres oleh hal-hal baru yang harus Anda tanggapi.
- **Catat seberapa sering Anda memeriksa pesan.** Rata-rata pekerja pengetahuan memeriksa emailnya sebelas kali per jam—delapan puluh delapan kali selama rentang waktu sehari. Sulit untuk menyelesaikan pekerjaan nyata dengan begitu banyak interupsi. Studi yang sama menemukan bahwa karyawan menghabiskan rata-rata hanya sekitar tiga puluh lima menit untuk email per hari—yang berarti email menghabiskan lebih banyak perhatian daripada waktu sebenarnya. Setelah Anda menyadari seberapa sering Anda memeriksa pesan baru, Anda mungkin ingin mengurangi jumlah waktu tersebut karena tingginya biaya interupsi.
- **Putuskan kapan Anda akan memeriksa.** Menentukan sebelumnya kapan Anda akan memeriksa pesan baru bekerja sangat baik untuk mengurangi berapa kali Anda membuka email. Tujuh puluh persen email dibuka dalam enam detik pertama setelah diterima, jadi mematikan notifikasi akan membantu Anda bekerja dengan cara yang tidak terlalu gelisah dan reflektif. Saya pribadi memeriksa pesan baru sekali sehari pada pukul 3:00 sore dan memiliki respons otomatis yang memberi tahu orang-orang tentang hal ini. Jika frekuensi ini tidak realistis untuk pekerjaan Anda, buatlah nomor yang sesuai—asalkan kurang dari delapan puluh delapan kali selama rentang hari

kerja, Anda akan melakukan lebih baik daripada rata-rata. Ini membantu untuk menjadwalkan blok waktu ini di kalender Anda dan mengatur respons otomatis, baik untuk membuat Anda merasa lebih nyaman dan membuat Anda bertanggung jawab secara sosial. Jika Anda masih menganggap email terlalu menggoda, aktifkan pemblokir gangguan untuk memotong diri Anda sendiri.

- **Hyperfokus pada email.**Jika Anda bekerja di lingkungan yang menuntut Anda untuk sangat responsif terhadap email, cobalah hyperfocusing saat menjawab pesan Anda. Setel pengatur waktu selama dua puluh menit, dan pada saat itu, kirim email sebanyak mungkin yang Anda bisa. Bahkan jika Anda menerima pesan dalam jumlah yang luar biasa, hyperfocusing pada kotak masuk Anda selama dua puluh menit, bahkan sesering di atas setiap jam, akan memungkinkan Anda untuk kembali ke orang-orang dengan cepat dan memungkinkan Anda untuk tetap menyelesaikan pekerjaan yang berarti di sisa waktu. waktu. Plus, paling banyak, pengirim harus menunggu hanya empat puluh hingga enam puluh menit untuk mendapatkan tanggapan.
- **Batasi titik kontak.**Hanya perlu sepuluh detik untuk melakukan salah satu taktik produktivitas terpenting: menghapus aplikasi email di ponsel Anda. Saya memiliki aplikasi email hanya di perangkat pengalih perhatian saya dan di komputer saya.
- **Simpan daftar tugas eksternal.**Aplikasi email Anda adalah tempat terburuk untuk menyimpan daftar tugas—ini mengganggu dan membebani, dan hal-hal baru terus bermunculan, yang mempersulit untuk memprioritaskan tugas dan memberi tahu apa yang benar-benar penting. Daftar tugas—di mana Anda cukup menghitung apa yang harus Anda selesaikan hari ini, sebaiknya dengan tiga niat harian Anda di atas—lebih sederhana dan jauh lebih kuat. Meskipun diperlukan langkah ekstra untuk memindahkan email Anda yang dapat ditindaklanjuti ke daftar terpisah, hal itu akan membuat Anda tidak terlalu kewalahan dan memungkinkan Anda mengatur apa yang ada di piring Anda dengan lebih baik.
- **Mendaftar untuk dua akun email.**Saya memiliki dua alamat email: satu untuk publik, dan satu untuk rekan-rekan terdekat saya. Sementara saya memeriksa akun publik saya sekali sehari, saya memeriksa kotak masuk lainnya beberapa kali sepanjang hari. Dalam kasus tertentu, ini adalah strategi yang layak untuk diadopsi.
- **Ambil "liburan email".**Jika Anda sedang mengerjakan proyek besar, siapkan penjawab otomatis yang menjelaskan bahwa Anda sedang dalam "liburan email" satu atau dua hari dan bahwa Anda masih di kantor dan dapat dihubungi melalui telepon atau secara langsung untuk permintaan mendesak. Orang-orang jauh lebih memahami strategi ini daripada yang mungkin Anda pikirkan.
- **Gunakan aturan lima kalimat.**Untuk menghemat waktu Anda dan menghormati waktu penerima email Anda, pertahankan setiap pesan yang Anda tulis hingga lima kalimat atau kurang, dan tambahkan catatan ke tanda tangan email Anda yang menjelaskan bahwa Anda melakukannya. Jika Anda merasa ingin menulis sesuatu yang lebih panjang, gunakan itu sebagai kesempatan untuk mengangkat telepon. Ini dapat menyelamatkan Anda dari terlibat dalam pertukaran email yang tidak perlu berlarut-larut.
- **Tunggu sebelum mengirim pesan penting.**Tidak setiap email layak untuk dikirim segera—ini terutama benar ketika Anda berada dalam kondisi emosional saat menyusun balasan. Beberapa tanggapan, yang mungkin akhirnya Anda

putuskan, tidak layak dikirim sama sekali. Untuk pesan penting, pertukaran panas, atau email yang membutuhkan lebih banyak pemikiran, beri diri Anda waktu untuk merespons—dan biarkan pikiran Anda mengembara untuk membiarkan ide-ide baru, lebih baik, dan lebih kreatif muncul ke permukaan.

Bagaimanapun kami menghadapinya, email tetap menjadi salah satu elemen paling menegangkan dari pekerjaan kami. Satu studi yang membuat peserta pergi tanpa email mengamati bahwa setelah periode hanya satu minggu, variabilitas detak jantung mereka berubah karena mereka menjadi jauh lebih sedikit stres. Subjek lebih sering berinteraksi dengan orang-orang, menghabiskan waktu lebih lama untuk mengerjakan tugas, lebih sedikit melakukan banyak tugas, dan menjadi jauh lebih fokus. Ketiadaan email memungkinkan orang untuk bekerja lebih lambat dan lebih hati-hati. Ketika eksperimen berakhir, para peserta menggambarkan pengalaman itu sebagai pengalaman yang membebaskan, damai, dan menyegarkan. Meskipun tidak mungkin untuk menghilangkan email sepenuhnya, cobalah taktik di atas dan bereksperimenlah dengan yang terbaik untuk Anda.

Rapat

Setelah email, rapat adalah salah satu gangguan terbesar yang kita hadapi sepanjang hari. Mereka juga menghabiskan banyak waktu. Sebuah studi baru-baru ini menemukan bahwa, rata-rata, pekerja pengetahuan menghabiskan 37 persen waktu mereka dalam rapat—yang berarti bahwa jika Anda bekerja delapan jam sehari, Anda biasanya menghabiskan tiga jam setiap hari untuk rapat.

Rapat sangat mahal—mengumpulkan bahkan sekelompok kecil orang di ruang konferensi selama satu jam, dan Anda dapat dengan mudah kehilangan pekerjaan sehari penuh. Itu belum termasuk waktu yang dibutuhkan setiap orang untuk mengalihkan perhatiannya ke dan dari apa yang sedang dibahas. Tidak ada yang salah dengan pertemuan semacam itu, tetapi pertemuan yang tidak berguna adalah salah satu penguras produktivitas terbesar di kantor modern.

Berikut adalah empat cara favorit saya untuk menghitung jumlah rapat yang Anda hadiri dan membuat rapat yang Anda ikuti menjadi lebih produktif:

- **Jangan pernah menghadiri rapat tanpa agenda.***Pernah*. Pertemuan tanpa agenda adalah pertemuan tanpa tujuan. Setiap kali saya diundang ke pertemuan tanpa agenda, dengan siapa pun, saya akan menanyakan tujuannya. Sangat sering, siapa pun yang menjadwalkannya akan menemukan bahwa tujuan tersebut dapat dicapai dengan beberapa email atau panggilan telepon. Dorong kembali rapat apa pun tanpa agenda—waktu Anda terlalu berharga.
- **Tanyakan setiap pertemuan berulang di kalender Anda.**Kita sering gagal mempertanyakan nilai dari pertemuan rutin. Saring satu atau dua bulan berikutnya di kalender Anda, dan pertimbangkan pertemuan berulang mana yang benar-benar layak untuk waktu dan perhatian Anda. Beberapa mungkin lebih berharga daripada yang terlihat di permukaan, terutama ketika mereka memungkinkan Anda untuk terhubung dan belajar lebih banyak tentang apa yang tim Anda lakukan, tetapi banyak juga yang tidak. Beberapa mungkin sulit untuk keluar, tetapi meluangkan beberapa menit untuk memudahkan jalan keluar Anda akan menghemat waktu berjam-jam di kemudian hari.
- **Tantang daftar hadir.**Apakah semua orang yang diundang harus hadir? Jawabannya biasanya tidak. Jika Anda seorang manajer atau pemimpin tim,

atau hanya ingin menghemat waktu seseorang, beri tahu peserta tertentu yang kehadirannya tidak penting mengetahui bahwa meskipun mereka sangat disambut, kehadiran mereka bersifat opsional jika mereka memiliki hal lain yang penting untuk dikerjakan.

- **Hiperfokus pada rapat.**Terlibat bisa jadi sulit ketika rapat menghabiskan lebih banyak waktu Anda daripada perhatian dan energi Anda. Tetapi jika Anda memutuskan sebuah pertemuan layak untuk dihadiri, atau Anda tidak bisa keluar darinya, nikmatilah! Tinggalkan ponsel atau komputer Anda dan fokus pada apa yang dikatakan semua orang,

sumbangkan apa yang Anda bisa, dan kapan pun Anda bisa, bantu bergerak agar semua orang bisa pulang lebih awal. Anda mungkin akhirnya mendapatkan banyak nilai dari pertemuan tersebut.

Beberapa strategi produktivitas terbaik yang akan Anda adopsi akan tampak jelas di belakang, dan saya akan memasukkan saran di atas dalam kategori itu—masing-masing adalah masalah akal sehat. Namun, manfaat besar dari setiap buku produktivitas (walaupun, memang, saya agak bias) adalah memungkinkan Anda untuk mundur dari pekerjaan Anda untuk melihat apa yang dapat Anda lakukan secara berbeda. Seperti kata pepatah, akal sehat tidak selalu merupakan tindakan biasa.

Internet

Beberapa gangguan yang telah saya bahas di bagian ini memiliki kesamaan: mereka berasal dari internet. Sekuat apapun alat internet, itu mengalihkan dan mengganggu kita dan dapat membuat kita menghabiskan banyak waktu dalam mode autopilot. Sama seperti pikiran kita mengembara saat bekerja, kita sering menjelajahi internet dalam mode lamunan aktif, beralih di antara situs web dan aplikasi tanpa niat.

Meskipun mengurangi gangguan dan menciptakan mode bebas gangguan akan sangat membantu Anda bekerja dengan lebih banyak niat, sering kali ada baiknya mengambil langkah lebih jauh dan memutuskan sambungan dari internet sepenuhnya. Ini bisa bermanfaat tidak hanya di tempat kerja. Terputus dari internet selama dua belas jam di rumah bukanlah hal yang menyegarkan. Saat Anda bepergian, Anda tidak akan pernah seproduktif dan sesegar setelah Anda memutuskan untuk tidak membeli akses internet di bus atau pesawat. Anda menghabiskan sekitar setengah dari waktu online Anda untuk menunda-nunda—manfaat terhubung sering kali tidak sebanding dengan berapa lama waktu yang dibutuhkan semuanya.

Jangan hanya mengambil kata-kata saya untuk itu: cobalah putuskan sambungan sepenuhnya untuk jangka waktu dua puluh empat jam pada hari Minggu ini, dan dorong keluarga Anda untuk melakukan hal yang sama. Alih-alih mencari akses internet di pesawat saat Anda bepergian lagi, kerjakan proyek offline yang penting tetapi tidak mendesak. Renungkan sesudahnya: Bagaimana perasaan Anda pulih? Berapa banyak yang bisa Anda capai? Jika Anda seperti saya, Anda mungkin akan termotivasi untuk membatasi akses Anda ke internet di masa mendatang juga.

MENYEDERHANAKAN LINGKUNGAN ANDA

Beberapa tahun yang lalu saya bekerja di departemen rekrutmen sebuah perusahaan besar. Salah satu rekan kerja saya, Penny, menyimpan semangkuk kecil jelly bean di mejanya. Ini dengan sendirinya tidak luar biasa—tetapi apa yang saya temukan luar biasa adalah kenyataan bahwa dia hampir tidak memakannya. Bukannya dia tidak suka kacang jeli—dia hanya tidak terlalu tergoda oleh makanan. Setiap hari dia menggigit beberapa, meninggalkan sisanya untuk siapa saja yang kebetulan mampir.

Saya mungkin makan 90 persen dari kacang jeli itu. Setiap kali saya berjalan melewati kantor Penny, saya akan mengambil segenggam kecil permen—jumlah yang

selalu, setidaknya di mata saya, hampir mendekati batas yang dapat diterima secara sosial. Jika saya memiliki mangkuk serupa di kantor saya, saya

tidak berpikir itu akan berlangsung sore hari. (Jumat lalu, tunangan saya dan saya mengadakan pesta, dan kami memiliki dua kantong keripik yang tersisa. Saya makan keduanya dalam dua hari.)

Teman-teman saya sering terkejut ketika saya berbagi cerita seperti ini—sebagai seseorang yang meneliti dan bereksperimen dengan produktivitas sebagai pekerjaan penuh waktu, saya cukup yakin beberapa dari mereka mengharapkan saya memiliki tingkat pengendalian diri yang luar biasa. Tetapi seperti yang saya lakukan untuk menahan gangguan digital saat menulis, saya mencoba untuk menghadapi godaan lain dalam hidup saya sebelumnya. Karena makanan adalah kelemahan terbesar saya, saya memodifikasi lingkungan eksternal saya untuk menghindari menyimpan makanan ringan yang tidak sehat di rumah, dan jika ada di sekitar, saya meminta seseorang untuk menyembunyikannya.

Baik dengan makanan atau gangguan, kita sangat dipengaruhi oleh lingkungan eksternal kita. Menu bawa pulang yang tersangkut di lemari es Anda adalah pengingat bahwa makanan enak dan tidak sehat hanya tinggal menghitung hari—sama seperti menyimpan potongan sayuran dan hummus di lemari es akan mengingatkan Anda untuk makan lebih sehat. Memposting tiga niat harian Anda di tempat yang terlihat akan mengingatkan Anda untuk mengerjakan apa yang sebenarnya penting sepanjang hari. Menyimpan TV di kamar Anda akan mengingatkan Anda bahwa dunia berita dan hiburan dapat diakses hanya dengan menekan sebuah tombol—objek perhatian yang jauh lebih menarik daripada tidur. Menghadap sofa dan kursi Anda ke arah TV, bukan ke arah satu sama lain, akan memiliki efek menggoda yang sama. Meninggalkan ponsel Anda di atas meja saat sarapan akan memperkenalkan isyarat lingkungan yang mengingatkan Anda akan dunia gangguan yang menanti.*

Isyarat lingkungan eksternal dapat mempengaruhi kita dengan cara yang luar biasa. Satu studi mengamati pelanggan kedai kopi yang berbicara satu sama lain dan menemukan bahwa mereka yang menyimpan ponsel mereka di depan mereka memeriksanya setiap tiga hingga lima menit, “terlepas dari apakah itu berdering atau berdengung.” Seperti yang dikatakan penelitian, “Bahkan ketika mereka tidak digunakan secara aktif atau berdengung, berbunyi, berdering, atau berkedip, [ponsel kami] mewakili jaringan sosial [kami] yang lebih luas dan portal ke ringkasan informasi yang sangat besar.” Studi lain menyimpulkan, agak menyedihkan, bahwa "kehadiran ponsel yang ditempatkan secara tidak berbahaya di bidang visual peserta ditemukan mengganggu kedekatan, koneksi, dan kualitas hubungan."

Begitu sering isyarat di lingkungan kita menarik kita menjauh dari apa yang ingin kita capai—dan, pada tingkat pribadi, membuat pengalaman kita kurang bermakna. Isyarat lingkungan tidak secara aktif mengganggu kita, seperti pemberitahuan, tetapi isyarat itu dapat merusak produktivitas dan kehidupan pribadi kita. Ini terutama terjadi ketika kita mencari-cari gangguan baru dari tugas yang kompleks. Lingkungan kerja kita harus menahan sesedikit mungkin isyarat yang mengganggu ini. Ketika kita menyimpan ponsel, tablet, dan televisi di ruangan lain, kita lebih jarang tergelincir, menjadi terbiasa bekerja di lingkungan yang kurang merangsang, dan memastikan lingkungan di sekitar kita tidak lebih menarik daripada yang ingin kita fokuskan.

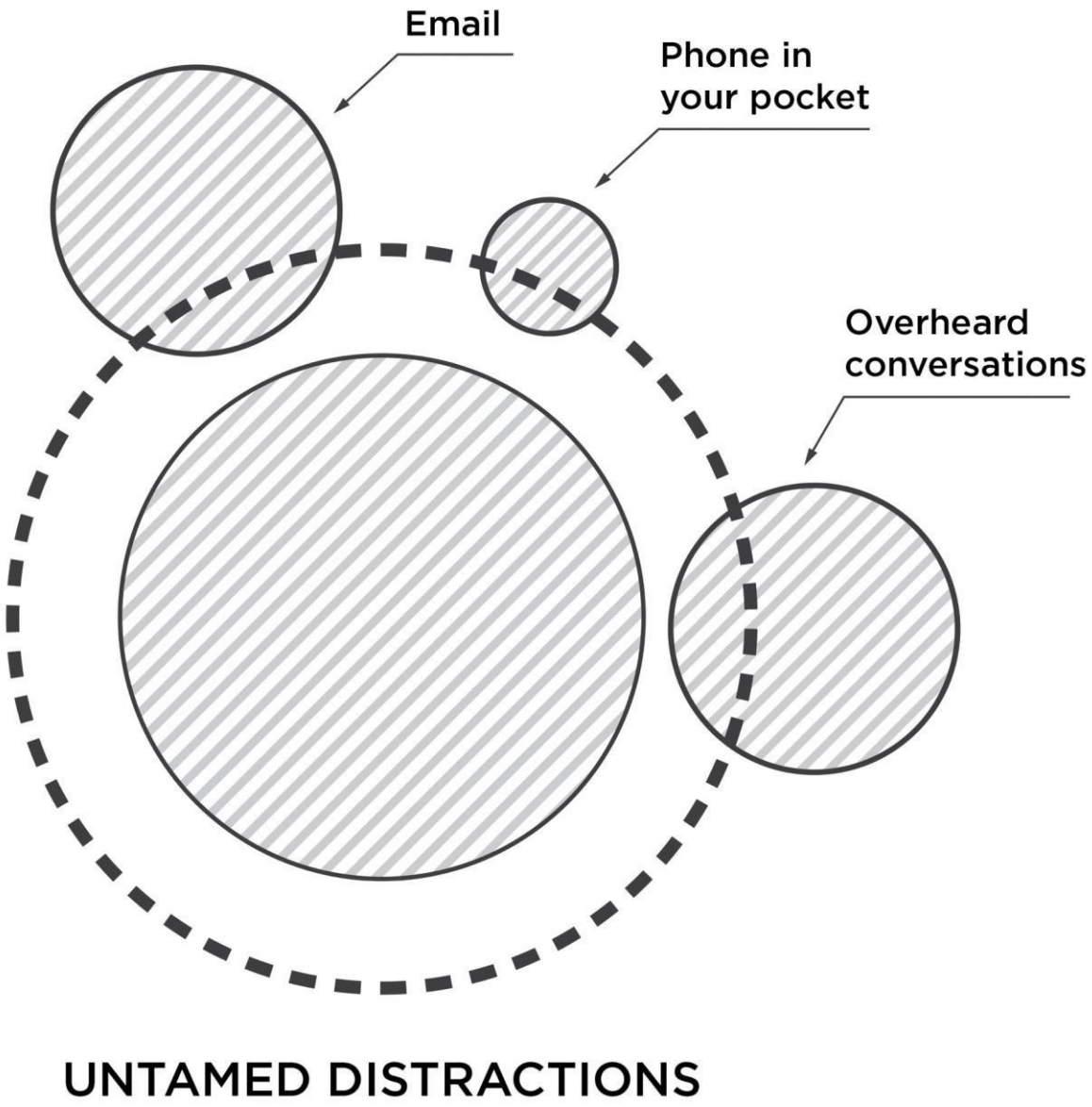
Dengan menghilangkan isyarat baru di lingkungan kerja kita, kita memberi diri kita kemampuan untuk fokus lebih lama. Sebaiknya pertimbangkan isyarat yang Anda

izinkan masuk ke lingkungan Anda dan pertanyakan bagaimana hal itu dapat memengaruhi produktivitas Anda.*

Sejak mengamati berapa banyak waktu dan perhatian yang saya buang pada perangkat seperti tablet dan ponsel cerdas saya, saya jarang menyimpannya di lingkungan eksternal saya, kecuali mereka memiliki tujuan tertentu. Tablet saya saat ini berada di ruangan lain, dan ponsel saya ada di atas meja di seberang kantor saya, jauh dari jangkauan.* Ada banyak barang di depan saya: bantal meditasi, sepasang

dumbel yang dapat disesuaikan, beberapa tanaman, secangkir teh matcha, foto keluarga, kubus gelisah, papan tulis, dan kura-kura saya, Edward, berjemur di atasnya* batu. Hal-hal ini tidak akan mengganggu perhatian saya untuk waktu yang lama—mereka tidak begitu rumit—jadi, tidak seperti smartphone, mereka tidak dapat sepenuhnya membajak perhatian saya. Jika saya terganggu oleh mereka, akan lebih mudah untuk menyadari bahwa pikiran saya telah mengembara, dan lebih mudah bagi saya untuk kembali ke jalur semula.

Objek perhatian baru mengancam untuk menyerang ruang perhatian Anda dan mencegah Anda untuk fokus sepenuhnya pada satu hal.



Untuk mengubah lingkungan Anda agar lebih kondusif untuk bekerja atau tinggal,

Anda harus menghilangkan objek perhatian yang berpotensi menggagalkan fokus Anda.

Melakukan ini sebenarnya cukup sederhana:

1. **Perhatikan gangguan di sekitar Anda.** Ini sangat penting di tempat Anda fokus pada pekerjaan Anda yang paling kompleks. Buat daftar semua gangguan potensial—mulai dari tablet yang Anda simpan di dekat meja hingga rekan kerja yang berbagi bilik Anda. Kemudian pertimbangkan: Manakah dari ini yang menurut Anda lebih menarik daripada pekerjaan Anda?
2. **Jauhkan dirimu.** Sama seperti gangguan, tidak mungkin untuk menjinakkan semua isyarat lingkungan terlebih dahulu—tetapi Anda dapat mengontrol sebagian besar. Buatlah rencana untuk menghilangkan objek yang menarik perhatian dari lingkungan Anda sehingga Anda tidak tergoda olehnya.
3. **Perkenalkan isyarat yang lebih produktif ke lingkungan Anda.** Tidak semua isyarat lingkungan buruk, dan tidak ada yang mau bekerja di lingkungan yang steril. Tumbuhan, misalnya, telah terbukti memiliki efek menenangkan—kita berevolusi untuk merasa nyaman di alam, bukan di bilik. Menggantung papan tulis di lingkungan Anda dapat mendorong Anda untuk bertukar pikiran dan merupakan tempat yang berguna untuk menulis tiga niat harian Anda. Menata buku-buku favorit Anda di rak kantor mungkin mengingatkan Anda akan ide-ide saat Anda bekerja. Menjaga kubus gelisah di sisi Anda adalah isyarat untuk sesekali beristirahat, melamun, dan mempertimbangkan ide-ide baru.

Memiliki buku di nakas Anda, alih-alih ponsel Anda, akan mendorong Anda untuk membaca lebih lanjut. Menyimpan buah Anda dalam mangkuk di atas meja, bukan di lemari es Anda, akan mendorong Anda untuk makan lebih sehat.

Kebersihan lingkungan anda adalah juga penting. Pastikan Anda merapikan ruang Anda setelah selesai dengan itu — pulang ke rumah dengan piring berantakan di wastafel dan benda-benda acak berserakan di lantai akan langsung membuat Anda stres, mengingatkan Anda akan semua hal yang masih harus Anda lakukan. Hal yang sama berlaku ketika Anda selesai bekerja untuk hari itu: rapikan kertas di meja Anda, tutup jendela di komputer Anda, urutkan file di desktop Anda, dan tindak lanjuti serta arsipkan setiap email yang Anda terima hari itu. Ketika Anda duduk di meja Anda keesokan paginya, Anda akan dapat segera fokus pada niat Anda, bukan menjadi stres tentang kemajuan hari sebelumnya. Mendeklarasikan lingkungan digital Anda sama pentingnya dengan mendeklarasikan lingkungan fisik Anda.

saya Fyokamu bertanyaorang-orang di tempat yang paling produktif, hanya sedikit yang akan menjawab “Kantor”. Bahkan, kebanyakan orang akan menyebut tempat apa pun kecuali kantor—termasuk kedai kopi favorit, bandara, kereta api, atau kantor pusat mereka. Alasan untuk ini, menurut saya, adalah bahwa lingkungan ini mengandung lebih sedikit isyarat untuk semua yang harus kita selesaikan: kita tidak mendengar rekan kerja mengobrol tentang proyek yang sedang kita kerjakan; kami tidak berjalan melewati ruang pertemuan tempat kami secara teratur

Seperti yang mungkin Anda temukan, isyarat lingkungan juga dapat membantu diri

kita di masa depan. Setelah saya menetapkan tiga niat menyeluruh saya untuk hari berikutnya di penghujung hari sebelumnya, saya menulisnya di papan tulis saya sehingga itulah yang pertama kali saya lihat di pagi hari. Jika saya perlu mengingat untuk membawa beberapa dokumen ke rapat, saya akan meletakkannya di dekat pintu sehingga saya dapat melihatnya saat saya pergi.

MUSIK

Ada banyak sekali faktor di lingkungan yang memengaruhi fokus—bahkan suhu kantor memengaruhi produktivitas hingga tingkat tertentu.* Sebelum membahas bagaimana lingkungan internal dan mental Anda memengaruhi produktivitas Anda, saya ingin membidik satu faktor eksternal lagi. Ini mungkin sesuatu yang sudah Anda kerjakan: musik.

Saat meneliti Hyperfocus, saya mewawancarai salah satu musisi paling terkenal di zaman kita, yang telah menjual lebih banyak musik daripada Prince, Britney Spears, Justin Bieber, atau Bob Dylan. Pria itu hampir sendirian membuat soundtrack untuk masa kecil yang tak terhitung jumlahnya, dan videonya dengan mudah menarik jutaan tampilan YouTube.

Namun, meskipun Anda mungkin mengenali musiknya, kemungkinan besar Anda tidak akan tahu nama Jerry Martin. Jerry menyusun skor musik untuk video game seperti The Sims dan SimCity—game yang secara kolektif telah terjual lebih dari 100 juta kopi di seluruh dunia. Dia juga menciptakan soundtrack untuk Apple, General Motors, dan iklan NBA. Musik Jerry adalah tempat yang tepat untuk memulai ketika melihat bagaimana musik memengaruhi produktivitas, karena ia telah menciptakan beberapa soundtrack paling produktif yang pernah ada.

Penelitian menunjukkan bahwa musik yang paling produktif memiliki dua atribut utama: kedengarannya familiar (karena ini, musik yang produktif untuk Anda mungkin berbeda dari pilihan rekan kerja Anda), dan itu relatif sederhana. Musik Jerry menyentuh kedua nada ini. Kedengarannya akrab, karena sangat dipengaruhi oleh komposer terkenal seperti George Gershwin. Ini tidak mengandung kata-kata untuk mengalihkan perhatian Anda, dan itu sederhana. Seperti yang dikatakan Martin kepada saya, “Ketika Anda memasukkan terlalu banyak struktur dalam musik, Anda cenderung fokus padanya. Jenis musik terbaik ada di latar belakang—tidak banyak yang terjadi saat Anda mendengarkan dengan seksama. Musiknya linier, berubah tanpa Anda sadari, dan mendukung pekerjaan Anda di dalam game.” Untuk bagian saya sendiri, saya suka menulis lagu berulang-ulang dan telah mendengarkan lagu Ed Sheeran yang sama selama satu jam terakhir.

Namun, penelitian juga menunjukkan bahwa musik yang paling produktif adalah relatif. Musik menempati setidaknya sebagian dari ruang perhatian—tetapi musik menempati lebih sedikit jika sudah familiar, sederhana, dan juga relatif tenang. Akibatnya, musik bukanlah kompetisi untuk lingkungan yang tenang dalam hal fokus, tetapi tentu saja, musik tidak pernah ada dalam isolasi.

Jika Anda bekerja di kedai kopi yang sibuk, musik dapat membantu mengaburkan percakapan di sekitar Anda, yang jauh lebih kompleks dan mengganggu daripada melodi yang sederhana dan akrab. Jika rekan kerja yang berisik di bilik yang berdekatan sedang menelepon, jauh lebih produktif untuk menggunakan headphone peredam bising dan mendengarkan musik. (Sebuah penelitian menemukan bahwa mendengar satu sisi percakapan telepon secara signifikan lebih mengganggu daripada mendengar percakapan diadik biasa — otak Anda bekerja lembur untuk mengisi sisi yang hilang dari setengah dialog, sehingga percakapan menempati lebih banyak ruang perhatian Anda.)* Bagi saya, ketenangan yang ditawarkan oleh musik pada headphone

peredam bising pada penerbangan yang keras jauh lebih tidak mengganggu daripada deru mesin pesawat. Ketika saya di kedai kopi dan mereka secara tidak terduga mengganti soundtrack ke radio bicara, saya akan mendengarkan musik.

Pengalaman Anda sendiri tentang bagaimana musik memengaruhi produktivitas Anda akan bervariasi tergantung pada sifat pekerjaan Anda, lingkungan kerja Anda, dan bahkan kepribadian Anda—musik lebih merusak kinerja introvert daripada ekstrovert, misalnya. Namun, secara umum, jika Anda ingin fokus, pertahankan musik yang Anda dengarkan tetap sederhana dan familiar.

MEMBERSIHKAN PIKIRAN ANDA

Tentu saja, tidak semua gangguan bersifat eksternal, karena kita juga menyimpan banyak hal yang mengganggu di kepala kita. Saat menulis laporan, kami ingat kami mengadakan rapat yang dimulai sepuluh menit yang lalu; ketika kami pulang kerja, kami menyadari bahwa kami lupa berhenti untuk mengambil roti. Membersihkan kepala kita dari "loop terbuka" ini sangat penting sehingga mereka tidak mengalihkan perhatian kita pada saat kita mencoba untuk fokus.

Tidak mungkin menulis tentang fokus dan produktivitas tanpa mengutip karya David Allen. Allen adalah penulis Getting Things Done, sebuah buku dengan premis sederhana: bahwa otak kita adalah untuk memiliki ide, bukan untuk menyimpannya. Otak kosong adalah otak yang produktif, dan semakin banyak hal yang keluar dari kepala kita, semakin jernih kita berpikir.

Anda sudah terbiasa dengan ide ini jika Anda menyimpan kalender. Anda tidak akan pernah bisa berpikir jernih jika Anda mencoba melacak semua janji dan rapat di kepala Anda. Anda akan selamanya perlu mencurahkan sebagian dari ruang perhatian Anda untuk acara mendatang, dan ini akan sangat menegangkan. Menyimpan daftar tugas memiliki efek yang sama: setiap tugas yang Anda keluarkan dari kepala Anda dan dimasukkan ke dalam daftar adalah tugas yang tidak akan mengganggu Anda saat Anda mengerjakan sesuatu yang lain. Anda akan dapat berpikir lebih jernih—dan sebagai hasilnya Anda akan mengurangi rasa bersalah tentang apa yang sedang Anda kerjakan.

Sesuatu yang luar biasa terjadi ketika Anda mengeksternalisasi tugas dan komitmen: Anda bekerja hampir tanpa rasa bersalah, khawatir, atau ragu. Anda mengalami rasa bersalah ketika Anda merasakan ketegangan tentang masa lalu Anda; khawatir ketika Anda merasakan ketegangan tentang masa depan Anda; dan keraguan dan stres ketika Anda merasakan ketegangan tentang saat ini. Perasaan ini menguap ketika Anda menetapkan niat dan membuat rencana kasar tentang bagaimana Anda akan menyelesaikan tugas-tugas penting Anda.

Anda juga akan berpikir lebih jernih—mengeksternalisasi apa yang ada di pikiran Anda berarti tugas dan komitmen tidak akan muncul di ruang perhatian Anda saat Anda bekerja.

Mempertahankan kalender atau daftar tugas mengubah gangguan internal menjadi isyarat eksternal.

Anda tidak perlu lagi mengingat bahwa Anda memiliki rapat—aplikasi kalender Anda akan melakukannya untuk Anda. Anda tidak perlu mengingat untuk mengerjakan apa yang penting—daftar tugas di meja Anda bertindak sebagai isyarat untuk mengingatkan Anda tentang apa yang perlu Anda selesaikan, terutama ketika Anda menjaga niat harian Anda yang paling penting di atas.

Konsep ini jauh melampaui tugas dan janji Anda. Menyimpan daftar gangguan saat Anda fokus akan menghilangkan gangguan dari kepala Anda sehingga Anda dapat memfokuskan kembali lebih cepat dan menanganinya nanti (lihat bab 0.5). Jika Anda seorang pencemas, buat daftar semua yang membebani pikiran Anda (sambil menjadwalkan waktu untuk mempertimbangkan validitas setiap entri). Menangkap ide-ide yang datang kepada Anda saat Anda membiarkan pikiran Anda beristirahat dan

mengembara berarti Anda dapat memanfaatkannya nanti. Meninjau daftar semua yang Anda tunggu secara teratur—daftar yang mencatat email, surat, paket, dan panggilan telepon penting yang Anda harapkan—akan menghilangkan hal-hal ini dari pikiran Anda juga.

Beberapa orang bisa bertahan dengan minimal—menyimpan daftar tugas dan kalender—dan menganggap daftar tambahan tidak praktis. Yang lain menemukan bahwa mereka berpikir paling jernih ketika mereka menangkap setiap hal kecil yang membebani pikiran mereka. Saya pribadi jatuh di suatu tempat di antara keduanya. Rasakan ambang batas Anda sendiri: mulailah dengan menetapkan beberapa niat setiap hari, dan simpan daftar tugas dan kalender. Lingkaran mental yang tidak terselesaikan dapat menarik perhatian Anda sepanjang hari, terutama saat Anda tenggelam dalam pekerjaan terpenting Anda.

Mulailah menutup loop terbuka ini sehingga Anda dapat fokus, dan hyperfocus, dengan lebih mudah pada pekerjaan Anda.

Terus tangkap komitmen dan ide yang belum terselesaikan saat muncul, dan biasakan untuk mengunjunginya kembali pada waktu yang ditentukan nanti. Ini akan membebaskan banyak ruang perhatian untuk dihabiskan pada hal-hal yang lebih baik.

BEKERJA DENGAN TUJUAN

Inilah kebenaran mendasar tentang fokus: otak Anda akan selalu menolak tugas yang lebih kompleks, terutama ketika Anda pertama kali memulainya—dan ketika itu terjadi, Anda akan mencari hal-hal baru dan merangsang untuk dilakukan. Ketika Anda membersihkan lingkungan kerja Anda dari interupsi, gangguan, dan isyarat yang akan menggoda Anda menjauh dari apa yang ingin Anda capai saat ini, Anda akan tetap berada di jalur yang benar. Bab ini panjang karena alasan sederhana: ada banyak kuas yang perlu Anda bersihkan sebelum Anda bisa melakukan hyperfocus.

Ingat tiga ukuran yang dapat kita gunakan untuk mengukur kualitas perhatian kita: berapa banyak waktu yang kita habiskan untuk bekerja dengan niat; berapa lama kita bisa fokus pada satu tugas; dan berapa lama pikiran kita mengembara sebelum kita menangkapnya.

Ketiga tindakan tersebut didukung oleh taktik dalam bab ini:

- Menciptakan mode bebas gangguan memungkinkan Anda mengukir waktu untuk dihabiskan dengan sengaja sambil menghilangkan objek perhatian yang lebih menarik yang biasanya akan menggagalkan fokus Anda.
- Bekerja dengan lebih sedikit gangguan secara umum memungkinkan Anda menghilangkan objek perhatian baru sepanjang hari dan mendapatkan kembali lebih banyak perhatian Anda untuk hal-hal yang penting.
- Memanfaatkan kedua mode kerja ini membantu Anda melatih otak Anda untuk lebih sedikit mengembara dan fokus lebih lama.
- Menyederhanakan lingkungan kerja dan tempat tinggal Anda menghilangkan banyak gangguan yang menggoda.
- Membersihkan kepala Anda dari loop terbuka yang mengganggu memungkinkan Anda bekerja lebih jelas dan membebaskan lebih banyak ruang perhatian untuk tugas-tugas Anda yang paling produktif.

Salah satu manfaat terakhir dari menghilangkan gangguan di awal adalah mendapatkan kebebasan untuk bekerja dengan kecepatan yang lebih lambat dan lebih terarah. Sebuah studi, misalnya, menemukan bahwa ketika kita mengirim pesan teks sambil membaca sesuatu, kita bisa membutuhkan waktu antara 22 persen hingga 59 persen lebih lama untuk membaca bagian yang sama. Tidak masalah jika Anda bekerja dengan kecepatan yang lebih lambat dan lebih disengaja jika Anda terus bekerja ke arah yang benar. Apa yang Anda hilangkan dalam kecepatan, Anda ganti dengan kesengajaan.

Mengukir lebih banyak ruang perhatian untuk apa yang Anda lakukan juga memungkinkan Anda bekerja dengan kesadaran yang lebih besar—tentang gangguan

apa yang Anda tolak, bagaimana perasaan Anda tentang pekerjaan Anda, berapa banyak energi yang Anda miliki, dan apakah Anda perlu mengisi ulang. Selain itu, Anda akan benar-benar melihat godaan dan dorongan yang muncul, sehingga Anda akan lebih jarang menjadi korbannya di masa depan.

Sejauh ini kita telah membahas empat tahap hyperfocus: memilih objek perhatian, menghilangkan gangguan, fokus pada tugas, dan kembali ke jalur semula.

Sekarang mari kita bicara tentang bagaimana Anda dapat membiasakan diri mengatur panggung untuk keadaan pikiran superproduktif ini dengan meningkatkan ukuran ruang perhatian Anda dan mengatasi penolakan Anda terhadap hiperfokus.

BAB5

MEMBUAT HIPERFOKUS KEBIASAAN

APA YANG MEMBUAT PIKIRAN KITA MENGEMBANG

Ada banyak penelitian yang meneliti mengapa pikiran kita mengembara pada saat yang tepat ketika kita mencoba untuk fokus. Itu lebih signifikan ketika

- kita merasa stres atau bosan;
- kita bekerja di lingkungan yang kacau;
- kita sedang menghadapi dan memikirkan sejumlah masalah pribadi;
- kita mempertanyakan apakah kita sedang mengerjakan tugas yang paling produktif atau bermakna; atau
- kita memiliki ruang perhatian yang tidak terpakai—semakin banyak yang kita miliki, semakin rentan kita terhadap episode-episode yang mengembara.

Mudahnya, kita telah membahas faktor-faktor ini:

- **Merasa stres atau bosan:**Kita mengalami stres ketika tuntutan situasi melebihi kemampuan kita untuk mengatasinya. Dengan mencegah kelebihan ruang perhatian, kami memastikan kami memiliki sumber daya yang dibutuhkan untuk mengatasi kondisi seperti itu.
- **Bekerja di lingkungan yang kacau**: Saya mendefinisikan kebosanan sebagai kegelisahan yang kita rasakan saat kita beralih dari keadaan rangsangan tinggi ke keadaan yang lebih rendah. Dengan membiasakan diri untuk mengalami lebih sedikit rangsangan dari waktu ke waktu—dengan mengaktifkan mode bebas gangguan setiap kali kita hiperfokus, dan dengan bekerja dengan lebih sedikit gangguan pada umumnya—kita lebih jarang menghadapi celah rangsangan ini, lebih jarang mengalami kebosanan, dan membuat lingkungan kita tidak terlalu kacau dengan bawaan.
- **Memikirkan masalah pribadi:**Menangkap "loop terbuka" pikiran kita—melalui daftar tugas, daftar tunggu, atau bahkan daftar kekhawatiran—mencegah hal-hal yang belum terselesaikan membebani pikiran kita saat kita mencoba untuk fokus. Ini membantu kita menghadapi lingkungan yang kacau dengan lebih baik dan mengesampingkan masalah pribadi. Berpindah tugas lebih jarang juga membantu kita berpikir lebih jernih—kita mengalami lebih sedikit sisa perhatian, yang dapat mengurangi ruang perhatian kita yang terbatas.
- **Mempertanyakan apakah kita sedang mengerjakan hal terbaik**: Bekerja dengan niat adalah cara terbaik untuk mengurangi perasaan ragu tentang apa yang harus atau dapat kita lakukan dalam satu saat. Perasaan ini membuat pikiran kita mengembara dari apa yang kita coba fokuskan.
- **Jumlah ruang perhatian yang tidak terpakai**: Menerapkan hyperfocus untuk mengerjakan tugas kita yang paling kompleks akan menghabiskan lebih banyak ruang perhatian secara default, yang pada gilirannya akan

mencegah pikiran kita mengembara. Semakin kecil objek perhatian, semakin besar kemungkinan terjadinya pengembaraan mental.

Taktik dalam buku ini berhasil karena beberapa alasan utama: sementara semuanya memungkinkan Anda untuk fokus lebih dalam, taktik itu juga melindungi pikiran Anda dari mengembara sejak awal. Nanti dalam buku ini kita akan memeriksa beberapa faktor lain yang membuat pikiran Anda mengembara,

termasuk betapa lelahnya Anda dan betapa bahagianya perasaan Anda. (Tingkat kebahagiaan Anda dapat memengaruhi perhatian Anda dengan banyak cara yang aneh.)

Namun, untuk saat ini, mari selami lebih dalam faktor pengembara pikiran yang menurut saya pribadi paling menarik: ruang perhatian yang harus kita luangkan.

KEKUATAN MEMBUAT PEKERJAAN ANDA LEBIH KERAS

Bergantung pada kerumitannya, tugas akan membutuhkan jumlah ruang perhatian Anda yang bervariasi. Jika Anda pernah mencoba bermeditasi dan hanya fokus pada napas selama beberapa menit, Anda mungkin memperhatikan bahwa pikiran Anda mengembara lebih dari biasanya—jauh lebih banyak daripada saat Anda akan berlari, melakukan percakapan yang mendalam, atau menonton. film. Tugas terakhir ini lebih kompleks dan mengisi lebih banyak ruang perhatian Anda secara default.*

Secara sadar membuat tugas Anda lebih kompleks, dan mengambil yang lebih kompleks, adalah cara lain yang ampuh untuk masuk ke keadaan hyperfocused, karena mereka akan menghabiskan lebih banyak perhatian Anda. Ini akan membuat Anda lebih terlibat dalam apa yang Anda lakukan dan membuat pikiran Anda lebih jarang mengembara.

Dalam bukunya yang inovatif Flow, Mihaly Csikszentmihalyi menawarkan wawasan menarik tentang kapan kita kemungkinan besar akan memasuki kondisi flow: ketika tantangan untuk menyelesaikan tugas kira-kira sama dengan kemampuan kita untuk melakukannya, dan kita menjadi benar-benar tenggelam dalam tugas tersebut. . Ketika keterampilan kita melebihi tuntutan tugas—seperti ketika kita melakukan entri data tanpa berpikir selama beberapa jam—kita merasa bosan. Ketika tuntutan tugas melebihi kemampuan kita—seperti ketika kita tidak siap untuk memberikan presentasi—kita merasa cemas. Ketika tuntutan tugas kira-kira sama dengan kemampuan kita untuk melakukan tugas itu—saat kita memainkan alat musik, tenggelam dalam buku, atau bermain ski menuruni lereng yang baru digiling—kita jauh lebih mungkin untuk terlibat sepenuhnya dalam apa yang kita lakukan.

Jika Anda merasa sulit untuk tenggelam dalam pekerjaan Anda sepanjang hari, ada baiknya mempertanyakan apakah tugas Anda cukup sulit dan kompleks. Jika Anda sering bosan, pertimbangkan apakah pekerjaan Anda memanfaatkan keahlian unik Anda. Jika pikiran Anda masih sering mengembara, bahkan setelah menerapkan ide-ide di bab-bab sebelumnya, itu pertanda cukup bagus bahwa tugas Anda tidak cukup rumit dan tidak menghabiskan cukup ruang perhatian Anda.* Di ujung spektrum yang berlawanan, jika Anda merasa cemas di tempat kerja bahkan setelah menjinakkan gangguan dan bekerja dengan lebih banyak niat, pertimbangkan apakah keterampilan Anda saat ini cocok untuk tugas yang ada.

Di luar mempertanyakan tugas individu, ada baiknya juga merenungkan betapa sulitnya Anda menemukan beban kerja Anda secara umum. Taktik di Hyperfocus akan memungkinkan Anda untuk mencapai lebih banyak dalam waktu yang lebih singkat, tetapi Anda mungkin kemudian menemukan bahwa Anda tidak memiliki cukup pekerjaan yang tersisa untuk mengisi waktu ekstra itu. Ini dapat memanifestasikan dirinya dalam beberapa cara yang aneh.

Pekerjaan kami cenderung berkembang agar sesuai dengan waktu penyelesaian yang tersedia—dalam lingkaran produktivitas, fenomena ini dikenal sebagai hukum Parkinson. Tetapi dengan menonaktifkan gangguan sebelumnya, Anda mungkin menemukan hal yang sama seperti yang saya lakukan: pekerjaan Anda tidak lagi berkembang sesuai dengan waktu yang Anda miliki untuk penyelesaiannya, dan Anda menemukan berapa banyak pekerjaan yang sebenarnya Anda miliki. Beberapa eksekutif yang saya latih menemukan bahwa mereka mampu menyelesaikan pekerjaan sehari penuh hanya dalam beberapa jam ketika mereka hanya fokus pada tugas mereka yang paling penting.

Saya menemukan fenomena ini secara langsung dengan buku terakhir saya. Setelah menyerahkan naskah delapan puluh ribu kata, yang saya tulis dalam waktu yang relatif singkat, saya tetap sibuk—walaupun pekerjaan saya jauh lebih sedikit. Proyek saya yang tersisa diperluas agar sesuai dengan waktu yang saya miliki. Alih-alih merencanakan pertemuan berbicara beberapa minggu sebelum dijadwalkan, saya mulai memikirkannya lebih jauh sebelumnya, jauh lebih awal dari yang saya perlukan. Saya lebih sering masuk ke akun media sosial saya, ketika saya seharusnya bekerja. Saya berhenti mengikuti saran saya sendiri dan terus-menerus memeriksa email baru, bukan sekali sehari. Saya mengaktifkan lebih banyak pemberitahuan dan peringatan sehingga saya akan memiliki lebih banyak tugas untuk dikerjakan. Dan saya menyetujui lebih banyak pertemuan, banyak di antaranya tidak perlu saya hadiri sejak awal.

Sedikit yang saya tahu bahwa rasa bersalah ini memiliki dua sumber: kurangnya bekerja dengan niat dan pekerjaan saya berkembang untuk mengisi berapa banyak waktu yang saya miliki untuk itu. Butuh beberapa bulan sebelum saya akhirnya melangkah mundur untuk menjinakkan gangguan baru yang membanjiri waktu saya yang tersedia. Dengan melakukan itu, saya menemukan betapa sedikit pekerjaan yang sebenarnya saya lakukan. Sebagai tanggapan, saya sengaja mengambil tugas yang lebih bermakna—menulis lebih banyak untuk situs web saya, memikirkan buku ini, dan meningkatkan sesi ceramah dan pelatihan saya. Karena saya menganggap diri saya sebagai pria yang cukup produktif, kegagalan saya sulit untuk diakui pada diri saya sendiri, tetapi itu memberi saya pelajaran penting: melakukan hal-hal yang tidak masuk akal di tempat kerja atau di rumah tidak hanya tidak produktif tetapi juga pertanda Anda tidak memiliki cukup uang. pekerjaan penting. Ini juga menjelaskan mengapa pekerjaan yang sibuk dikesampingkan saat Anda berada di tenggat waktu:

Untuk mengukur apakah Anda memiliki cukup pekerjaan secara umum, nilailah berapa banyak hari yang Anda habiskan untuk melakukan pekerjaan yang tidak produktif. Jika Anda memiliki skala kesibukan yang tinggi, Anda mungkin memiliki ruang untuk melakukan lebih banyak tugas secara signifikan—dan menjadi lebih terlibat dan produktif dalam prosesnya.

Nasihat ini berlawanan dengan intuisi, dan gagasan itu mungkin mematikan Anda jika Anda sudah merasa bekerja sesuai kapasitas. Tapi itu layak dipertimbangkan. Ketika kita melakukan pekerjaan pengetahuan untuk mencari nafkah, kita menunda-nunda, menghabiskan waktu dan perhatian pada email dan media sosial, tugas yang membuat kita merasa produktif dalam pekerjaan kita tetapi menuntun kita untuk mencapai sedikit.

Catatan tentang tugas hafalan. Meskipun pekerjaan hafalan sering kali kurang produktif dibandingkan tugas-tugas kompleks, pekerjaan ini dapat menebus dalam satu cara: biasanya lebih menyenangkan. Studi menunjukkan kami lebih suka tugas-tugas duniawi seperti data entri atas tugas yang lebih kompleks seperti menulis laporan. Dalam menulis buku ini, saya mengunjungi departemen riset Microsoft, yang melakukan banyak penelitian tentang bagaimana kita mengelola perhatian kita. Pada masing-masing dari tiga perjalanan saya di sana, staf bersikeras untuk memastikan bahwa kami lebih bahagia melakukan tugas yang tidak menghabiskan perhatian penuh kami. Ini masuk akal: sementara tugas produktif kita penting, mereka biasanya juga lebih permusuhan, itulah sebabnya kita biasanya diberi kompensasi yang baik untuk melakukannya—mereka memanfaatkan sumber daya mental kita yang unik. Pada saat yang sama, pekerjaan tanpa pikiran dapat memberi kita umpan balik langsung dan perasaan telah mencapai sesuatu. Jika tugas hafalan tertentu memberi Anda kenikmatan sejati, jangan biarkan buku

MENINGKATKAN UKURAN RUANG PERHATIAN ANDA

Sebagian besar strategi fokus yang telah saya diskusikan sejauh ini melibatkan menjadi penjaga ruang perhatian Anda yang lebih baik. Selain lebih sengaja mengelolanya, Anda juga bisa memperbesar ukurannya.

Ringkasnya, ukuran ruang atensi ditentukan oleh ukuran yang disebut oleh psikologi kognitif sebagai "kapasitas memori kerja"—berapa banyak potongan data yang dapat Anda simpan dalam pikiran Anda secara bersamaan (biasanya sekitar empat bongkahan informasi). Semakin besar kapasitas memori kerja Anda, semakin banyak informasi yang dapat Anda simpan pada saat yang sama dan semakin besar kemampuan Anda untuk memproses tugas-tugas kompleks.

Selain memungkinkan Anda untuk melakukan tugas yang lebih kompleks, memperluas ruang perhatian Anda menawarkan manfaat lain. Kapasitas memori kerja yang lebih tinggi telah terbukti mengurangi pengembaraan pikiran saat Anda fokus pada tugas-tugas kompleks. Ketika pikiran Anda mengembara, itu sebenarnya mengembara lebih produktif — semakin besar ukuran ruang perhatian Anda, semakin besar kemungkinan Anda untuk memikirkan (dan merencanakan) masa depan. Lebih baik lagi, ruang perhatian yang lebih besar berarti Anda akan memiliki perhatian ekstra untuk memikirkan apa yang akan Anda kerjakan selanjutnya, sambil tetap mengingat niat awal Anda. Ruang perhatian yang lebih besar juga membantu Anda kembali ke jalur lebih cepat setelah pikiran Anda mengembara atau Anda terganggu.*

Jadi bagaimana tepatnya Anda memperluas ukuran ruang perhatian Anda?

Ada banyak aplikasi dan situs web "pelatihan otak" yang menjanjikan untuk membangun memori dan perhatian. Sederhananya, sebagian besar klaim mereka meragukan—dalam studi laboratorium, mereka tidak menahan air. Sementara beberapa program pelatihan otak bekerja dalam jangka pendek dan membantu Anda mengingat sedikit lebih banyak dan memecahkan masalah sedikit lebih baik, dampaknya berakhir di sana. Anda harus tetap bersama mereka selama beberapa jam seminggu agar mereka terus bekerja, dan segera setelah Anda berhenti, Anda kehilangan keuntungan yang telah Anda peroleh. Satu studi mengukur efektivitas program ini di ukuran sampel 11.430 peserta. Ia menemukan "tidak ada bukti" bahwa aplikasi berfungsi, bahkan ketika tugas yang mereka ukur adalah tugas yang dirancang untuk ditingkatkan!

Namun, ada satu praktik yang telah terbukti dalam penelitian demi penelitian untuk meningkatkan kapasitas memori kerja: meditasi.

Meditasi mendapat rap buruk dan sering memunculkan gambar seorang biarawan bermeditasi di sebuah gua.

Dalam praktiknya sebenarnya cukup sederhana. Seperti hyperfocus, meditasi melibatkan pengembalian fokus Anda secara terus-menerus ke satu objek perhatian — biasanya napas Anda — segera setelah Anda menyadari bahwa pikiran Anda telah mengembara darinya.

Dalam meditasi pernapasan (bentuk yang paling umum, dan yang telah saya praktikkan secara pribadi selama sekitar satu dekade), Anda memperhatikan karakteristik napas Anda: seberapa dalam ia surut dan mengalir, suhunya, di mana ia paling menonjol di tubuh Anda, bagaimana transisi napas masuk ke napas keluar, dan

seterusnya. Karena mengamati napas Anda tidak menghabiskan perhatian penuh Anda, pikiran Anda akan terus-menerus mengembara—itulah intinya. Setiap kali Anda mengembalikan pikiran Anda yang mengembara ke detail napas Anda, Anda meningkatkan fungsi eksekutif Anda: seberapa banyak kendali yang Anda miliki atas perhatian Anda.
Hal ini pada akhirnya memungkinkan Anda untuk meningkatkan setiap ukuran kualitas perhatian Anda.

Anda akan dapat fokus lebih lama, pikiran Anda akan mengembara lebih sedikit, dan Anda akan dapat bekerja dengan niat yang lebih besar.

Anda mengalami manfaat yang sama selama hyperfocus. Seperti meditasi, hyperfocus adalah praktik yang menyatu dengan dirinya sendiri—semakin banyak Anda berlatih, semakin banyak Anda belajar mengelola perhatian Anda dan semakin lama Anda bisa fokus di waktu berikutnya.

Meditasi itu sederhana—duduklah di suatu tempat dengan mata tertutup dan perhatikan napas Anda. Wajar untuk merasa seolah-olah Anda melakukan kesalahan, terutama pada awalnya, tetapi jangan terlalu memikirkannya. Efek dari latihan sederhana ini sebenarnya sangat dalam. Satu studi menemukan bahwa ketika peserta mengembangkan latihan meditasi, pikiran mereka tidak hanya mengembara, tetapi mereka juga bisa fokus lebih lama sebelum itu terjadi—dua ukuran kualitas perhatian. Studi ini memperkenalkan meditasi kepada siswa yang belajar untuk GRE—tes penerimaan lulusan standar di Amerika Serikat.

Ketika tiba saatnya bagi mereka untuk mengikuti tes, skor mereka naik rata-rata 16 persen! Meditasi juga telah terbukti mencegah ”penurunan [kapasitas memori kerja] selama periode stres tinggi”—seperti bekerja di lingkungan yang kacau atau berurusan dengan masalah pribadi. Satu tinjauan literatur tentang subjek tersebut menggambarkan manfaat meditasi dengan paling ringkas, menyebutnya "teknik paling valid untuk meminimalkan efek mengganggu dari pengembaraan pikiran."

Studi meditasi favorit saya mengukur seberapa banyak kapasitas memori kerja peserta meningkat ketika mereka melakukan latihan meditasi aktif. Para peneliti membimbing peserta melalui latihan meditasi empat puluh lima menit dua kali seminggu dan mendorong mereka untuk bermeditasi di rumah. Beberapa minggu kemudian mereka menemukan sesuatu yang luar biasa dalam kapasitas memori kerja setiap orang yang bermeditasi: itu meningkat rata-rata lebih dari 30 persen. Itu jauh lebih banyak daripada dua kelompok subjek lain dalam penelitian ini, salah satunya berlatih yoga selama beberapa minggu. Efek ini juga diamati setelah jangka waktu hanya beberapa minggu.

Untuk mulai bermeditasi hanya membutuhkan beberapa menit setiap hari. Mulailah dengan menentukan tingkat resistensi Anda, seperti yang Anda lakukan sebelum melakukan hyperfocusing pada suatu tugas. Kemudian duduklah di kursi, dalam posisi yang nyaman tetapi tegak sehingga cakram tulang belakang Anda bertumpuk satu di atas yang lain. Perhatikan kualitas napas Anda dan fokuskan kembali padanya setiap kali pikiran Anda mengembara. Saya sangat merekomendasikan menggunakan aplikasi untuk memulai—Saya suka Headspace dan Insight Timer, yang keduanya menampilkan meditasi terpandu untuk membantu Anda memulai. Dekati setiap sesi meditasi dengan rasa ingin tahu yang tulus tentang kemana pikiran Anda akan mengembara. Aturan meditasi saya sederhana, dan saya telah mengikutinya selama bertahun-tahun: tidak peduli berapa lama saya bermeditasi, selama saya melakukannya setiap hari. Beberapa hari saya hanya dapat menyisihkan satu atau dua menit, yang cukup selama saya tetap setia pada rutinitas. Ketika saya mulai satu dekade yang lalu, Saya hanya melakukan sesi lima menit, dan sejak itu perlahan-lahan meningkat menjadi tiga puluh menit. Saya tidak akan menyerah untuk apa pun.

Ketika Anda berlatih berada dengan napas Anda, Anda berlatih berada dengan

hidup Anda. Tetapi meditasi bukanlah satu-satunya alat dalam kit alat ini. Berlatih perhatian adalah cara lain yang terbukti untuk meningkatkan ukuran ruang perhatian Anda. Ini mirip dengan meditasi tetapi sedikit kurang menakutkan.

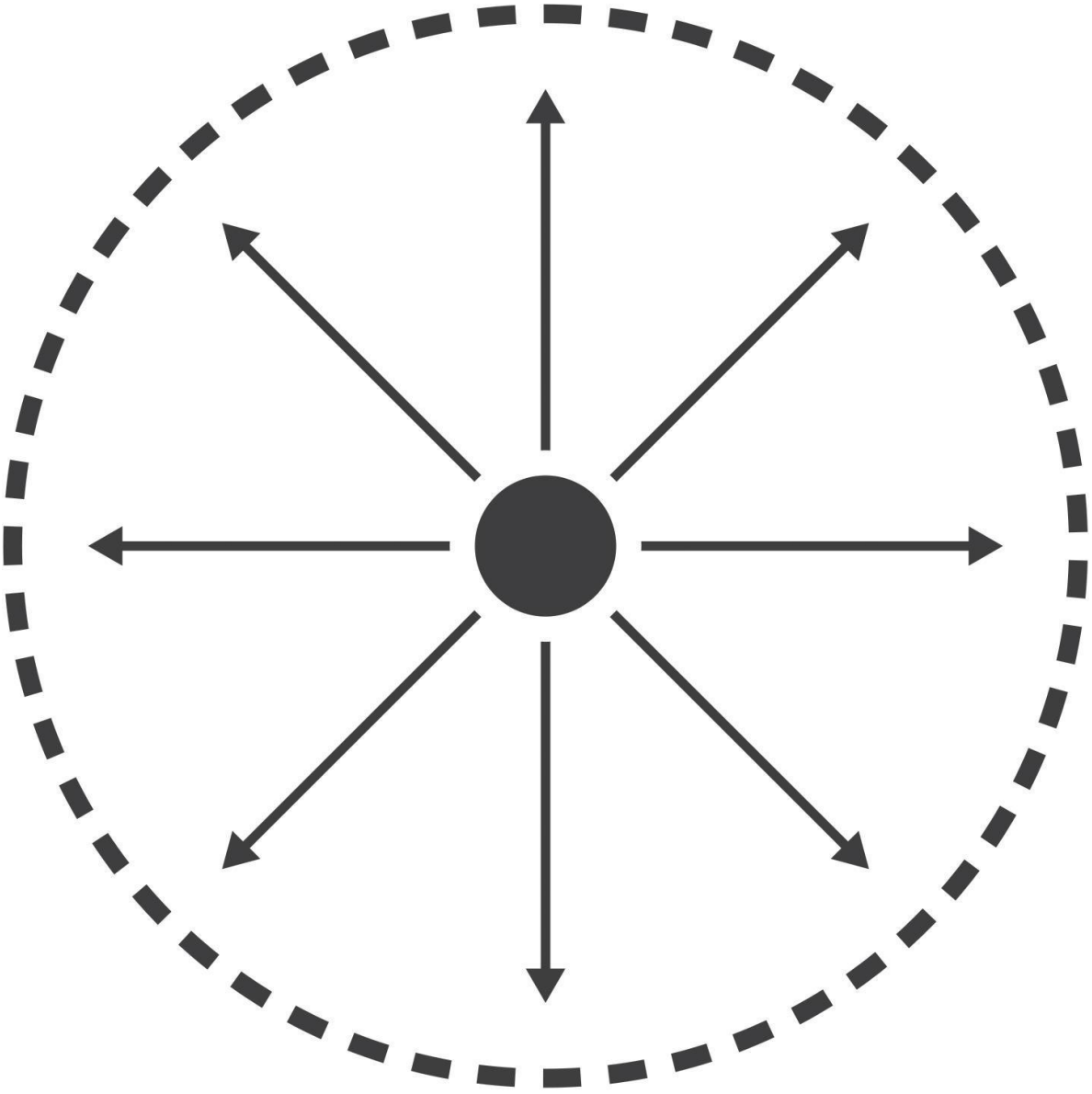
Perhatian penuh adalah tentang menjadi sadar akan apa yang mengisi pikiran Anda dan memperhatikan keadaan saat ini. Ini termasuk mencatat apa pun yang kebetulan Anda rasakan, rasakan, atau pikirkan. Mindfulness berbeda dari hyperfocus dalam satu jurusan

rasa hormat: ini tentang berfokus pada keadaan saat ini, daripada tenggelam di dalamnya.

Berikut pernyataan yang mungkin terdengar aneh: Anda tidak pernah benar-benar mandi. Meskipun Anda mungkin berdiri di sana sementara air membanjiri Anda, pikiran Anda biasanya berada di tempat lain—di kantor, menjalankan daftar periksa harian Anda, memikirkan apa yang perlu Anda beli untuk makan malam, atau bertukar pikiran tentang masalah yang Anda hadapi di tempat kerja. Sementara sebagian kecil darinya mengalir melalui urutan kebiasaan mandi, pikiran Anda tidak bersama Anda, hadir dengan apa yang Anda alami. Mandi penuh perhatian adalah mandi di mana Anda fokus pada pemandangan, suara, dan sensasi saat ini, yang memungkinkan Anda melatih otak Anda untuk lebih fokus pada apa yang ada di depan Anda.

Mulailah melatih kesadaran dengan memilih satu tugas harian yang tidak menghabiskan seluruh perhatian Anda—menyeruput kopi pagi, berjalan-jalan di kantor, atau mandi—dan dengan sengaja bersama pengalaman itu selama satu atau dua menit. Arahkan perhatian Anda pada keadaan saat ini—perhatikan bau, rasa, dan perasaan secangkir kopi; momentum bergeser di tubuh Anda saat Anda berjalan dari satu ruangan di kantor ke ruangan lain; atau suhu dan sensasi mandi. Anda dapat menyetel pengatur waktu atau tidak—cukup ikuti keadaan saat ini dan perhatikan sebanyak mungkin tentang apa yang Anda lihat, dengar, dan rasakan. Ketika Anda mendapati diri Anda tenggelam dalam pikiran, kembalikan pikiran Anda ke apa yang semula ingin Anda fokuskan—dan tertawakan betapa sulitnya menjinakkan.

Inilah kuncinya: semakin kecil objek perhatian, semakin banyak pikiran Anda akan mengembara, tetapi semakin Anda akan memperluas ukuran ruang perhatian Anda saat Anda fokus padanya. Semakin cepat Anda bisa kembali ke jalur semula setelah pikiran Anda berkelana selama sesi mindfulness atau meditasi, semakin baik Anda menjadi fokus di tempat kerja dan di rumah.



MEDITATION

Latihan seperti meditasi dan perhatian penuh juga kuat karena melatih Anda untuk berlatih memegang satu niat dalam pikiran Anda untuk jangka waktu tertentu. Selama meditasi Anda, Anda duduk dengan niat untuk mengatur napas sampai penghitung waktu Anda berbunyi.

Hal yang sama berlaku ketika Anda melatih perhatian penuh: sampai cangkir kopi kosong (atau setengah penuh), mandi Anda selesai, atau Anda selesai berjalan ke tempat yang ingin Anda tuju, Anda fokus pada apa yang Anda lakukan saat itu juga. . Ketika Anda menyimpan satu niat dalam pikiran, Anda dapat hidup dan bekerja lebih sengaja untuk sisa hari itu juga. Dan karena meditasi dan kesadaran meningkatkan ukuran ruang perhatian Anda, kedua praktik tersebut membuat Anda lebih mungkin untuk mempertahankan niat.

Seolah-olah manfaat ini tidak cukup, meditasi dan perhatian juga membantu Anda mundur dari pikiran Anda. Ini membuatnya jauh lebih mudah untuk memeriksa apa yang menempati ruang perhatian Anda. Semakin Anda memperhatikan apa yang menarik perhatian Anda, semakin cepat Anda dapat mengarahkannya ke niat Anda. Dengan kesadaran yang cukup, Anda bahkan mungkin menyadari bahwa pikiran Anda telah mengembara ke suatu tempat yang produktif dan Anda ingin melanjutkan rangkaian pemikiran itu. Misalnya, kapasitas memori kerja yang lebih tinggi berarti pikiran Anda lebih mungkin untuk membuat rencana dan menetapkan niat untuk masa depan. Dengan kesadaran ekstra ini, Anda memperoleh kekuatan untuk memperhatikan objek perhatian yang menyimpang di tepi ruang perhatian Anda, seperti ketika Anda mencari rangsangan eksternal atau akan menjadi korban gangguan yang menggoda.

Penelitiannya jelas: perhatian dan meditasi meningkatkan hampir setiap aspek bagaimana Anda mengelola perhatian Anda.

Sesekali, saya suka bepergian ke biara Buddha setempat untuk bergabung dengan meditasi umum pada Sabtu sore. Ini biasanya terdiri dari sesi potluck dan meditasi selama satu jam, diikuti dengan ceramah yang diberikan oleh salah satu biksu. Dalam salah satu kunjungan saya, seorang biksu berbicara tentang bagaimana selama beberapa minggu selama latihan meditasinya, dia hanya memusatkan perhatian pada sensasi yang dibuat napasnya di ujung hidungnya—sebuah objek perhatian yang sangat kecil. Saya mencoba melakukan hal yang sama selama latihan meditasi dua jam yang diperpanjang keesokan harinya, dan pikiran saya tidak pernah mengembara begitu banyak. Dengan objek perhatian yang kecil, itu tidak mengherankan.

Tetapi pada Senin pagi berikutnya, saya lebih fokus pada pekerjaan saya daripada yang saya lakukan selama berminggu-minggu. Saya menulis beberapa ribu kata hanya dalam beberapa jam, melakukan brainstorming tiga pembicaraan, dan memiliki waktu tersisa untuk mengosongkan kotak masuk email saya. Efek positif tetap ada setelah hari itu, karena saya dapat fokus lebih baik sepanjang minggu. Kualitas perhatian begitu integral dengan produktivitas sehingga meningkatkannya bahkan sedikit membuat perbedaan yang luar biasa dalam seberapa banyak yang kita capai.

Untungnya, Anda tidak perlu menghabiskan berjam-jam memusatkan perhatian pada ujung hidung untuk merasakan manfaat luar biasa dari perhatian dan meditasi. Bahkan hanya beberapa menit sehari akan sangat membantu. Jika Anda mengambil satu pelajaran dari bab ini, seharusnya beberapa latihan akan meningkatkan kualitas perhatian Anda—dan ukuran ruang perhatian Anda—lebih dari meditasi dan perhatian penuh. Sementara keduanya akan menghabiskan sebagian dari waktu Anda, Anda akan membuat waktu itu kembali, dan kemudian beberapa, dalam seberapa jauh lebih jelas, mendalam, dan sengaja Anda akan berpikir dan fokus.

HIPERFOKUS DI RUMAH

Hampir setiap ide dalam buku ini akan membantu Anda tidak hanya di tempat kerja tetapi juga di rumah. Saat saya menerapkan ide-ide ini, saya telah melihat beberapa manfaat luar biasa dalam kehidupan pribadi saya.

Kemungkinan Anda berada dalam mode hyperfocus selama periode kerja yang sangat produktif terakhir Anda. Anda mungkin berada dalam kondisi yang sama saat terakhir kali Anda merasa paling bahagia dan bersemangat di rumah. Anda mungkin hanya fokus pada satu hal—apakah itu melakukan percakapan yang bermakna dengan orang yang dicintai, menanami taman, bermain kartu dengan kerabat, atau bersantai dengan buku di pantai. Satu hal yang Anda lakukan menghabiskan seluruh ruang perhatian Anda. Karena itu, kemungkinan besar Anda tidak memiliki banyak gangguan di sekitarnya—telepon kantor Anda mungkin ada di ruangan lain, dan Anda mungkin telah membuat komitmen untuk memutuskan sambungan untuk akhir pekan. Keluarga Anda mungkin telah menyetujui makan malam tanpa telepon. Anda mungkin juga dalam keadaan yang lebih santai dan, karena itu, tidak mencari rangsangan baru di lingkungan Anda.

"Hyperfocus" adalah istilah terbaik yang bisa saya gunakan untuk menggambarkan keadaan yang benar-benar fokus pada satu hal ini, meskipun itu memiliki kelemahan karena terdengar sangat intens. Dalam praktiknya, hyperfocus sebenarnya cukup santai, kecuali jika Anda berada pada tenggat waktu atau bekerja pada atau di atas kapasitas, sehingga pekerjaan Anda tidak memiliki kemewahan untuk berkembang agar sesuai dengan jumlah waktu. Saat Anda hiperfokus, Anda dikelilingi oleh sangat sedikit objek perhatian baru, dan apa yang Anda lakukan mengisi ruang perhatian Anda secara alami. Ide yang sama ini berlaku di rumah, dan kami merasakan manfaat yang sama dari hyperfocus di sana. Kami lebih mengingat apa yang kami lakukan, dan sebagai hasilnya pengalaman kami menjadi lebih bermakna. Kami menghabiskan lebih banyak waktu pada saat ini dan menyelesaikan sesuatu dengan lebih cepat dan dengan sedikit usaha.

Satu area yang saya perhatikan bahwa manfaat utama dari hyperfocus adalah percakapan. Rahasia percakapan yang mendalam dan bermakna itu sederhana: berikan perhatian penuh kepada lawan bicara Anda. Anda dapat melakukan ini dengan banyak cara, seperti dengan membiarkan seseorang selesai berbicara sebelum Anda mulai (teknik sederhana namun sangat kurang dimanfaatkan). Tunggu sampai Anda mendengar titik di akhir kalimat mereka sebelum Anda memikirkan apa yang akan Anda katakan selanjutnya. Saya yakin bahwa kebanyakan orang memiliki indra keenam dan dapat mengetahui kapan Anda benar-benar memperhatikan mereka. Merupakan hal yang luar biasa ketika Anda menghabiskan tidak hanya waktu berkualitas dengan seseorang tetapi juga perhatian yang berkualitas.

Hyperfocus memungkinkan saya menyelam lebih dalam ke dalam hubungan pribadi saya, dalam percakapan dan aspek lainnya. Saya yakin bahwa cinta tidak lebih dari berbagi perhatian yang berkualitas dengan seseorang. Seperti yang dikatakan oleh David Augsburger, seorang pendeta Baptis dan penulis: “Didengar begitu dekat dengan dicintai sehingga bagi kebanyakan orang, mereka hampir tidak dapat dibedakan.”

Saat kita terlalu fokus pada aktivitas di rumah—apakah itu memainkan alat musik, mengajak anjing jalan-jalan, atau membuat makan malam untuk keluarga—menonaktifkan gangguan baru yang tidak berguna dan fokus sepenuhnya pada apa yang kita lakukan berarti kita dengan sengaja melepaskan diri dari aktivitas kita. kerja. Latihan ini semakin mudah seiring berjalannya waktu. Saya telah mencurahkan seluruh bab selanjutnya dari buku ini untuk mengisi ulang hyperfocus—kita dapat

melakukannya dengan secara berkala mundur dari pekerjaan kita untuk membiarkan pikiran kita beristirahat, mengembara, dan melakukan tugas-tugas yang tidak terlalu menantang. Menghabiskan waktu kita di rumah dengan lebih terarah juga memungkinkan kita untuk merasa terisi kembali.

Baik di tempat kerja atau di rumah, kualitas perhatian Anda menentukan kualitas hidup Anda. Di tempat kerja, semakin banyak perhatian yang Anda berikan pada apa yang ada di depan Anda, semakin produktif Anda. Di rumah, semakin banyak perhatian yang Anda curahkan pada apa yang ada di depan Anda, semakin berarti hidup Anda.

EMPAT (LEBIH) CARA UNTUK MELAWAN KETAHANAN ANDA TERHADAP HYPERFOCUS

Bab ini mencakup sejumlah taktik yang akan membantu Anda mengembangkan kebiasaan hyperfocus yang lebih kuat: membuat pekerjaan Anda lebih menantang, mengambil lebih banyak proyek di tempat kerja dan di rumah, meningkatkan ukuran ruang perhatian Anda, mempraktikkan hyperfocus di semua bidang kehidupan, dan memilih dengan tepat kapan harus hyperfocus. Mari kita akhiri dengan satu konsep penting terakhir yang akan membantu Anda memantapkan ritual hiperfokus dalam pekerjaan dan kehidupan Anda: bagaimana melawan penolakan Anda yang tak terhindarkan terhadap mode tersebut.

Dengan asumsi Anda telah mencoba hyperfocus, meskipun hanya selama sepuluh menit, Anda mungkin telah merasakan apa yang saya lakukan pada awalnya: penolakan mental untuk fokus hanya pada satu hal. Ini mungkin campuran kegelisahan, kecemasan, dan menyerah pada gangguan baru. Anda mungkin mendapati diri Anda mendambakan gangguan ini lebih dari biasanya pada tahap awal memasuki keadaan hiperfokus.

Penolakan yang kami rasakan terhadap tugas-tugas kompleks dan produktif ini tidak didistribusikan secara merata di seluruh waktu kerja—biasanya terkonsentrasi pada awal saat kami memulai tugas-tugas ini:



Misalnya, sementara mungkin butuh berminggu-minggu untuk mengumpulkan energi dan stamina yang dibutuhkan untuk membersihkan garasi atau lemari kamar tidur, sekali kita melakukannya bahkan hanya satu menit, kita bisa terus bekerja selama berjam-jam. Hal yang sama berlaku untuk berolahraga—setelah kita mengatasi penolakan kita untuk memulai, kita bisa melanjutkan sisa latihan kita. Memulai memberikan momentum yang cukup untuk melaksanakan niat kita.

Ini juga berlaku untuk tugas-tugas kita yang paling kompleks, dan merupakan salah satu dari banyak alasan kita akan mengerjakan tugas hanya selama empat puluh detik sebelum menjadi korban gangguan. Kami merasakan penolakan paling awal dan mencari alternatif yang lebih menarik.

Ketika kita memulai tugas baru, mengerjakannya setidaknya selama satu menit dengan perhatian yang terarah dan gangguan terbatas sangat penting. Berikut

adalah empat strategi favorit saya untuk melawan perlawanan awal ini:

1. **Kurangi periode hyperfocus yang Anda inginkan sampai Anda tidak lagi merasakan penolakan terhadap ritual tersebut.**Minimalkan jumlah waktu yang akan Anda dedikasikan untuk berfokus pada satu tugas sampai Anda tidak lagi merasakan penolakan mental terhadapnya. Bahkan menetapkan tenggat waktu mental lima menit kemungkinan akan cukup untuk membantu Anda memulai.

2. **Perhatikan ketika Anda "tidak punya waktu" untuk sesuatu.**Anda selalu punya waktu—Anda hanya menghabiskannya untuk hal lain. Ketika Anda mendapati diri Anda mengucapkan pernyataan yang sudah dikenal ini, coba lakukan pertukaran tugas. Misalnya: jika Anda “tidak punya waktu” untuk bertemu dengan seorang teman sambil minum kopi, tanyakan pada diri Anda sendiri apakah Anda memiliki jumlah waktu yang sama untuk menonton pertandingan sepak bola atau menjelajahi Facebook. Jika Anda merasa "tidak punya waktu" untuk melakukan sesuatu, tanyakan pada diri sendiri apakah Anda dapat meluangkan cukup waktu untuk bertemu dengan atasan Anda atau membersihkan kotak masuk Anda. Jika pertukaran tugas menunjukkan Anda punya waktu, kemungkinan ini hanya penolakan Anda yang berbicara.
3. **Terus berlatih hyperfocus.**Gabungkan setidaknya satu interval hyperfocus setiap hari. Anda akan mengalami lebih sedikit penolakan saat Anda terbiasa bekerja dengan lebih sedikit gangguan dan menghargai betapa produktifnya Anda.
4. **Isi ulang!**Hyperfocus bisa sangat memberi energi: Anda menghabiskan lebih sedikit energi untuk mengatur perilaku Anda ketika Anda tidak harus terus-menerus menolak gangguan dan mendorong diri Anda untuk fokus pada apa yang penting. Konon, menolak ritual juga bisa menjadi tanda Anda perlu mengisi ulang.

KEKUATAN HIPERFOKUS

Setiap ide di Hyperfocus dirancang untuk membantu Anda mengelola perhatian Anda dengan lebih hati-hati—ide penting ketika perhatian kita sangat terbatas dan dibutuhkan.

Mari kita rekap beberapa ide ini:

- Memahami empat jenis tugas kerja produktif dan tidak produktif memungkinkan kita mundur dan mencari tahu apa yang sebenarnya penting sehingga kita dapat berhenti bekerja dalam mode autopilot tanpa pikiran.
- Mengenali batas-batas perhatian kita memungkinkan kita untuk menyadari betapa sedikitnya hal yang dapat kita fokuskan saat ini.
- Fokus berlebihan pada tugas-tugas kita yang paling kompleks dan produktif memungkinkan kita mengaktifkan mode otak kita yang paling produktif dan menyelesaikan banyak hal dalam waktu singkat.
- Menetapkan niat harian yang kuat memungkinkan kita mengerjakan tugas-tugas kita yang paling produktif.
- Menciptakan mode bebas gangguan yang dipersonalisasi, dan mode pengurangan gangguan, memungkinkan kita bekerja dengan lebih fokus dan jelas sambil mengarahkan waktu dan perhatian kita dari gangguan yang tidak perlu.
- Menyederhanakan lingkungan kerja dan tempat tinggal kita memungkinkan kita berpikir lebih jernih dengan memperhitungkan gangguan yang ada di

sekitar kita.

- Menjernihkan pikiran kita menggunakan daftar tunggu, tugas, dan kekhawatiran memungkinkan kita bekerja dengan jernih dan mencegah lingkaran mental yang belum terselesaikan mengganggu fokus kita sepanjang hari.
- Menjadi penjaga yang baik dari ruang perhatian kita—dengan membuat pekerjaan kita lebih kompleks bila diperlukan dan dengan memperluas batas perhatian kita—membantu kita mengelola perhatian kita yang terbatas dengan tepat.

Di awal buku ini, Anda mungkin ingat bahwa saya membuat beberapa klaim tinggi tentang betapa transformatifnya mengelola perhatian Anda dengan sengaja. Jika Anda telah bertindak atas

saran sejauh ini, saya pikir Anda akan menemukan apa yang saya lakukan: bahwa pekerjaan dan hidup Anda telah berubah secara positif sebagai hasil dari latihan ini.

Saat Anda menjalankan saran dalam lima bab pertama, saya harap Anda sudah menjadi lebih produktif, lebih terlibat dengan pekerjaan dan kehidupan Anda, dan menjadi pemikir yang lebih jernih dan lebih tenang. Anda mungkin juga lebih mengingat dan memandang pekerjaan serta hidup Anda lebih bermakna. Ketiga ukuran kualitas perhatian Anda juga kemungkinan besar meningkat—Anda menghabiskan lebih banyak waktu dengan sengaja; Anda bisa fokus lebih lama dalam sekali duduk; dan pikiran Anda tidak terlalu menyimpang dari niat Anda.

Ada banyak penelitian tentang bagaimana kita bisa fokus dengan baik, dan dalam lima bab pertama saya telah melakukan yang terbaik untuk meringkasnya dengan cara yang praktis dan taktis. Saya harap Anda akan setuju: perhatian adalah unsur terpenting yang kita miliki untuk menjalani kehidupan yang baik dan produktif.

KEKUATAN PENGEMBANGAN PIKIRAN

Sampai di sini dalam buku ini saya hanya membahas efek negatif dari pikiran yang mengembara. Pada saat kita perlu fokus, jalan-jalan mental ini dapat merusak produktivitas kita.

Namun, mode pengembaraan pikiran ini — ketika kita menyebarkan perhatian dan fokus kita — juga bisa sangat kuat. Faktanya, ini sangat kuat sehingga saya telah mencurahkan bagian kedua dari Hyperfocus untuk itu. Saya menyebut mode ini "scatterfocus," karena di dalamnya, perhatian kita terhambur untuk tidak fokus pada sesuatu yang khusus. Sementara hyperfocus melibatkan mengarahkan perhatian Anda ke luar, scatterfocus adalah tentang mengarahkannya ke dalam, di dalam pikiran Anda sendiri.

Sama seperti hyperfocus adalah mode otak yang paling produktif, scatterfocus adalah yang paling kreatif. Scatterfocus dapat menggagalkan produktivitas kita ketika niat awal kita adalah untuk fokus, tetapi ketika kita menemukan solusi kreatif untuk suatu masalah, merencanakan masa depan kita, atau membuat keputusan yang sulit, itu sama pentingnya dengan hyperfocus. Kita dapat memanfaatkan manfaat luar biasa dari scatterfocus dengan mempraktikkan pengembaraan pikiran yang disengaja.

Mempelajari cara menggunakan setiap mode secara cerdas akan membuat Anda lebih produktif, kreatif, dan bahagia.

Mari selami mode mental kedua ini sekarang. Seperti yang akan segera Anda lihat, hyperfocus dan scatterfocus dapat bekerja bersama dalam beberapa cara yang benar-benar luar biasa.

BAGIAN II

FOKUS SELURUH

BAB6

MODE KREATIF TERSEMBUNYI OTAK ANDA

Tidak semua orang yang mengembara tersesat.

—JRR Tolkien

MEMPERKENALKAN FOKUS SCATTER

Bagian kedua dari buku ini dikhususkan untuk kekuatan pikiran yang mengembara dan mengarahkan perhatian Anda ke dalam.

Ya, Anda mendengarnya dengan benar—setelah mendorong Anda di bagian pertama buku ini untuk melepaskan diri dari gaya berpikir itu, saya akan menjelaskan kekuatan pengembaraan pikiran. Bagian dari reputasi buruknya dijamin: ketika niat kita adalah untuk fokus, melamun dapat menghancurkan produktivitas kita. Tetapi melamun sangat kuat ketika niat kita adalah untuk memecahkan masalah, berpikir lebih kreatif, bertukar pikiran tentang ide-ide baru, atau mengisi ulang. Sejauh menyangkut peningkatan kreativitas kita, pengembaraan pikiran ada di liganya sendiri.

Pikirkan kembali wawasan kreatif terakhir Anda—kemungkinan Anda tidak terlalu fokus pada satu hal. Bahkan, Anda mungkin tidak terlalu fokus sama sekali. Anda mungkin telah mandi ekstra lama, berjalan-jalan saat istirahat makan siang, mengunjungi museum, membaca buku, atau bersantai di pantai dengan satu atau dua minuman. Mungkin Anda sedang menyeruput kopi pagi Anda. Kemudian, seperti kilatan petir, sebuah ide cemerlang muncul entah dari mana. Otak Anda secara misterius memilih momen ini, ketika Anda sedang beristirahat dan mengisi ulang, untuk menghubungkan beberapa konstelasi titik—mari kita anggap sebuah “titik” sebagai ide atau informasi apa pun yang Anda ingat—berputar-putar di kepala Anda.

Sama seperti hyperfocus adalah mode otak Anda yang paling produktif, scatterfocus adalah yang paling kreatif.

Memasuki mode scatterfocus itu mudah: Anda cukup membiarkan pikiran Anda. Sama seperti Anda hyperfocus dengan sengaja mengarahkan perhatian Anda ke satu hal, Anda menyebarkan fokus dengan sengaja membiarkan pikiran Anda mengembara. Anda memasuki mode ini setiap kali Anda membiarkan ruang perhatian kosong di sekitar apa yang Anda lakukan saat ini—apakah itu untuk berlari, bersepeda, atau menginvestasikan waktu dalam apa pun yang tidak menghabiskan ruang perhatian penuh Anda.

Dalam hal produktivitas dan kreativitas, scatterfocus memungkinkan Anda melakukan tiga hal hebat sekaligus.

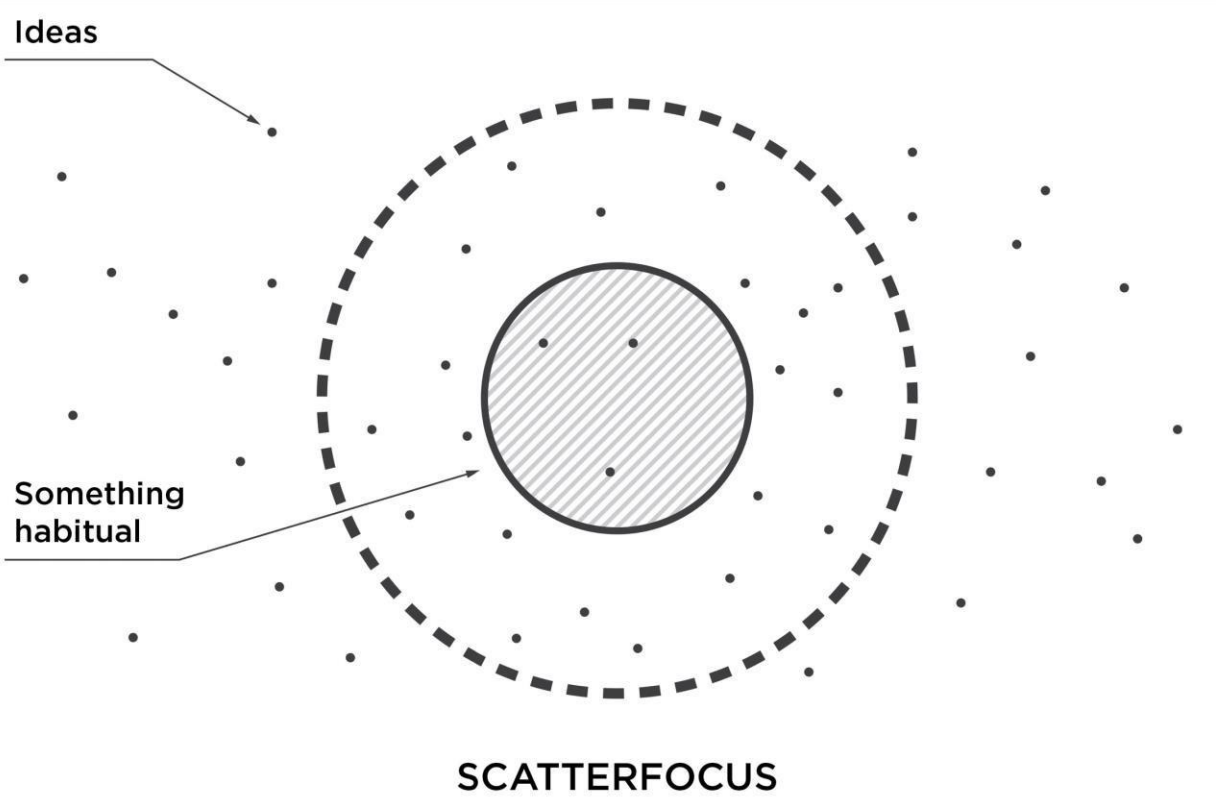
Pertama, seperti yang akan saya bahas dalam bab ini, ini memungkinkan Anda menetapkan niat dan rencana untuk masa depan. Tidak mungkin untuk menetapkan niat masa depan ketika Anda tenggelam dalam masa sekarang. Dengan melangkah

mundur dan mengarahkan perhatian Anda ke dalam, Anda dapat mematikan autopilot dan

pertimbangkan apa yang harus dilakukan selanjutnya. Otak Anda secara otomatis merencanakan masa depan saat Anda beristirahat—Anda hanya perlu memberinya ruang dan waktu untuk melakukannya.

Kedua, scatterfocus memungkinkan Anda mengisi ulang. Berfokus pada tugas sepanjang hari menghabiskan banyak energi mental, bahkan ketika Anda mengelola dan mempertahankan ruang perhatian Anda menggunakan taktik yang ditetapkan di bagian 1. Scatterfocus mengisi kembali pasokan itu sehingga Anda dapat fokus lebih lama.

Ketiga, scatterfocus menumbuhkan kreativitas. Mode ini membantu Anda menghubungkan ide-ide lama dan membuat yang baru; mengapung mengerami pikiran ke permukaan ruang perhatian Anda; dan memungkinkan Anda mengumpulkan solusi untuk masalah. Menghamburkan perhatian Anda dan tidak fokus pada apa pun secara khusus membebani kekuatan penghubung titik otak Anda. Semakin banyak kreativitas yang dibutuhkan pekerjaan atau proyek Anda, semakin Anda harus dengan sengaja menerapkan scatterfocus.



SCATTERFOCUS

MENGAPA KITA MENOLAK SCATTERFOCUS

Terlepas dari manfaat produktif dan kreatif dari scatterfocus, kebanyakan dari kita agak ragu untuk menggunakan mode ini. Meskipun mudah untuk bersemangat menjadi sangat produktif dan sangat fokus, menyebarkan perhatian kita kurang menarik, setidaknya di permukaan. Ketika kita dikelilingi oleh begitu banyak objek perhatian

yang baru dan merangsang, kebanyakan dari kita tidak ingin dibiarkan sendirian dengan pikiran kita.

Dalam satu survei baru-baru ini, 83 persen orang Amerika menjawab bahwa mereka tidak menghabiskan waktu apa pun untuk "bersantai atau berpikir" dalam periode dua puluh empat jam sebelum mereka disurvei. Studi lain berusaha mengukur dengan tepat seberapa resisten peserta terhadap pikiran yang mengembara. Pada tahap pertama penelitian, peneliti memasang dua elektroda kejut ke pergelangan kaki peserta, menyetrumnya, dan kemudian bertanya berapa banyak peserta akan membayar untuk tidak menerima kejutan lagi. Sekitar tiga perempat dari kelompok setuju bahwa mereka akan membayar untuk tidak menerima kejutan lagi. Pada tahap kedua, peserta dibiarkan sendiri dengan pikiran mereka selama lima belas menit. Para peneliti terus memasang elektroda selama waktu itu, jika ada yang ingin menyetrum dirinya lagi, menyelamatkan dirinya dari pikirannya sendiri. Di sinilah studi menjadi menarik, dan agak menyedihkan. Sebanyak 71 persen pria dalam penelitian ini memilih untuk menyetrum diri sendiri ketika dibiarkan sendiri dengan pikiran mereka. Wanita bernasib lebih baik: hanya 26 persen yang memilih untuk mengejutkan diri mereka sendiri lagi. (Ambil dari temuan ini apa yang Anda inginkan.) Pola ini berlaku tanpa memandang usia, pendidikan, status ekonomi, dan tingkat gangguan peserta. Hasilnya sangat menyedihkan ketika Anda menganggap bahwa peneliti mengizinkan peserta untuk melanjutkan ke tahap kedua ini hanya jika mereka setuju untuk membayar agar tidak menerima kejutan lagi—siapa pun yang tidak keberatan dengan kejutan itu ditolak. status ekonomi, dan tingkat gangguan peserta. Hasilnya sangat menyedihkan ketika Anda menganggap bahwa peneliti mengizinkan peserta untuk melanjutkan ke tahap kedua ini hanya jika mereka setuju untuk membayar agar tidak menerima kejutan lagi—siapa pun yang tidak keberatan dengan kejutan itu ditolak. status ekonomi, dan tingkat gangguan peserta. Hasilnya sangat menyedihkan ketika Anda menganggap bahwa peneliti mengizinkan peserta untuk melanjutkan ke tahap kedua ini hanya jika mereka setuju untuk membayar agar tidak menerima kejutan lagi—siapa pun yang tidak keberatan dengan kejutan itu ditolak.

Jika Anda membaca banyak buku seperti ini, Anda mungkin akrab dengan konsep bahwa otak kita terhubung untuk bertahan hidup dan bereproduksi—bukan untuk melakukan pekerjaan pengetahuan hari demi hari. Kami fokus pada objek perhatian tertentu secara default, dan hal itu memungkinkan spesies manusia untuk bertahan hidup. Kita telah membahas jenis objek perhatian pertama yang menarik kita: apa pun yang bersifat novel. Inilah yang membuat ponsel cerdas dan perangkat lain kami begitu menarik, sementara kami menemukan lebih sedikit tugas baru—seperti menulis laporan—membosankan, terlepas dari seberapa banyak tugas yang harus kami selesaikan.

Kami juga lebih cenderung fokus pada apa pun yang menyenangkan atau mengancam. Di sinilah naluri bertahan hidup muncul. Kenikmatan seperti seks dan makan berlebihan telah memungkinkan kita untuk bereproduksi dan menyimpan lemak ketika makanan menjadi langka. Berfokus pada ancaman di lingkungan kita, seperti ular yang merayap di dekatnya saat nenek moyang awal kita membuat api, memungkinkan kita untuk hidup di hari lain. Kami telah menciptakan dunia di sekitar kami untuk memenuhi keinginan akan objek perhatian yang baru, menyenangkan, dan mengancam ini. Pertimbangkan ini saat berikutnya Anda menyalakan TV, membuka YouTube, membaca situs web berita, atau memeriksa media sosial—outlet ini menyediakan

perbaikan yang stabil dari ketiganya.

Hari ini keseimbangan ketiga objek perhatian ini telah berakhir. Kami terus-menerus dikelilingi oleh gangguan baru, kesenangan berlimpah, dan ancaman yang sah sangat sedikit dan jarang terjadi. Kabel di otak kita yang di masa lalu evolusioner kita membawa kita untuk menyimpan gula dan berhubungan seks sebagai mekanisme bertahan hidup sekarang membuat kita terlalu memanjakan diri dengan makanan cepat saji dan pornografi. Memindai ancaman secara terus-menerus adalah hal yang memaksa kita untuk memikirkan satu email negatif itu atau terlalu memikirkan komentar sembarangan dari bos kita. Apa yang pernah membantu peluang kita untuk bertahan hidup sekarang menyabotase produktivitas dan kreativitas kita di dunia modern. Itu membuat tugas kita yang paling mendesak terasa jauh lebih penting daripada yang sebenarnya.

Kita juga cenderung menjadi mangsa apa yang baru, menyenangkan, dan mengancam ketika kita membiarkan pikiran kita mengembara dan mengalihkan perhatian kita ke dalam. Ancaman, kekhawatiran, dan ketakutan terbesar kita tidak lagi berada di lingkungan eksternal kita, tetapi di kedalaman kesadaran kita sendiri. Ketika pikiran kita mengembara, itu tergelincir ke dalam pola perenungan tentang

hal-hal bodoh yang kami katakan, argumen yang kami menangkan dan kalah, dan kekhawatiran tentang pekerjaan dan uang. Hal ini juga berlaku untuk pikiran yang menyenangkan—kita melamun tentang makanan yang tak terlupakan, mengingat kenangan dari liburan yang menyenangkan, atau berfantasi tentang betapa hebatnya perasaan kita jika kita memberikan jawaban cerdas untuk sesuatu yang dikatakan sebelumnya. Lain kali Anda bermeditasi (jika Anda sudah mulai melakukannya), perhatikan bagaimana pikiran Anda secara alami tertarik pada ancaman, kesenangan, dan ide-ide baru yang mengambang di kepala Anda.

Namun dalam praktiknya, kita sebenarnya tidak sering mengalami episode pengembaraan pikiran yang negatif. Pikiran kita terutama mengembara ke negatif ketika kita memikirkan masa lalu, tetapi kita mengembara ke masa lalu hanya 12 persen dari waktu—sisanya dihabiskan untuk memikirkan masa kini dan masa depan, yang membuat scatterfocus sangat produktif.

Sementara sejarah evolusi kita membawa kita untuk berpikir tentang novel dan negatif, itu juga menghubungkan otak kita untuk kreativitas yang mendalam setiap kali kita mengalihkan perhatian kita ke dalam. Saya berpendapat bahwa kemampuan kita untuk melakukannya secara praktis adalah negara adidaya.

Dibandingkan dengan mamalia lain, kemampuan kita untuk memikirkan sesuatu yang tidak langsung ada di depan kita cukup unik.* Ini memberi kita kemampuan untuk merencanakan masa depan, belajar dari masa lalu, dan memiliki lamunan yang menelurkan wawasan yang luar biasa. Ini membantu kami mencari solusi untuk situasi eksternal—apakah kami sedang memecahkan masalah matematika atau memberi tahu server bagaimana kami biasanya mengambil telur kami. Yang paling luar biasa, scatterfocus memungkinkan kita untuk mundur dari kehidupan dan bekerja dan hidup dengan lebih sengaja.

OH, TEMPAT PIKIRAN KITA PERGI

Dalam menulis Hyperfocus, saya memiliki kesempatan untuk membaca ratusan, bahkan ribuan, studi yang berkaitan dengan manajemen perhatian. Dari semua penelitian yang saya temui, studi favorit saya yang mutlak melihat ke mana pikiran kita pergi ketika mengembara. Itu dilakukan oleh Benjamin Baird dan Jonathan Schooler dari University of California di Santa Barbara dan Jonathan Smallwood dari University of York. Pekerjaan mereka benar-benar menarik dan memberikan bukti ilmiah tentang apa yang membuat scatterfocus begitu bermanfaat.

Ketika pikiran Anda mengembara, ia mengunjungi tiga tempat utama: masa lalu, masa kini, dan masa depan. Inilah tepatnya mengapa menyebarkan perhatian Anda memungkinkan kreativitas Anda berkembang saat Anda melakukan perjalanan melalui waktu dan menghubungkan apa yang telah Anda pelajari dengan apa yang Anda lakukan atau apa yang ingin Anda capai. Ini memungkinkan Anda untuk bekerja dengan niat yang lebih besar saat Anda mempertimbangkan masa depan Anda dan memikirkan apa yang harus Anda lakukan di masa sekarang untuk mewujudkannya.

Meskipun kita hanya menghabiskan 12 persen dari waktu fokus kita untuk memikirkan masa lalu, kita lebih mungkin untuk mengingat episode pemikiran ini, dibandingkan dengan saat kita memikirkan masa kini atau masa depan. (Fakta

menyenangkan: 38 persen dari pikiran kita yang berhubungan dengan masa lalu berhubungan dengan kejadian di hari sebelumnya, 42 persen berhubungan dengan hari sebelumnya, dan 20 persen melibatkan merenungkan apa yang terjadi di masa lalu yang lebih jauh.) Pikiran kita terhubung untuk tidak hanya melihat tetapi juga mengingat ancaman, seperti itu satu email negatif yang tidak bisa kita lupakan. (Hal ini dilakukan sehingga kita belajar dari kesalahan kita, meskipun menjadi menjengkelkan ketika melemparkan kenangan acak pada kita sepanjang hari.) Pada tingkat tertentu, pikiran masa lalu berbicara dengan kekuatan scatterfocus: ketika kita melamun, kita sering mengalami pikiran kita seolah-olah mereka nyata. Kenangan ngeri muncul tiba-tiba,*

Selain memikirkan masa lalu, pikiran kita mengembara ke masa kini sebanyak 28 persen. Meskipun kita tidak memajukan pekerjaan kita selama pengembaraan ini, mereka masih bisa produktif. Memikirkan secara abstrak tentang apa yang ada di depan kita memungkinkan kita mempertimbangkan pendekatan alternatif untuk masalah yang kita hadapi—seperti cara terbaik untuk mendekati percakapan yang canggung untuk memberi tahu rekan kerja bahwa dia harus memakai deodoran. Pikiran yang mengembara tentang apa yang sedang kita kerjakan biasanya terbukti cukup produktif—kita perlu merenungkan tugas kita agar dapat bekerja dengan lebih hati-hati.

Berbicara secara neurologis, tidak mungkin untuk fokus pada sesuatu dan merenungkan hal itu pada saat yang bersamaan. Hal ini membuat memasuki scatterfocus penting. Tanpa memasuki mode scatterfocus, Anda tidak akan pernah memikirkan masa depan. Hanya setelah Anda mundur dari menulis email, menyusun makalah, atau merencanakan anggaran Anda, Anda dapat mempertimbangkan pendekatan alternatif untuk tugas tersebut.

Akhirnya, pikiran kita mengembara untuk memikirkan masa depan sebanyak 48 persen—lebih dari gabungan pemikiran kita di masa lalu dan masa kini.* Kita biasanya berpikir tentang masa depan yang segera: 44 persen pikiran masa depan kita berkaitan dengan waktu kemudian pada hari yang sama, dan 40 persen besok. Sebagian besar waktu ini dihabiskan untuk perencanaan. Karena itu, scatterfocus memungkinkan kita untuk bertindak lebih cerdas dan lebih sengaja.

Setiap momen dalam hidup kita seperti kisah Pilih Petualangan Anda Sendiri—terus-menerus menawarkan pilihan berbeda yang memungkinkan kita menentukan jalan masa depan kita. Scatterfocus memungkinkan kita membayangkan jalan ini dengan lebih baik: Haruskah kita berbicara dengan orang tampan yang duduk sendirian di seberang kedai kopi? Haruskah kita menerima tawaran pekerjaan itu? Bagaimana seharusnya kita memesan telur kita? Mode ini juga memungkinkan kita untuk lebih menimbang konsekuensi dari setiap keputusan dan jalan. Dalam memikirkan masa depan, kita mematikan mode autopilot dan memiliki ruang untuk mundur dan mempertimbangkan bagaimana kita ingin bertindak sebelum kebiasaan dan rutinitas kita membuat keputusan untuk kita.



Para peneliti menyebut kecenderungan pikiran kita untuk mengembara di masa depan sebagai "bias prospektif" kita. Kecenderungan inilah yang membuat kita menghabiskan setengah dari perencanaan waktu scatterfocus kita.*Kita hampir tidak menghabiskan waktu memikirkan masa depan saat kita fokus, sementara dalam mode scatterfocus kita empat belas kali lebih mungkin untuk memiliki pemikiran ini. Scatterfocus memungkinkan kita bekerja dengan niat yang lebih besar karena pikiran kita secara otomatis membedakan masa depan yang kita inginkan dengan masa kini yang perlu kita ubah untuk membuat masa depan itu menjadi kenyataan. Kami mempertimbangkan tujuan kami hanya sekitar 4 persen dari

waktu ketika kami tenggelam dalam apa yang kami lakukan, sementara dalam mode fokus sebar kami memikirkannya 26

persen dari waktu. Semakin banyak waktu yang Anda habiskan untuk menyebarkan fokus di antara tugas-tugas—daripada terlibat dalam gangguan—semakin bijaksana dan produktif tindakan Anda.

Selain membantu Anda merencanakan masa depan, mengisi ulang, dan menghubungkan ide, penelitian menunjukkan bahwa mode fokus sebar juga mengarahkan Anda ke

- menjadi lebih sadar diri;
- menetaskan ide lebih dalam;
- mengingat dan memproses ide dan pengalaman yang bermakna secara lebih efektif;
- merenungkan makna dari pengalaman Anda;
- menunjukkan empati yang lebih besar (scatterfocus memberi Anda ruang untuk melangkah ke posisi orang lain); dan
- menjadi lebih penyayang.

TIGA GAYA SCATTERFOCUS

Dalam satu hal, scatterfocus adalah mode mental yang aneh untuk ditulis, karena Anda memerlukan beberapa instruksi tentang cara membiarkan pikiran Anda mengembara. Meskipun pemfokusan hiper bisa jadi sulit, kita sudah menghabiskan 47 persen hari kita dalam sesuatu yang mirip dengan mode fokus sebar tanpa usaha apa pun, kapan pun fokus kita hilang dan perhatian kita mengembara.

Ada dua cara pikiran Anda mengembara: tidak sengaja dan sengaja. Pengembaraan yang tidak disengaja terjadi tanpa kesadaran Anda, ketika Anda tidak memilih untuk masuk ke mode. Di sinilah saya menarik garis antara pengembaraan pikiran dan pemusatan fokus. Scatterfocus selalu disengaja.

Mungkin terdengar aneh untuk melepaskan cengkeraman Anda pada perhatian Anda dengan sengaja. Namun dalam praktiknya, ada kondisi mental lain di mana Anda bahkan memiliki kendali yang lebih kecil atas perhatian Anda—termasuk dalam hiperfokus.

Dua peneliti terkemuka di bidang pengembaraan pikiran adalah Jonathan Smallwood dan Jonathan Schooler, dan mereka berdua sepakat dalam hal ini. Ketika saya mengobrol dengannya, Smallwood memberi contoh menonton film: “Misalnya Anda duduk menonton Pulp Fiction. Quentin Tarantino telah mengatur seluruh film untuk membatasi pikiran Anda. Anda tidak perlu melakukan apa pun saat menonton film—inilah yang membuat pengalaman menjadi begitu santai. Dia mengendalikan jalan pikiranmu.”

Penelitian juga menunjukkan bahwa kita memperhatikan di mana pikiran kita mengembara sekitar separuh waktu. Kami tidak bekerja dengan kesadaran sebanyak ini ketika fokus pada sesuatu.

Schooler bahkan melangkah lebih jauh dari Smallwood, dengan alasan bahwa salah satu kesalahpahaman terbesar yang kita miliki tentang pengembaraan pikiran hari ini adalah bahwa "semua pengembaraan pikiran berlangsung tanpa kesadaran, tanpa niat."

Niatlah yang membuat scatterfocus begitu kuat. Mode ini selalu digunakan dengan sengaja—dan melibatkan upaya bersama untuk memperhatikan ke mana pikiran Anda pergi.

Saya merasa terbantu untuk membedakan di antara beberapa gaya scatterfocus yang berbeda:

1. **Modus pengambilan:** Membiarkan pikiran Anda berkeliaran dengan bebas dan menangkap apa pun yang muncul.
2. **Mode pemecahan masalah:** Memegang masalah dengan longgar dalam pikiran dan membiarkan pikiran Anda berkeliaran di sekitarnya.

3. **Modus kebiasaan:** Terlibat dalam tugas sederhana dan menangkap ide dan rencana berharga yang muncul ke permukaan saat melakukannya. Penelitian telah menemukan mode ini adalah yang paling kuat.

Dari ketiga gaya tersebut, mode pengambilan adalah yang terbaik untuk mengidentifikasi apa yang ada di pikiran Anda; mode pemecahan masalah adalah yang terbaik untuk merenungkan masalah atau ide tertentu; dan mode kebiasaan adalah yang terbaik untuk mengisi ulang dan menghubungkan sejumlah besar ide.

Mode Tangkapan

Seperti yang saya sebutkan di bab 5, menjernihkan pikiran Anda dari loop terbuka adalah taktik produktivitas yang kuat. Semakin sedikit tugas, janji temu kalender, dan komitmen yang belum terselesaikan yang Anda simpan dalam pikiran Anda, semakin sedikit hal yang ada untuk mengisi ruang perhatian Anda saat Anda mencoba untuk fokus.

Selama bertahun-tahun saya telah menjadwalkan satu atau dua potongan waktu lima belas menit setiap minggu untuk membiarkan pikiran saya berkeliaran dengan bebas, di mana saya menangkap materi yang berharga dan dapat ditindaklanjuti. Latihan ini sesederhana duduk dengan kopi, pena, dan buku catatan dan menunggu untuk melihat apa yang muncul ke permukaan kesadaran saya. Pada akhir proses, buku catatan saya selalu penuh: Saya telah menuliskan nama-nama orang yang harus saya tindak lanjuti, hal-hal yang telah saya tunggu-tunggu (dan juga tindak lanjuti), daftar orang-orang yang harus saya sambungkan kembali dengan, solusi untuk masalah, tugas yang saya lupa, pekerjaan rumah, niat yang harus saya tetapkan, dan banyak lagi. Saya biasanya merasa berenergi di akhir ritual kecil ini karena saya telah mengistirahatkan pikiran saya.

Seperti yang dibahas dalam Bab 4, tugas, proyek, dan komitmen yang belum terselesaikan membebani pikiran kita, mungkin karena otak kita memandangnya sebagai ancaman. Dalam mode pengambilan, setiap ide atau proyek yang belum terselesaikan bergerak ke garis depan pikiran Anda, siap untuk ditulis dan ditindaklanjuti nanti. Kecenderungan pikiran kita untuk mengembara ke arah ide-ide yang belum terselesaikan ini, sebagian, adalah apa yang membuat scatterfocus begitu berharga—loop terbuka menjadi jauh lebih mudah diakses.

Sebagai contoh, saya hanya menidurkan komputer, menyetel timer selama lima belas menit, dan menangkap semua yang muncul di benak saya. Dalam waktu singkat itu saya mencatat hal-hal yang harus dilakukan berikut ini:

- Petakan garis waktu kapan saya akan selesai menulis Hyperfocus.
- Hubungi editor saya tentang menambahkan nama ke bagian ucapan terima kasih dari buku saya sebelumnya.
- Ingatlah untuk mengambil cek polisi saya hari ini (untuk perkemahan musim panas saya menjadi sukarelawan).
- Bawa cek polisi itu ke Ottawa akhir pekan ini.
- Selesaikan modul berikutnya dari kursus coding yang saya ambil malam ini.
- Pesan pijat untuk akhir minggu ini.

- Buat daftar hal-hal besar yang perlu saya selesaikan hari ini: selesaikan bagian buku ini, lakukan eksperimen kebosanan selama satu jam, dan tulis buletin singkat untuk situs web saya, mengumpulkan ide untuk eksperimen itu.

Selain menangkap tugas-tugas ini, pikiran saya terutama mengembara ke tempat-tempat yang Anda harapkan: sebagian besar ke masa depan dan masa kini, dengan beberapa waktu merenungkan masa lalu juga.

Perlu dicatat bahwa saya mengulangi ritual penangkapan yang sama hanya beberapa hari kemudian dan masih berhasil mengisi beberapa halaman.

Dari tiga gaya scatterfocus, Anda mungkin akan menemukan mode pengambilan menjadi yang paling tidak disukai—setidaknya pada awalnya. Banyak orang menganggap prosesnya membosankan, tetapi justru inilah yang membuat pikiran Anda mengembara dan menciptakan ruang bagi ide untuk muncul ke permukaan ruang perhatian Anda. Memutuskan diri Anda dari gangguan secara alami mengalihkan perhatian Anda ke dalam, karena pikiran Anda menjadi lebih menarik daripada apa pun di lingkungan eksternal Anda.

Mode Pemecahan Masalah

Mode pemecahan masalah paling berguna saat Anda melakukan brainstorming solusi untuk masalah tertentu.

Untuk memasuki mode ini, simpan masalah dalam pikiran Anda dan biarkan pikiran Anda mengembara di sekitarnya, membaliknya, dan menjelajahinya dari sudut yang berbeda. Kapan pun pikiran Anda berkelana untuk memikirkan sesuatu yang tidak terkait atau terhenti pada satu titik, dengan lembut dorong perhatian Anda kembali ke apa yang ingin Anda pikirkan, atau masalah yang ingin Anda pecahkan.

Mode pemecahan masalah memungkinkan Anda memecahkan masalah rumit dengan lebih kreatif—memberikan solusi nonlinier yang belum tentu Anda dapatkan saat melakukan brainstorming secara logis dengan pena dan selembar kertas. Karena Anda akan mengalami manfaat pemecahan masalah yang sama (dan kemudian beberapa) saat menyebarkan fokus pada tugas biasa, saya sarankan menggunakan mode pemecahan masalah dengan hemat—simpan untuk masalah terbesar yang sedang Anda proses. Misalnya, mungkin layak digunakan saat Anda

- merenungkan apakah akan menerima pekerjaan baru dan meninggalkan pekerjaan Anda saat ini;
- menyusun email yang bijaksana untuk tim kepemimpinan perusahaan Anda;
- mempertimbangkan keputusan hubungan yang sulit;
- brainstorming bagaimana Anda akan mengembangkan bisnis Anda;
- memutuskan di antara tiga rumah yang berbeda untuk dibeli; atau
- memilih di antara beberapa calon karyawan untuk tim Anda.

Saya masuk ke mode pemecahan masalah terus-menerus ketika datang dengan struktur untuk buku ini; Saya akan melakukannya sambil berkano, atau saya akan berjalan-jalan di kota dengan hanya membawa buku catatan kecil di saku saya. Setelah saya memiliki struktur saya, dan sebelum melempar buku ke penerbit saya, saya memiliki sekitar 25.000 kata dari catatan penelitian yang tidak terorganisir sedikit pun. Di kepala saya, ide-ide itu sama campur aduknya. Saya memutuskan untuk menguji penelitian dan menyebarkan perhatian saya, berharap memberi pikiran saya ruang yang dibutuhkan untuk menghubungkan ide-ide yang telah saya tangkap. Saya mencetak catatan penelitian saya—sangat membantu untuk meninjau masalah sebelum masuk ke mode pemecahan masalah—dan kemudian membiarkan pikiran saya mengembara di sekitarnya selama satu atau dua jam pada suatu waktu di jalan-jalan alam, sambil mendengarkan musik, atau di pesawat terbang. Saya perlahan-lahan menguraikan

catatan saya selama beberapa minggu,

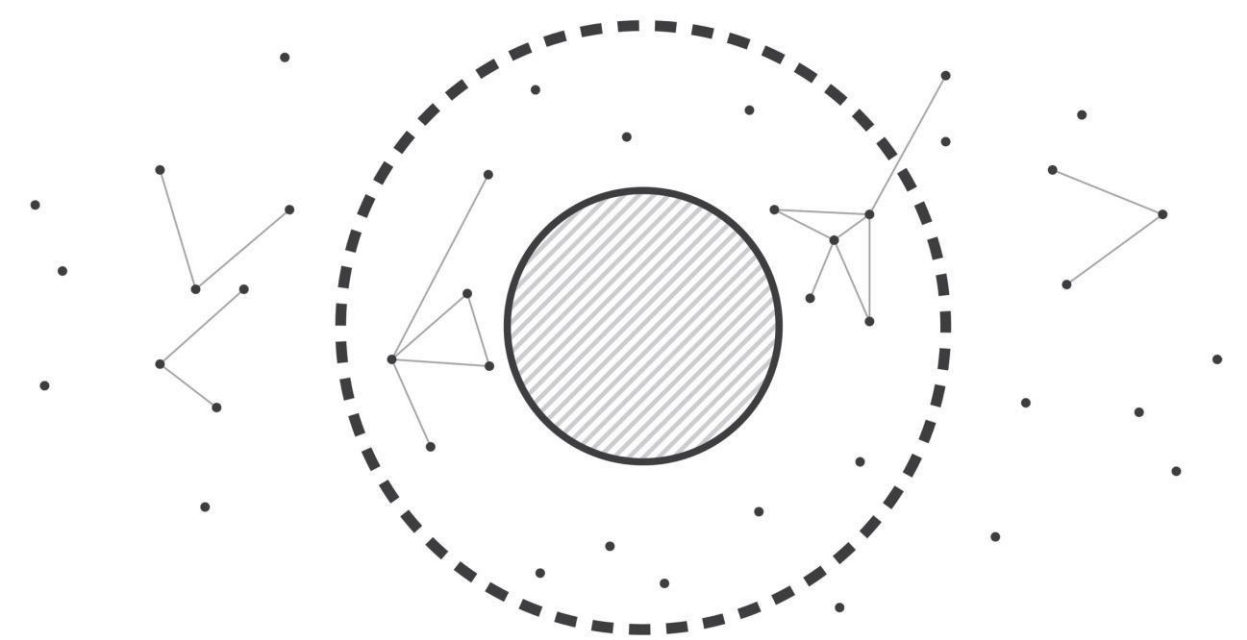
Mode pemecahan masalah memberi pikiran Anda ruang dan kebebasan untuk membuat lompatan besar dalam pemikiran Anda. Coba masuk ke mode ini jika Anda belum dapat memecahkan masalah nonlinier tertentu dengan cara tradisional. Saya biasanya memasuki mode pemecahan masalah

selama tiga puluh hingga enam puluh menit setiap kali—saya gelisah jika itu lebih lama lagi. Uji dan lihat apa yang cocok untuk Anda.

Modus Kebiasaan

Scatterfocus kebiasaan adalah gaya paling kuat dari mode ini, dan ini yang paling sering saya sarankan untuk berlatih. (Saya menutupinya terakhir jika Anda tergoda untuk mengabaikan yang lain, yang bermanfaat, tetapi dengan cara yang berbeda.)

Seperti mode lainnya, fokus sebar kebiasaan cukup mudah: Anda cukup melakukan sesuatu kebiasaan yang tidak menghabiskan perhatian penuh Anda. Ini memberi ruang pikiran Anda untuk mengembara dan menghubungkan ide-ide. Melakukan hal ini bermanfaat untuk banyak alasan.



HABITUAL SCATTERFOCUS

Sebagai permulaan, mode scatterfocus sebenarnya menyenangkan ketika Anda terlibat dalam aktivitas kebiasaan yang menurut Anda menyenangkan. Berkeliaran di sekitar satu ide atau menangkap pikiran terkadang terasa membosankan, tetapi ketika Anda melakukan sesuatu yang biasa Anda nikmati—seperti berjalan untuk minum kopi, mengolah kayu, atau berenang—scatterfocus menjadi jauh lebih menyenangkan. Semakin bahagia Anda dalam mode scatterfocus, semakin banyak manfaat yang akan Anda peroleh. Suasana hati yang meningkat sebenarnya memperluas ukuran ruang perhatian Anda, yang membuat Anda berpikir lebih luas. Ruang atensi Anda sama pentingnya dalam mode fokus sebar seperti halnya dalam mode hiperfokus—ini adalah alas awal yang digunakan otak Anda untuk menghubungkan ide. Suasana hati yang positif juga memungkinkan pikiran Anda mengembara lebih produktif, karena

Anda tidak terlalu memikirkan masa lalu yang negatif. Anda juga lebih sering memikirkan masa depan ketika melakukan sesuatu yang menyenangkan—bias prospektif otak Anda semakin kuat. Selain itu, karena melakukan aktivitas yang sederhana dan menyenangkan membutuhkan

begitu sedikit usaha (dan pengaturan diri), Anda dapat mengisi ulang pada saat yang sama Anda menyebarkan perhatian Anda.

Selain lebih menyenangkan, tugas-tugas kebiasaan terbukti menghasilkan wawasan kreatif paling banyak jika dibandingkan dengan beralih ke tugas lain yang menuntut, istirahat, atau tidak istirahat sama sekali. Ini berlaku terutama ketika Anda mundur dari suatu masalah—apakah Anda bingung bagaimana menyimpulkan sebuah cerita pendek atau mempertimbangkan ungkapan dari sebuah laporan penting. Juga lebih mudah untuk tetap sadar akan pikiran Anda ketika melakukan sesuatu yang menjadi kebiasaan, karena ada ruang perhatian yang lebih besar yang tersedia untuk menampung niat Anda untuk lebih sadar akan pikiran Anda. Sekali lagi, kesadaran ini adalah kuncinya: pemikiran kreatif tidak berguna jika tidak diperhatikan.

Tugas kebiasaan juga mendorong pikiran Anda untuk terus mengembara. Saat Anda membiarkan pikiran Anda beristirahat dan mengembara, kemungkinan besar Anda ingin melanjutkan latihan fokus sebar ini sampai Anda menyelesaikan apa pun yang Anda mulai. Tugas kebiasaan bertindak sebagai semacam "jangkar" yang memandu pikiran Anda sampai Anda menyelesaikan pekerjaan. Hal ini memungkinkan Anda untuk terus berjalan lebih lama.

Untuk melatih fokus pencar, pilih sesuatu yang sederhana yang Anda sukai. Kemudian lakukan satu tugas itu—dan tidak ada yang lain—sampai pikiran Anda mengembara. Semakin sederhana tugasnya, semakin baik—jalan-jalan akan menggali wawasan yang lebih besar dan menghubungkan lebih banyak ide daripada mendengarkan musik atau membaca buku. Ide-ide bagus akan muncul ke permukaan pikiran Anda selama Anda memiliki perhatian ekstra.

Jika Anda melihat pikiran Anda telah mengembara ke masa lalu atau ke tempat lain yang tidak produktif, biarkan ia mengembara (atau, jika Anda mau, arahkan pikiran Anda untuk memikirkan sesuatu yang lain jika ia pergi ke tempat yang tidak produktif). Di sinilah perbedaan pemecahan masalah dan pemfokusan kebiasaan: dalam mode pemecahan masalah, Anda membawa pikiran Anda kembali ke masalah yang sedang Anda tangani; dalam mode kebiasaan, Anda cukup banyak membiarkan pikiran Anda berkeliaran bebas.

Anda juga dapat melatih fokus sebar kebiasaan dengan tugas wajib yang sudah menjadi bagian dari hari Anda. Ada kesederhanaan yang indah dalam melakukan satu hal mudah pada satu waktu, seperti minum secangkir kopi, berjalan ke tempat kerja, atau mencuci pakaian. Scatterfocus menjadi yang paling penting di saat-saat antara tugas. Perangkat dan gangguan yang merangsang tidak hanya menggagalkan fokus kita—seperti air, mereka merembes ke dalam celah dalam jadwal kita, mencuri waktu dan perhatian berharga yang biasanya kita habiskan untuk merencanakan masa depan dan menghubungkan ide-ide.

Alasan utama banyak dari kita merasa lelah adalah karena kita tidak pernah mengistirahatkan perhatian kita. Coba ini hari ini: jangan bawa ponsel saat Anda berjalan kaki untuk minum kopi atau makan siang. Sebaliknya, biarkan pikiran Anda mengembara. Efek dari keputusan sederhana ini saja sudah terlihat. Jika Anda tidak memeriksa ponsel Anda setiap kali kencan makan malam bangun dari meja untuk pergi ke kamar kecil, makan itu akan menjadi lebih bermakna dan berkesan. Dengan memberikan perhatian Anda istirahat, Anda akan memiliki ruang perhatian untuk

merenungkan percakapan yang Anda lakukan dan apa arti orang lain bagi Anda.

Dengan risiko mengulangi ini terlalu sering, kunci untuk melatih fokus sebar kebiasaan adalah dengan sering memeriksa pikiran dan ide apa yang ada di ruang perhatian Anda. Ini sangat penting dengan fokus sebar kebiasaan, karena lebih banyak hal bersaing untuk perhatian Anda secara bersamaan. Ingatlah nasihat ini ketika mudah untuk menjadi asyik dengan tugas kebiasaan yang Anda pilih. Terkadang saya akan memasuki fokus pencar kebiasaan dengan memainkan video game sederhana dan berulang di iPad saya. Permainan membebaskan pikiran saya untuk mengembara dan

berpikir positif, dan saya menghasilkan banyak ide dalam prosesnya. (Siapa bilang video game harus tidak produktif?) Karena saya bisa bermain game karena kebiasaan, saya punya sedikit perhatian—tapi saya benar-benar harus ingat untuk terus memeriksa apa yang memenuhi ruang perhatian saya, karena game itu sangat menarik. objek perhatian yang baru dan menyenangkan. Tanpa check-in reguler ini, sebagian besar pengalaman hanya membuang-buang waktu dan perhatian.

Seperti dua gaya scatterfocus lainnya, pastikan Anda memiliki notepad di dekat Anda saat Anda memasukkan fokus scatter biasa. Anda akan membutuhkannya.

Jika Anda belum melakukannya, jadwalkan waktu untuk bereksperimen dengan mode fokus sebar ini. Buku ini hanya berguna jika Anda mencoba nasihatnya. Blok waktu di kalender Anda untuk memasukkan tangkapan atau mode pemecahan masalah, atau pilih sesuatu yang sederhana yang Anda sukai setiap hari, atau sesuatu yang menyenangkan yang harus Anda lakukan, untuk membiarkan pikiran Anda mengembara dalam mode fokus sebar yang biasa. Kemudian tangkap materi berharga yang muncul dan ide-ide yang Anda hubungkan. Sementara pikiran Anda mungkin sudah mengembara sepanjang hari, kemungkinan besar sebagian besar waktu itu tidak menyenangkan atau disengaja. Tetapkan tujuan untuk masuk ke mode dengan sengaja hari ini, meskipun hanya beberapa menit. Jonathan Schooler mendukung gagasan ini. Seperti yang dia katakan kepada saya, “Saya berharap semua orang tahu bagaimana bereksperimen dengan ide itu sendiri. Masing-masing dari kita memiliki hubungan yang unik dengan pengembaraan pikiran—dan pengembaraan pikiran dapat melayani kita masing-masing secara berbeda. Kita semua perlu mencari tahu bagaimana hal itu

BAGAIMANA HYPERFOCUS MEMBANTU ANDA SCATTERFOCUS

Ada banyak cara untuk memandu pikiran Anda mengembara bahkan lebih produktif saat berlatih fokus sebar yang disengaja. Untungnya, Anda mempelajari semuanya di bagian pertama buku ini!

Dalam banyak hal, hyperfocus dan scatterfocus sangat berbeda. Hyperfocus adalah tentang berfokus pada satu hal; scatterfocus adalah tentang berfokus pada tidak ada yang khusus. Dengan hyperfocus Anda mengarahkan perhatian Anda ke luar; dengan scatterfocus Anda mengarahkan perhatian Anda ke dalam. Salah satunya adalah tentang perhatian; yang lainnya adalah tentang kurangnya perhatian. Pada tingkat neurologis, dua mode mental bahkan antikorelasi—ketika jaringan otak yang mendukung scatterfocus diaktifkan, aktivasi di jaringan hyperfocus Anda menurun, dan sebaliknya.* Semua yang dikatakan, dua mode otak Anda saling memperkuat — terutama saat Anda memasuki setiap mode dengan niat. Ini membuatnya penting untuk dengan sengaja mempraktikkan kedua mode.

Mempraktikkan hyperfocus—dan dengan sengaja mengelola perhatian Anda—memberikan sejumlah manfaat: memperluas ruang perhatian Anda sehingga Anda dapat fokus pada lebih banyak tugas secara bersamaan, meningkatkan memori Anda, dan membuat Anda menjadi lebih sadar akan pikiran yang melayang-layang di kepala Anda. Ternyata, ketiganya bermanfaat dalam mode scatterfocus.

Ukuran ruang perhatian Anda adalah salah satu penentu terbesar tentang seberapa

bermanfaat episode scatterfocus Anda nantinya. Semakin besar semakin baik, karena ini akan memungkinkan Anda untuk lebih mengingat saat melakukan scatterfocusing. Ruang atensi merupakan bagian integral dari kedua mode mental:

di hyperfocus, apa yang sedang Anda kerjakan mengisinya; dalam mode scatterfocus, ini memungkinkan Anda membangun ide-ide baru dan berpikir kohesif tentang masa depan.

Mengelola perhatian Anda dengan sengaja juga membuat Anda mengingat lebih banyak. Ini adalah cara kedua di mana berlatih hyperfocus secara teratur membantu: semakin banyak informasi yang Anda kumpulkan dan ingat saat fokus, semakin baik Anda dalam menyusun ide dan peristiwa masa depan dalam mode scatterfocus. Seperti yang baru-baru ini diulas dalam jurnal ilmiah Nature, “memikirkan otak sebagai organ prospektif fundamental yang dirancang untuk menggunakan informasi dari masa lalu dan masa kini akan membantu menghasilkan prediksi tentang masa depan. Memori dapat dianggap sebagai alat yang digunakan oleh calon otak untuk menghasilkan simulasi kemungkinan kejadian di masa depan.”

Mengingat masa lalu membantu kita membayangkan masa depan, karena tidak mungkin menyatukan ide dan informasi yang tidak kita perhatikan sejak awal. Semakin baik kita mengelola perhatian kita saat kita fokus, semakin banyak informasi yang harus kita ambil saat kita tidak fokus. Bab selanjutnya membahas betapa pentingnya memilih apa yang Anda konsumsi dan perhatikan: sama seperti Anda adalah apa yang Anda makan, ketika menyangkut informasi yang Anda konsumsi, Anda adalah apa yang Anda pilih untuk difokuskan. Mengkonsumsi materi berharga secara umum membuat sesi scatterfocus menjadi lebih produktif.

Ide ketiga yang telah kita bahas adalah pentingnya meta-awareness dan terus-menerus memeriksa apa yang menghabiskan ruang perhatian Anda. Ini tidak hanya memungkinkan Anda untuk fokus lebih dalam tetapi juga membantu Anda untuk menyebarkan fokus.

Seperti yang mungkin Anda alami, perlu beberapa menit untuk menyadari bahwa pikiran Anda telah mengembara, bahkan selama meditasi. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Jonathan Schooler menemukan bahwa kita memperhatikan bahwa pikiran kita telah mengembara, rata-rata, hanya 5,4 kali setiap jam. Ingat angka sebelumnya yang menunjukkan bahwa pikiran kita mengembara 47 persen dari waktu. Secara keseluruhan, angka-angka ini menunjukkan seberapa lama pikiran kita dapat mengembara tanpa kesadaran kita. Ada alasan menarik mengapa kita perlu beberapa saat untuk menyadari bahwa pikiran kita telah mengembara. Seperti yang dikatakan sebuah penelitian, hal itu ”dapat membajak daerah otak yang sangat diperlukan untuk mengenali kemunculannya”. Hal ini membuat pemeriksaan rutin terhadap apa yang menyita perhatian kita menjadi sangat penting.

Semakin sering Anda melakukan pemeriksaan ini, semakin produktif episode pengembaraan pikiran Anda. Anda akan lebih mampu mengalihkan pikiran Anda dari masa lalu dan malah memikirkan ide-ide saat ini dan masa depan. Seperti memperluas ukuran ruang perhatian Anda, mempraktikkan meta-awareness telah terbukti membuat mode scatterfocus secara signifikan lebih positif dan konstruktif.

memikirkan kembali kebosanan

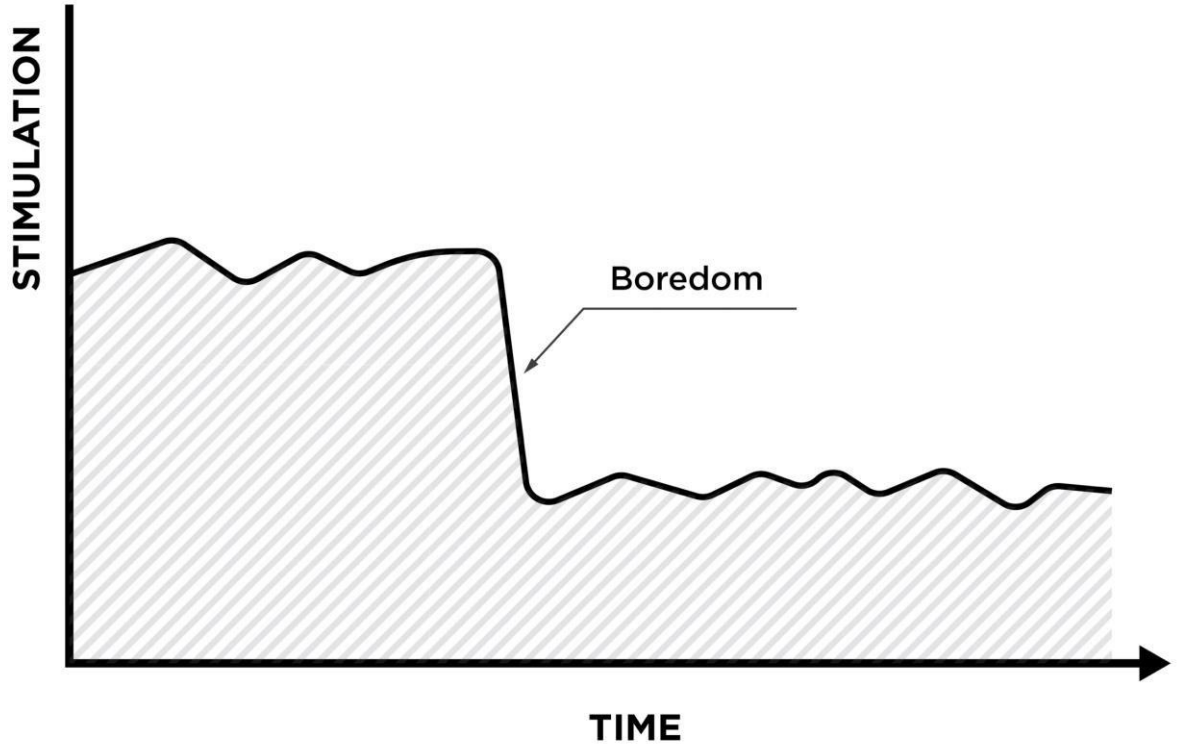
Jawab pertanyaan ini dengan jujur: Kapan terakhir kali Anda merasa bosan?

Benar-benar memikirkannya. Dapatkah kau ingat?

Kemungkinannya sudah lama sekali, mungkin sebelum menyambut perangkat ke dalam hidup Anda.

Tidak pernah dalam sejarah manusia kita membagi perhatian kita di antara begitu banyak hal. Pada saat ini dapat terasa seperti manfaat—kita selalu memiliki sesuatu untuk dilakukan—tetapi kerugiannya adalah perangkat yang mengganggu pada dasarnya menghilangkan kebosanan dari hidup kita.

Anda mungkin bertanya: Bukankah menghilangkan kebosanan adalah perubahan yang positif? Belum tentu. Kebosanan adalah perasaan yang kita alami saat kita beralih ke tingkat rangsangan yang lebih rendah. Ini paling sering muncul ketika kita tiba-tiba dipaksa untuk beradaptasi dengan tingkat yang lebih rendah ini—ketika kita mendapati diri kita mencari sesuatu untuk dilakukan pada hari Minggu sore atau beralih dari menulis email ke duduk dalam rapat yang melelahkan:



Tidak heran jika kebosanan menghindari kita ketika kita selalu memiliki perangkat untuk dijangkau atau situs web yang mengganggu untuk dikunjungi—selalu ada sesuatu yang menghibur kita pada saat itu. Akibatnya, kita tidak sering menemukan diri kita harus menyesuaikan diri dengan tingkat rangsangan yang lebih rendah. Faktanya, kita sering kali harus mengalihkan fokus kita dari perangkat ini ketika sudah waktunya untuk benar-benar menyelesaikan sesuatu.

Saya penggemar berat bereksperimen dengan saran saya sendiri, karena banyak tip yang terdengar bagus di permukaan tidak benar-benar berfungsi dalam praktik. Saya baru-baru ini melakukannya untuk menentukan, sekali dan untuk semua, apakah kebosanan, pada kenyataannya, adalah hal yang positif. Apakah kebosanan produktif dalam dosis kecil? Apa bedanya dengan scatterfocus? Apakah kita berhak menolaknya?

Selama percobaan selama sebulan, saya sengaja membuat diri saya bosan selama satu jam sehari.

Pada periode itu saya mematikan semua gangguan dan menghabiskan waktu dan perhatian saya pada tugas yang sangat membosankan, berdasarkan tiga puluh ide

paling aneh yang disarankan oleh pembaca situs web saya:

1. Membaca syarat dan ketentuan iTunes
2. Menatap langit-langit
3. Menonton C-SPAN 3
4. Menunggu menunggu di departemen klaim bagasi Air Canada

5. Menonton C-SPAN 2
6. Menyaksikan kura-kura saya, Edward, berenang bolak-balik di tangkinya
7. Menatap bilah kipas yang berputar perlahan
8. Melukis kanvas kecil dengan satu warna
9. Menonton cat kering
10. Melihat ke luar jendela kantor saya
11. Mengeluarkan dan menghitung biji stroberi dengan pinset
12. Melihat rumput tumbuh
13. Menatap keluar jendela kereta
14. Menonton turnamen catur online
15. Menonton satu awan di langit
16. Menunggu di rumah sakit
17. Menonton keran yang menetes
18. Menyetrika setiap potong pakaian yang saya miliki
19. Menghitung 0 dalam 10.000 digit pertama pi
20. Menonton pacar saya membaca
21. Membuat titik-titik pada selembar kertas
22. Makan sendirian di restoran, tanpa buku atau telepon
23. Membaca artikel Wikipedia tentang tali
24. Menonton jam
25. Menonton setiap transfer file dari komputer saya ke hard drive eksternal (dan kembali)
26. Mengupas tepat lima kentang
27. Menonton panci mendidih
28. Menghadiri kebaktian gereja dalam bahasa Latin
29. Menonton C-SPAN
30. Memindahkan batu-batu kecil dari satu tempat ke tempat lain, berulang kali

Beberapa kali setiap jam saya mengambil sampel secara acak apa yang terjadi di kepala saya: apakah pikiran saya positif, negatif, atau netral; apakah pikiran saya terfokus pada sesuatu atau mengembara; betapa konstruktifnya pemikiran itu; bagaimana perasaan saya; dan berapa banyak waktu yang saya perkirakan telah berlalu sejak sampel sebelumnya.

Beberapa temuan dari eksperimen ini tidak mengejutkan. Segera setelah lingkungan eksternal saya menjadi kurang merangsang, saya secara alami mengalihkan perhatian saya ke dalam, di mana pikiran saya jauh lebih menarik dan merangsang. Dalam pengertian ini, kebosanan sebenarnya hanyalah scatterfocus yang tidak diinginkan. Saya masih menemukan pikiran saya merencanakan masa depan, memproses ide, dan memantul antara masa lalu, sekarang, dan masa depan, seperti halnya dalam mode fokus sebar biasa, tetapi saya tidak terlalu menikmati prosesnya atau memiliki keinginan untuk terus berjalan. .

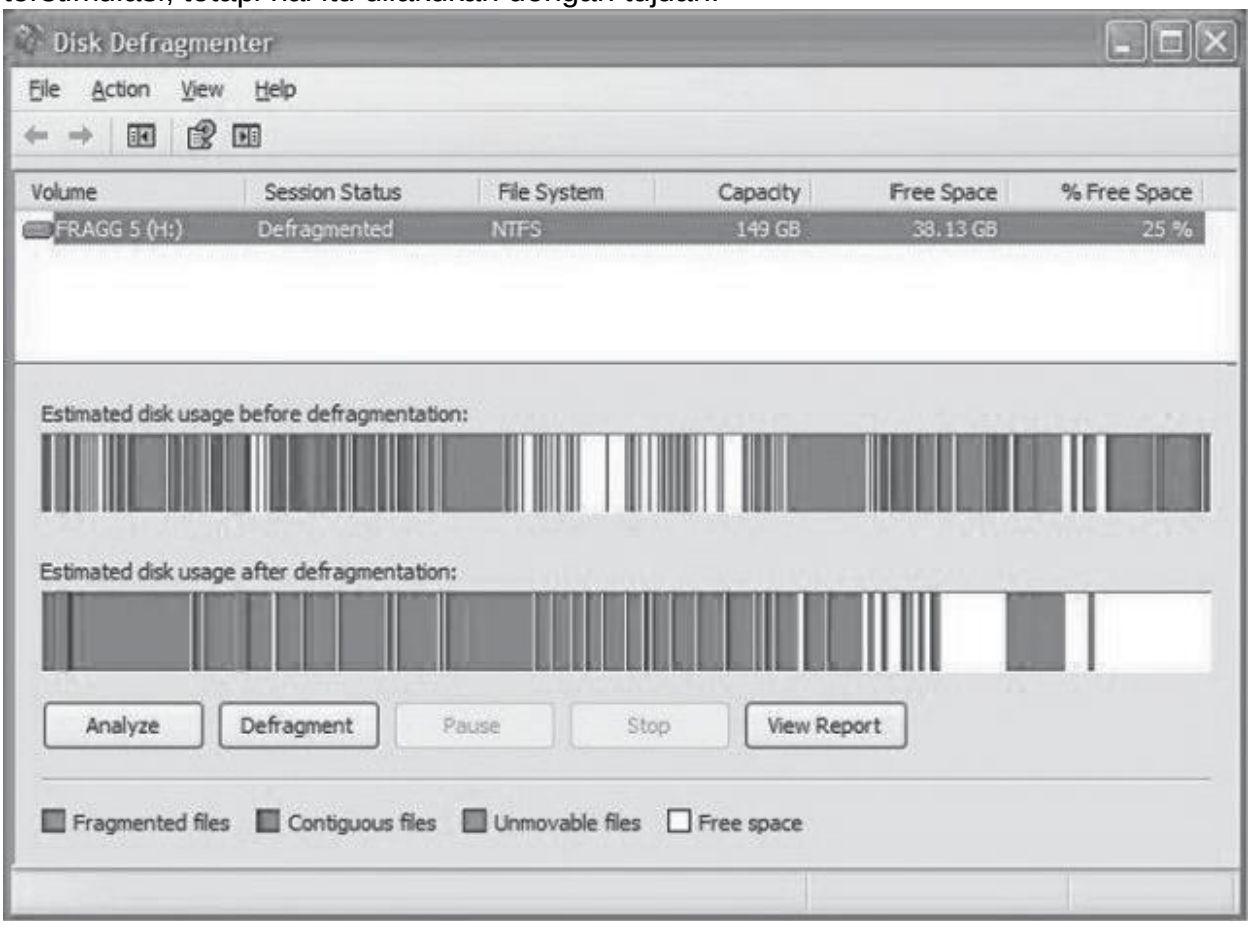
Eksperimen ini juga menghasilkan beberapa efek samping yang tidak terduga. Salah satu yang membuat saya merasa sangat tidak nyaman adalah bagaimana, tanpa adanya rangsangan, saya secara naluriah mencari gangguan untuk memenuhi perhatian saya. Terpaksa membuang biji stroberi dengan pinset atau membaca artikel Wikipedia yang berhubungan dengan tali, saya menemukan diri saya mencari sesuatu,

apa saja yang harus dilakukan: kotoran yang harus dibersihkan, alat untuk mengambil—setiap dot yang akan mengalihkan perhatian saya dari pikiran di kepalaku. Jika saya bisa mengatur diri saya sendiri dan

sengatan listrik pada saat itu, saya mungkin telah melakukannya. Pikiran kita terbiasa dengan rangsangan yang konstan dan cenderung mencarinya seolah-olah itu adalah hal yang baik secara universal. Tidak.

Bukan suatu kebetulan bahwa begitu banyak taktik dalam buku ini yang melibatkan membuat pekerjaan dan hidup Anda kurang merangsang—semakin sedikit Anda terstimulasi, semakin dalam Anda bisa berpikir. Setiap kali kita menghindari kebosanan untuk stimulasi, kita gagal untuk merencanakan, menggali ide-ide yang telah diinkubasi oleh pikiran kita, atau mengisi ulang sehingga kita dapat bekerja nanti dengan energi dan tujuan yang lebih besar.

Ini bukan untuk mengatakan kebosanan benar-benar berguna. Tidak seperti kebiasaan scatterfocus, kebosanan membuat kita cemas, gelisah, dan tidak nyaman—perasaan yang selalu saya rasakan selama eksperimen. Lebih banyak kebosanan bukanlah sesuatu yang saya harapkan pada siapa pun—tetapi lebih banyak pikiran yang mengembara. Untungnya pikiran kita mengembara ke tempat yang sama selama episode scatterfocus atau kebosanan, jadi scatterfocus sama positifnya—ini membuat pikiran kita mengembara sementara kita menjadi kurang terstimulasi, tetapi hal itu dilakukan dengan tujuan.



Dulu ada aplikasi bernama Disk Defragmenter yang sudah diinstal sebelumnya di

semua komputer Windows, ketika setiap PC dikirimkan dengan hard disk yang berputar lambat. Jika komputer Anda berjalan lamban, program akan dengan patuh mengatur ulang blok file yang terpisah sehingga mereka akan lebih dekat secara fisik pada drive. Ini secara signifikan mempercepat komputer, karena drive tidak lagi harus berputar gila-gilaan untuk mencari elemen file tertentu yang tersebar di piringannya.

Terlepas dari seberapa teknis Anda, menggunakan aplikasi selalu memuaskan, dan bahkan menyenangkan secara visual, karena menampilkan gambar balok yang berserakan di persegi panjang, yang akan diatur ulang dan dibersihkan dengan patuh selama menjalankan program.

Pikiran kita bekerja dengan cara yang sama. Kami mendefrag pikiran kami ketika kami mengukir ruang di antara tugas-tugas. Ini membantu kita berpikir jernih dan memberi kita perhatian ekstra untuk memproses hubungan, pengalaman, ide, dan masalah yang tidak dapat kita pahami. Pada saat-saat seperti ini, kebosanan dan fokus menyebar sangat kuat karena memungkinkan pemeriksaan diri yang bermanfaat.

Seperti yang saya harap Anda setujui, celah aktivitas ini sama berharganya dengan aktivitas itu sendiri. Sudah waktunya untuk merebut kembali mereka.

BAB7

MENGISI PERHATIAN ANDA

Istirahat bukanlah kemalasan, dan terkadang berbaring di rerumputan di bawah pepohonan pada hari musim panas, mendengarkan gemericik air, atau melihat awan melayang melintasi langit biru, sama sekali bukan pemborosan waktu.

—John Lubbock, dalam Penggunaan Kehidupan

KAPAN ANDA HARUS MENGISI ULANG

Selain memungkinkan Anda untuk menetapkan niat lebih sering dan meningkatkan kreativitas Anda, scatterfocus membantu Anda mengisi ulang.

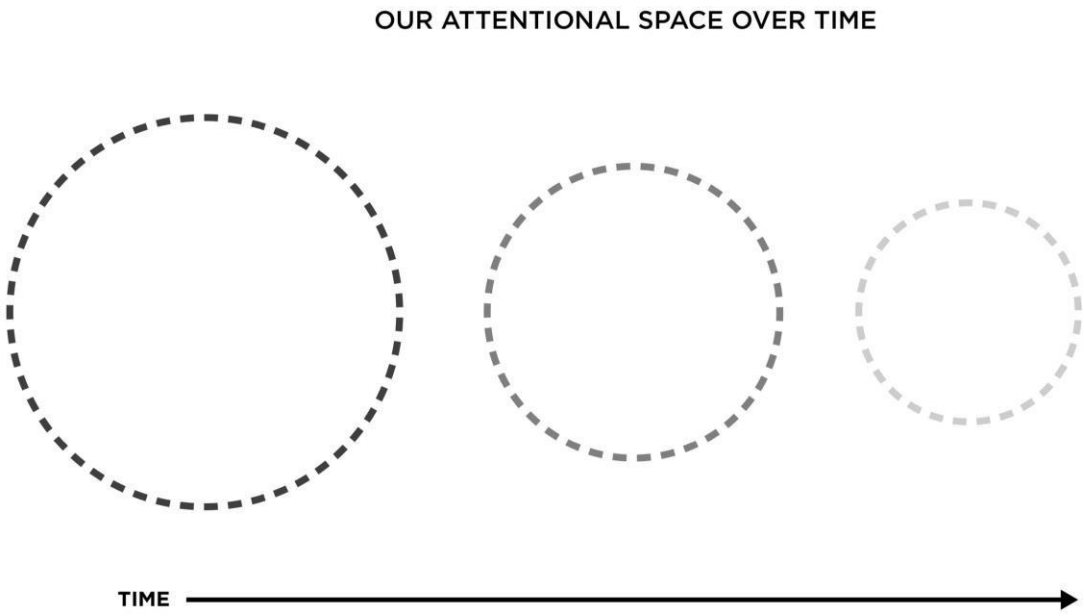
Tingkat energi kita mempengaruhi seberapa baik kita bisa fokus. Anda mungkin merasakan efek ini terakhir kali Anda melewatkan beberapa jam tidur atau melewatkan istirahat kerja Anda. Kemungkinannya adalah ketiga ukuran kualitas perhatian Anda menurun: Anda tidak bisa fokus terlalu lama, Anda lebih sering terganggu dan teralihkan oleh tugas atau minat lain, dan Anda mendapati diri Anda bekerja dengan autopilot lebih sering.

Pelajaran dari bab ini sederhana: semakin sering kita menyebarkan fokus untuk mengisi kembali energi mental kita, semakin banyak energi yang kita miliki untuk tugas-tugas terpenting kita. Saat energi mental kita terus terkuras sepanjang hari, demikian juga kemampuan kita untuk fokus.

Pengisian ulang sangat penting dan sepadan dengan investasi waktu.

Penelitian menunjukkan bahwa ruang perhatian mengembang dan menyusut sebanding dengan seberapa banyak energi mental yang kita miliki. Tidur yang cukup, misalnya, dapat meningkatkan ukuran ruang perhatian sebanyak 58 persen, dan sering-sering beristirahat dapat memiliki efek yang sama. Ini berdampak pada produktivitas: ketika ruang perhatian kira-kira 60 persen lebih besar, produktivitas dapat tumbuh sebanyak itu, terutama saat kita mengerjakan tugas yang menuntut. Semakin baik istirahat kita, semakin produktif kita.

Hyperfocus bisa sangat melelahkan—ini mengharuskan kita mengatur perilaku kita, yang secara terus-menerus menguras kumpulan energi yang terbatas. Akhirnya energi kita berkurang, dan fokus pada tugas yang ada menjadi lebih sulit. Ruang perhatian kita berkontraksi, dan kita perlu mengisi ulang.



Ada banyak tanda yang menunjukkan bahwa Anda kehabisan energi dan harus mengisi ulang perhatian Anda dengan sengaja memasuki mode scatterfocus:

- Sering beralih di antara tugas-tugas dan tidak mampu mempertahankan fokus pada satu hal
- Kehilangan cengkeraman Anda pada niat Anda dan bekerja dengan cara yang lebih reaktif
- Menyelesaikan tugas dengan kecepatan yang terasa lebih lambat (misalnya, membaca email penting yang sama beberapa kali untuk memahaminya)
- Memilih untuk melakukan pekerjaan yang kurang penting dan tidak penting—seperti memeriksa email, media sosial, dll.
- Secara tidak sengaja tergelincir ke mode scatterfocus

MENGAMBIL LEBIH BANYAK BERIstirahat

Banyak orang menghabiskan banyak waktu untuk melakukan pekerjaan yang tidak membuat mereka bahagia. Melakukan pekerjaan yang Anda sukai jauh lebih tidak melelahkan daripada melakukan pekerjaan yang tidak Anda pedulikan—fokus selalu terasa lebih dipaksakan untuk yang terakhir. Semakin Anda peduli, semakin banyak jarak tempuh yang akan Anda hilangkan dari perhatian Anda. Penelitian juga menunjukkan bahwa pikiran Anda mengembara lebih sedikit ketika Anda melakukan sesuatu yang benar-benar Anda nikmati.

Selain manfaat lain dari scatterfocus, mempraktikkannya memberikan kantong waktu di mana Anda tidak perlu mengatur perilaku Anda, yang merupakan pemulihan energi. Mempraktikkan scatterfocus, meskipun hanya selama lima hingga sepuluh

menit, membuat otak Anda beristirahat, yang membantu mengisi kembali kumpulan energi mental Anda yang terbatas.

Penelitian telah menunjukkan bahwa istirahat kerja yang menyegarkan harus memiliki tiga karakteristik.

Harus

- usaha rendah dan kebiasaan;

- sesuatu yang sebenarnya ingin Anda lakukan; dan
- sesuatu yang bukan merupakan tugas (kecuali jika Anda benar-benar menikmati melakukan tugas tersebut). Singkatnya, istirahat Anda harus melibatkan sesuatu yang menyenangkan dan mudah.

Istirahat kerja yang menyenangkan dan santai memberikan manfaat luar biasa yang sama dari mode fokus sebar kebiasaan: pikiran Anda akan mengembara ke masa depan saat Anda menciptakan ruang perhatian untuk lebih banyak ide dan wawasan. Istirahat yang menyenangkan juga memberi Anda energi ketika Anda melanjutkan pekerjaan.

Istirahat kerja umumnya tidak menyegarkan seperti yang seharusnya, karena kita segera menjadi terlalu sibuk memeriksa media sosial dan berita dan mengalihkan perhatian kita dengan cara lain tanpa melangkah mundur untuk benar-benar membiarkan pikiran kita beristirahat. "Istirahat" ini secara efektif merupakan nama kode untuk aktivitas yang tidak terkait dengan pekerjaan kita—dan karena masih membutuhkan perhatian kita, kita tidak pernah benar-benar memiliki kesempatan untuk mengisi ulang. Alih-alih berpikir jernih dan sengaja saat melanjutkan pekerjaan, kita dapat mengumpulkan energi hanya untuk bekerja dalam mode autopilot, memeriksa apakah email baru masuk dan melakukan pekerjaan yang tidak perlu dan mengganggu.

Ada banyak aktivitas istirahat yang menyegarkan dan menyenangkan, yang masing-masing akan membuat Anda merasakan manfaat besar dari kebiasaan scatterfocus tanpa menghilangkan kemampuan Anda untuk hyperfocus setelah istirahat berakhir.

Pilih aktivitas yang Anda sukai, sesuatu yang dapat Anda lakukan sekali atau dua kali sehari di tempat Anda bekerja.

Tetapkan niat untuk melakukan aktivitas besok. Ini bisa melibatkan berjalan-jalan di kantor, memanfaatkan gym terdekat, atau menghabiskan waktu bersama rekan kerja yang memberi Anda energi. Kegiatan ini adalah cara yang bagus untuk membuat pikiran Anda benar-benar istirahat. Tahan keinginan untuk mengalihkan perhatian Anda tanpa berpikir selama waktu ini. Selama istirahat kerja saya sendiri, saya mundur setiap jam atau lebih untuk membiarkan pikiran saya mengisi ulang. Saya suka berjalan ke dan dari kedai kopi lokal tanpa ponsel saya, berolahraga di gym, bertemu dengan satu atau dua rekan kerja, atau mendengarkan podcast.

Berikut adalah beberapa kegiatan istirahat lainnya yang berhasil bagi saya, dan untuk orang-orang yang telah saya latih:

- Pergi jalan-jalan alam*
- Berlari di luar atau mengunjungi gym di tempat kerja (jika perusahaan Anda memilikinya) atau di luar lokasi
- Meditasi (terutama jika kantor Anda memiliki ruang relaksasi)
- Membaca sesuatu yang menyenangkan dan tidak berhubungan dengan pekerjaan
- Mendengarkan musik, podcast, atau buku audio
- Menghabiskan waktu bersama rekan kerja atau teman
- Menginvestasikan waktu dalam hobi kreatif seperti melukis, pengerjaan kayu, atau fotografi Ketika Anda memilih aktivitas istirahat yang Anda sukai, Anda masih dapat merasakan manfaat dari

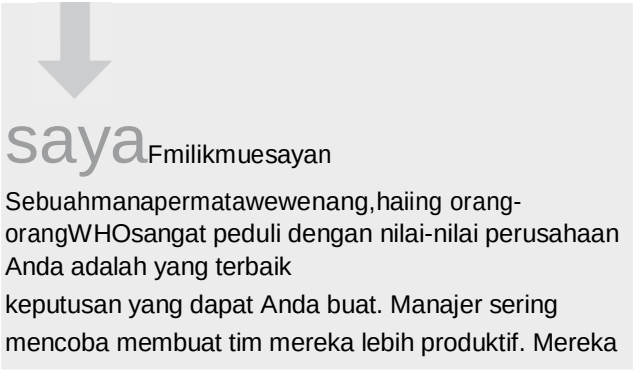
scatterfocus kebiasaan saat Anda beristirahat dan mengisi ulang.

WAKTU

Jadi, kapan dan seberapa sering Anda harus mundur dari pekerjaan Anda?

Karena tidak ada dua orang yang sama, frekuensi dan lama istirahat bergantung pada banyak faktor. Sama seperti Anda harus mencoba berbagai alternatif untuk membuat yang dipersonalisasi

mode bebas gangguan, bereksperimenlah untuk mempelajari apa yang memberi Anda energi paling banyak. Misalnya, Anda mungkin perlu istirahat lebih sering jika Anda seorang introvert yang pekerjaannya melibatkan banyak interaksi sosial dengan sekelompok besar orang. Jika Anda seorang introvert yang bekerja di kantor terbuka, Anda mungkin perlu mundur lebih sering sepanjang hari juga.



Pengisian ulang yang sering juga mungkin diperlukan jika Anda merasa tidak termotivasi oleh proyek tertentu, atau oleh pekerjaan Anda secara umum. Semakin Anda perlu mengatur perilaku Anda—untuk menahan gangguan dan godaan atau mendorong diri Anda untuk menyelesaikan sesuatu—semakin sering Anda perlu mengisi ulang tenaga. (Inilah mengapa tenggat waktu bisa sangat berguna: mereka memaksa Anda untuk fokus pada sesuatu.) Fokus menjadi mudah saat Anda mengerjakan tugas yang secara intrinsik memotivasi—semua saran produktivitas di dunia tidak akan membantu jika Anda tidak tahan dengan pekerjaan Anda.*

Penelitian tentang nilai jeda menunjukkan dua aturan sederhana:

1. Beristirahatlah setidaknya setiap sembilan puluh menit.
2. Istirahatlah selama kira-kira lima belas menit untuk setiap jam pekerjaan yang Anda lakukan.

Ini mungkin tampak seperti banyak waktu dalam delapan jam hari kerja, tetapi kira-kira setara dengan istirahat makan siang satu jam dan istirahat lima belas menit di pagi dan sore hari. Dalam kebanyakan situasi, kedua aturan ini praktis dan dapat dilakukan tanpa mempengaruhi jadwal kerja Anda.

Mengapa sembilan puluh menit adalah angka ajaib? Energi mental kita cenderung berosilasi dalam gelombang sembilan puluh menit. Kita tidur dalam siklus sembilan puluh menit, bergerak di antara periode tidur ringan, dalam, dan REM. Energi kita terus mengikuti ritme yang sama setelah kita bangun: kita merasa beristirahat selama sekitar sembilan puluh menit dan kemudian lelah untuk waktu yang singkat—sekitar dua puluh hingga tiga puluh menit. Istirahat sejenak setiap sembilan puluh menit atau lebih memanfaatkan puncak dan lembah alami ini dalam siklus energi. Beristirahatlah ketika Anda melihat fokus Anda menurun atau setelah menyelesaikan tugas besar—melakukan hal itu berarti Anda akan mengalami sedikit sisa perhatian saat Anda membiarkan pikiran Anda mengembara.

Dengan mengambil jeda strategis, kita dapat menggunakan periode energi mental yang lebih besar untuk produktivitas maksimum—dan mengisi kembali energi kita saat energi itu turun secara alami. Penelitian menunjukkan kita lebih kreatif selama periode energi rendah ini, karena selama itu otak kita paling tidak terhambat, yang

memungkinkan lebih banyak ide muncul ke permukaan. Ini membuat momen berenergi rendah sempurna untuk scatterfocus. Mulailah memperhatikan pasang surut tingkat energi Anda di pagi hari, dan lakukan upaya bersama untuk mundur ketika Anda merasa energi Anda mulai menurun. Tingkat energi sedikit lebih stabil di sore hari dan turun secara tidak terduga—tetapi ada baiknya tetap berpegang pada ritme yang sama.

Dan mengapa kita harus istirahat lima belas menit untuk setiap jam kerja? Tidak banyak penelitian yang dapat diandalkan tentang hal ini, tetapi satu perusahaan mencoba untuk menghitung angkanya. Aplikasi pelacak waktu bernama DeskTime—yang secara otomatis melacak program komputer yang Anda buka sehingga Anda dapat melihat di penghujung hari seberapa produktif Anda—

menilai data istirahat untuk 10 persen penggunanya yang paling produktif. Mereka menemukan bahwa, rata-rata, para pengguna ini beristirahat selama tujuh belas menit setelah setiap lima puluh dua menit bekerja.

Sebaiknya sesuaikan jadwal istirahat Anda dengan kebiasaan kerja Anda. Jika Anda minum teh atau kopi kedua di pagi hari, minumlah setelah sembilan puluh menit bekerja dan berikan pikiran Anda istirahat yang sah selama waktu itu. Alih-alih makan siang yang terburu-buru di depan komputer Anda, ambil istirahat makan siang yang sebenarnya—yang akan mengisi ulang Anda secara sah untuk sore itu. Tinggalkan ponsel Anda di kantor dan masuk ke mode scatterfocus saat makan siang atau saat membaca buku yang bagus, pastikan untuk menangkap setiap pemikiran dan ide yang telah Anda inkubasi. Di sore hari, ambil kopi tanpa kafein, atau manfaatkan ruang tidur siang, ruang meditasi, atau gym perusahaan Anda.

Waktu terbaik untuk istirahat adalah sebelum Anda membutuhkannya. Sama seperti Anda mungkin sudah mengalami dehidrasi saat merasa haus, fokus dan produktivitas Anda kemungkinan sudah mulai goyah pada saat Anda merasa lelah.

TIDUR

Berbicara tentang istirahat, akan lalai saya untuk tidak membahas tidur.

Saya pribadi memiliki aturan (ternyata, agak ilmiah semu) yang menurut saya patut diikuti dalam hal tidur: Untuk setiap jam tidur yang Anda lewatkan, Anda kehilangan dua jam produktivitas keesokan harinya. Tidak ada dukungan ilmiah untuk aturan ini—seperti halnya istirahat, kita semua terhubung secara berbeda—tetapi jumlah tidur yang kita dapatkan sangat penting, terutama yang berkaitan dengan pekerjaan pengetahuan. Kita kehilangan lebih banyak daripada yang kita peroleh ketika kita berkompromi dengan tidur kita untuk bekerja lebih lama.

Ukuran ruang atensi kita dapat menyusut sebanyak 60 persen sebagai akibat dari kurang tidur—tugas-tugas kompleks bisa memakan waktu lebih dari dua kali lipat saat kita lelah. Kita juga menjadi kurang sadar diri dan lebih jarang mengamati ruang perhatian kita. Bekerja dengan ruang perhatian yang berkurang baik-baik saja untuk tugas-tugas tanpa pikiran seperti menyalin data ke dalam spreadsheet, tetapi produktivitas kita berkurang ketika kita mencoba untuk fokus pada sesuatu yang kompleks. Dalam kebanyakan kasus, kita lebih baik bekerja lebih sedikit dan cukup tidur daripada mencoba melakukan pekerjaan sehari penuh saat lelah. Beberapa orang mengklaim bahwa mereka dapat bertahan dengan tidur lebih sedikit daripada orang lain, tetapi kemungkinan pekerjaan mereka tidak serumit atau mereka akan mampu mencapai lebih banyak jika mereka beristirahat lebih baik. Lebih buruk lagi, kurang tidur membuat kita menganggap produktivitas kita lebih tinggi dari yang sebenarnya.

Meskipun kita menghabiskan sekitar sepertiga dari hidup kita dalam keadaan koma, kita memahami sangat sedikit tentang apa yang terjadi selama tidur. Hal ini benar karena sejumlah alasan: otak kita sangat kompleks, peralatan pemindaian otak mahal, dan kebisingan pemindai cenderung mengganggu tahap tidur partisipan selanjutnya (dan lebih ringan). Studi yang memberikan gambaran sekilas tentang apa yang terjadi di otak kita saat kita tidur, bagaimanapun, sangat menarik — terutama yang meneliti kesamaan antara tidur dan scatterfocus.

Jika Anda menempatkan seseorang yang sedang bermimpi dan orang lain yang sedang melamun ke dalam mesin pemindai otak, Anda akan melihat sesuatu yang aneh: kedua pemindaian otak itu akan sangat mirip. Tidur bermimpi dan melamun di scatterfocus

mode mengaktifkan daerah otak yang sama, meskipun mereka bahkan lebih aktif saat kita tidur. Pada tingkat neurologis, bermimpi adalah mode scatterfocus pada steroid.

Ini masuk akal ketika kita mempertimbangkan dua mode. Kami merasa terisi kembali setelah episode tidur dan fokus pencar. Pikiran kita mengembara ke banyak tempat yang sama apakah kita sedang tidur atau melamun—termasuk penyesalan masa lalu, fantasi dan kecemasan tentang masa depan, dan hubungan kita dengan orang lain (walaupun pikiran kita lebih sering melompat ke antara hal-hal saat kita sedang bermimpi) . Pikiran memiliki kesempatan untuk mendefrag pikirannya selama episode tidur dan mengembara, serta untuk mengkonsolidasikan informasi yang telah dipelajari dan diproses. Otak juga menyala agak acak di setiap mode, yang dapat menghasilkan ide-ide terobosan (serta beberapa materi acak yang tidak berguna). Tidak heran banyak ide hebat yang datang kepada orang-orang dalam tidur mereka—termasuk melodi Paul McCartney untuk “Yesterday,

Selain korban produktivitas, biaya bekerja dengan defisit tidur sangat banyak. Penelitian menunjukkan bahwa saat kita kurang tidur, kita juga

- merasakan lebih banyak tekanan di tempat kerja;
- fokus untuk durasi waktu yang lebih singkat (bahkan kurang dari empat puluh detik);
- jalankan situs media sosial lebih sering;
- mengalami suasana hati yang lebih negatif;
- secara aktif mencari tugas-tugas yang tidak terlalu menuntut (menghilangkan tugas-tugas yang tidak lagi sesuai dengan ruang perhatian kita yang menyusut); dan
- menghabiskan lebih banyak waktu online sepanjang hari.

Hal ini terutama berlaku bagi mereka yang berusia sembilan belas hingga dua puluh sembilan tahun, demografi yang memilih untuk tidur lebih lambat daripada kelompok usia lainnya—rata-rata sekitar tengah malam.

Mengingat sebagian besar dari kita membutuhkan sekitar delapan jam tidur, masuk di tengah malam tidak sepenuhnya mempersiapkan kita untuk produktif keesokan harinya, kecuali jika kita memiliki fleksibilitas untuk bangun terlambat.

Salah satu cara terbaik untuk mendapatkan lebih banyak tidur, dan untuk meningkatkan kualitas tidur Anda, adalah dengan mengembangkan ritual malam yang padat. Karena tingkat energi kita habis pada akhir hari, kita cenderung menghabiskan banyak waktu kemudian pada mode autopilot. Tetapkan rutinitas yang memungkinkan Anda untuk bersantai sebelum tidur. Pertimbangkan untuk menambahkan kebiasaan seperti membaca, meditasi, memutuskan hubungan, minum secangkir teh herbal, atau sekadar melepas TV dari kamar tidur Anda. Ini adalah objek perhatian yang nyaman yang jauh lebih merangsang daripada tidur. Tidur pada jam yang layak adalah cara terbaik untuk mendapatkan tidur yang cukup. Sementara kebanyakan dari

REST BUKAN IDLENESS

Seringkali tidak tepat untuk mundur dan beristirahat ketika Anda memiliki lebih banyak pekerjaan yang harus dilakukan daripada waktu untuk melakukannya—Anda bahkan

mungkin merasa sedikit bersalah. Ini biasanya hanya keraguan diri yang memunculkan kepalanya yang jelek: ketika Anda mempertimbangkan biaya peluang dari istirahat, Anda mulai memikirkan semua hal lain yang harus Anda kerjakan. Beristirahat terasa kurang produktif daripada menyelesaikan pekerjaan nyata, jadi Anda merasa bersalah bahkan ketika Anda mempertimbangkan untuk mundur.

Logika ini tidak tahan air dalam praktiknya. Padahal, istirahat adalah salah satu hal paling produktif yang bisa Anda lakukan. Seperti yang telah kita diskusikan, otak Anda memiliki kumpulan energi yang terbatas, dan begitu cadangan itu habis, demikian juga fokus dan produktivitas Anda.
Istirahat tidak hanya memungkinkan Anda untuk mengisi ulang — mereka mencegah Anda menabrak dinding.

Setiap kali kita beristirahat, kita menukar waktu kita dengan energi. Ini benar terlepas dari apakah kita sedang beristirahat dengan istirahat atau dengan tidur nyenyak. Investasi kali ini tidak menguap begitu saja, dan pada kenyataannya, Anda seharusnya merasa bersalah karena tidak beristirahat.

Saya telah meminta Anda untuk melihat kembali pekerjaan dan kehidupan Anda cukup sering dalam buku ini, seperti menyarankan agar Anda memikirkan saat Anda merasa paling fokus dan kreatif. Ada alasan untuk ini: Anda dapat belajar banyak melalui sedikit introspeksi. Jika Anda ingin menjadi lebih produktif, kreatif, atau terlibat dengan pekerjaan Anda, sebenarnya Anda sudah memiliki banyak sekali data yang dapat Anda gunakan. Yang harus Anda lakukan adalah merenungkan kapan Anda paling produktif, kreatif, atau bahagia dan mempertimbangkan kondisi yang menyebabkan keadaan itu.

Ada baiknya melakukan latihan serupa di sini. Pikirkan kembali saat terakhir kali Anda mendekati pekerjaan Anda dengan energi terbesar. Mungkin ada rentang waktu ketika Anda memiliki kebiasaan berolahraga saat makan siang atau istirahat lebih dari biasanya. Berapa banyak yang dapat Anda capai pada hari-hari itu?

Mengambil lebih banyak istirahat benar-benar akan membuat Anda bekerja lebih cerdas dan mencapai lebih banyak— ironisnya, semakin sibuk Anda, semakin Anda membutuhkannya. Selama saat-saat seperti ini, kemungkinan kewalahan lebih tinggi, dan Anda akan mendapat manfaat dari perspektif yang diberikan oleh scatterfocus.

Bab ini adalah salah satu yang terpendek dalam buku ini, karena ide utamanya sederhana: mode scatterfocus membantu kita mengisi ulang kemampuan kita untuk hyperfocus, selain memungkinkan kita merencanakan masa depan dan menjadi lebih kreatif.

BAB8

MENGHUBUNGKAN DOTS

Bukan karena saya sangat pintar; hanya saja saya bertahan dengan masalah lebih lama.

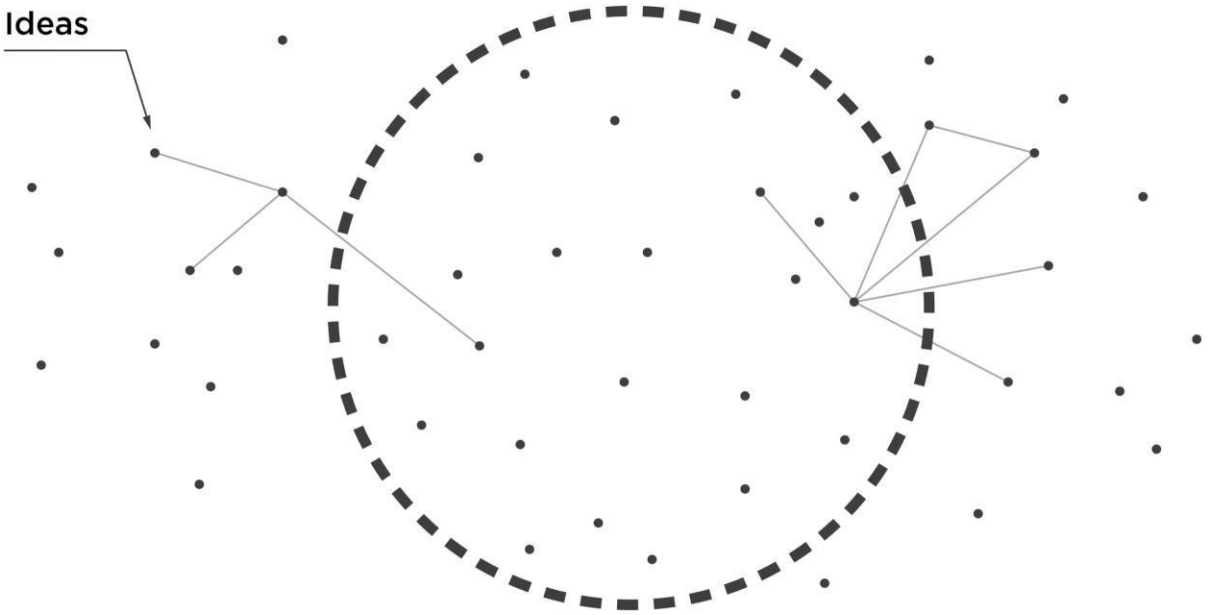
-Albert Einstein

MENJADI LEBIH KREATIF

Selain memungkinkan Anda untuk merencanakan masa depan dan mengisi kembali pasokan energi mental Anda, scatterfocus memungkinkan Anda untuk menjadi lebih kreatif. Anda dapat menggunakan mode scatterfocus untuk menjadi lebih kreatif dengan dua cara: pertama, dengan menghubungkan lebih banyak titik; dan kedua, dengan mengumpulkan titik-titik yang lebih berharga—topik yang akan dibahas di bab berikutnya.

Hyperfocus adalah tentang fokus pada satu hal. Ini memungkinkan otak Anda menjadi produktif, mengkodekan informasi dan pengalaman sehingga Anda mengingatnya nanti, dan terlibat dengan dunia di sekitar Anda. Dalam mode scatterfocus Anda melakukan yang sebaliknya: Anda memperkecil dan menghubungkan konstelasi "titik" di kepala Anda ("titik" adalah informasi apa pun yang Anda simpan di pikiran Anda).

Pada tingkat neurologis, otak kita adalah konstelasi jaringan yang dipenuhi titik—dan kita terus menambahkan lebih banyak dengan setiap pengalaman baru. Kami mengumpulkan titik-titik ketika kami menciptakan kenangan dengan orang-orang terkasih, mempelajari sejarah, atau membaca biografi orang-orang yang menjalaninya—yang membantu kami memahami rangkaian gagasan yang menciptakan dunia tempat kita hidup saat ini. Kita mengumpulkan titik-titik dengan setiap kesalahan yang kita buat (dan belajar darinya) dan setiap kali kita cukup terbuka untuk mengakui bahwa kita salah—yang menggantikan titik-titik usang dalam pikiran kita dengan yang baru. Kami memanen titik-titik dengan setiap percakapan yang mencerahkan, yang memungkinkan kami untuk menatap konstelasi titik-titik yang hidup di benak orang-orang yang berpengetahuan atau orang-orang yang melihat dunia secara berbeda. Setiap titik dikodekan ke dalam memori kita dan tersedia untuk digunakan nanti.



SCATTERFOCUS

Kata yang paling tepat menggambarkan bagaimana otak Anda terlihat ketika Anda memasuki mode scatterfocus adalah "acak." Scatterfocus menyalakan jaringan default otak Anda—jaringan yang digunakan kembali saat Anda tidak fokus pada sesuatu.* Jaringan ini tersebar luas di seluruh otak, seperti halnya informasi yang telah kita kodekan ke dalam memori. Salah satu dari banyak alasan scatterfocus menghasilkan begitu banyak wawasan kreatif adalah karena saat di dalamnya, kita secara alami mulai menghubungkan titik-titik tersebar yang telah kita kumpulkan. Saat kami melemparkan jaring metaforis ke dalam pikiran kami, mencari koneksi baru, kami menghubungkan ide-ide saat kami beristirahat dan merencanakan masa depan.

Kita tidak selalu menyadari ide-ide yang muncul di ruang atensi kita saat kita bergerak di antara pikiran kita—seperti gunung es yang sebagian besar berada di bawah air, sebagian besar proses ini terjadi di kedalaman kesadaran kita. Karena kita dapat fokus hanya pada sejumlah kecil informasi pada satu waktu, hanya beberapa koneksi aktif dalam pikiran kita yang dapat masuk ke ruang perhatian kita. Namun, koneksi acak ini menarik perhatian kami ketika mereka cukup diaktifkan. Pada saat inilah kita menyadari bahwa kita harus mempekerjakan Cheryl daripada Jim, memetakan niat yang harus kita tetapkan nanti, atau tiba pada wawasan eureka yang tiba-tiba.

PEMICU WAWASAN

Tugas dan proyek yang belum selesai lebih membebani pikiran kita daripada yang sudah kita selesaikan—fokus muncul saat kita menutup loop terbuka yang mengganggu ini. Kami terhubung ke

mengingat apa yang sedang kita jalani lebih dari apa yang telah kita selesaikan. Di kalangan psikologi fenomena ini disebut efek Zeigarnik, setelah Bluma Zeigarnik, orang pertama yang mempelajari konsep ini. Efek Zeigarnik dapat mengganggu ketika kita mencoba untuk fokus, tetapi sebaliknya terjadi ketika kita menyebarkan perhatian kita. Faktanya, ini mengarah pada wawasan luar biasa tentang masalah yang sedang kita inkubasi.

Kemungkinan Anda pernah mengalami sendiri beberapa momen eureka. Mungkin mereka menyerang saat Anda sedang membuat sarapan, menerima surat, atau berjalan-jalan di galeri seni.

Otak Anda tiba-tiba dan tak terduga menemukan solusi untuk masalah yang tidak Anda pikirkan selama beberapa jam. Dalam sekejap, potongan-potongan puzzle dengan memuaskan meluncur bersama dan terkunci pada tempatnya.

Dua hal yang mungkin benar pada saat itu: pertama, pada saat itu wawasan Anda adalah respons terhadap masalah yang Anda hadapi. Kedua, pikiran Anda mungkin mengembara saat Anda melakukan sesuatu yang tidak membutuhkan perhatian penuh Anda.

Berkat efek Zeigarnik, kami menyimpan setiap dan semua masalah yang saat ini membuat kami bingung di depan pikiran kami. Masalah terbuka apa pun—laporan yang belum selesai, keputusan yang sedang kita hadapi, atau email penting yang kita tanggapi—adalah lingkaran terbuka yang sangat ingin ditutup oleh otak kita. Akibatnya, kami menghubungkan setiap pengalaman baru dengan masalah yang belum terselesaikan ini untuk menemukan solusi baru. Scatterfocus kebiasaan membawa koneksi ini ke dalam ruang perhatian kita.

Saat kita berada dalam mode fokus sebar kebiasaan, pemicu wawasan potensial datang dari dua tempat: pikiran kita yang mengembara itu sendiri dan lingkungan eksternal. Yang terbaik adalah mengilustrasikan ini dengan sebuah contoh.

Katakanlah saya mengundang Anda ke sarang eksperimen produktivitas rahasia saya. Saya menawarkan Anda tempat duduk, menyetel timer selama tiga puluh menit, dan meminta Anda untuk memecahkan masalah yang tampaknya sederhana ini: Angka 8.549.176.320 mungkin adalah angka sepuluh digit paling unik di dunia. Apa yang membuatnya tidak seperti nomor lainnya? Mari kita bayangkan Anda tidak dapat menyelesaikan masalah dalam waktu yang ditentukan—bukan tidak masuk akal, mengingat ini adalah masalah yang sangat rumit. Anda merasa frustrasi, dan pertanyaan itu terus membebani pikiran Anda: Apa yang tidak biasa dari 8.549.176.320?

Sekarang Anda telah mencapai jalan buntu dan telah mengkodekan masalah ke dalam memori.

Anda sudah mulai melihat angka-angka itu setiap kali Anda menutup mata. (Tentu saja, semakin baik Anda mengingat masalah yang kompleks, semakin besar peluang Anda untuk menemukan solusi kreatif.) Penggoda otak khusus ini mungkin tidak akan pernah benar-benar menyebabkan siksaan tingkat tinggi. Tetapi demi contoh ini, katakanlah demikian.

Berkat efek Zeigarnik, pikiran Anda akan secara otomatis menghubungkan pengalaman baru Anda dengan masalah ini, apakah Anda menyadarinya atau tidak. Anda kembali bekerja, masih frustrasi, dengan nomor yang tercetak di otak Anda.

Anda menemukan pikiran Anda kembali ke sana secara berkala, kadang-kadang bahkan bertentangan dengan keinginan Anda. Faktanya, kemungkinan besar pikiran Anda akan mengembara lebih sering dari biasanya—pikiran kita lebih sering melayang ketika kita berada di tengah-tengah memecahkan masalah yang kompleks—yang akan menyebabkan Anda membuat kesalahan dalam jumlah yang lebih banyak dari biasanya. kerja.

Di kemudian hari, Anda mengerjakan aktivitas yang membawa Anda ke mode fokus sebar kebiasaan: mengatur rak buku Anda dalam urutan abjad. Anda menyingkirkan buku Prinsip 80/20 oleh Richard Koch. Saat Anda melakukannya, pikiran Anda memproses di mana buku itu akan disimpan.

Oke, abaikan kata "the."

Nilai pertama adalah 8, jadi saya akan menggabungkannya dengan buku-buku lain yang dimulai dengan angka. Huh, angka dalam percobaan Chris juga 8.

Seperti sambaran petir, solusinya mengenai Anda. Anda merasakan lusinan potongan puzzle meluncur dan terkunci pada tempatnya di pikiran Anda.

8.549.176.320.

Delapan, lima, empat, sembilan. . .

A, B, C, D, Delapan, LIMA, EMPAT, G, H . . .

Nomor dalam percobaan memiliki setiap digit, diatur dalam urutan abjad!

Sejauh pemicu wawasan berjalan, ini adalah pemicu yang cukup mudah—biasanya lebih halus, mendorong pikiran Anda untuk berpikir ke arah yang berbeda dan menyusun kembali titik-titik mental yang mewakili suatu masalah. Saya merancang contoh ini untuk mengilustrasikan konsep sederhana: pemfokusan kebiasaan memungkinkan pikiran kita menghubungkan masalah yang kita tangani dengan apa yang kita alami, serta ke mana pikiran kita mengembara.

Wawasan adalah subjek yang terkenal sulit untuk dipelajari. Untuk melakukannya, Anda harus mengarahkan orang ke jalan buntu pada suatu masalah dan mempertahankan minat yang cukup untuk membuat mereka ingin menyelesaikannya nanti. Untungnya, Anda tidak memerlukan hasil penelitian untuk mendukung temuan ini—Anda mungkin memiliki cukup data dalam bentuk pengalaman masa lalu Anda sendiri.

Saya tidak bisa cukup menekankan betapa luar biasa pemicu wawasan. Anda mungkin melihat seekor burung memetik sebungkus keripik, yang membuat Anda menyadari bahwa Anda harus mengeluarkan keripik yang telah Anda makan dari dapur sehingga Anda bisa kehilangan sepuluh pon terakhir itu. Dengan sengaja melamun saat mandi pagi, Anda mengingat bagaimana Anda menyelesaikan perselisihan pekerjaan di masa lalu dan menyadari bahwa Anda dapat menggunakan teknik yang sama hari ini. Berjalan melalui toko buku, Anda melihat sebuah buku masak, yang mengingatkan Anda bahwa Anda berencana untuk mengganti peralatan dapur Anda—dan ada toko di sudut jalan yang menjualnya. Semakin kaya lingkungan kita, dan semakin kaya pengalaman kita, semakin banyak wawasan yang bisa kita temukan.

Lihat kembali beberapa momen eureka terbesar dalam sejarah. Selain mencapai jalan buntu dengan masalah mereka, para pemikir terkenal sampai pada solusi untuk mereka setelah didorong oleh isyarat eksternal. Archimedes menemukan cara menghitung volume benda tidak beraturan ketika dia melihat air mandinya meluap. Newton mengemukakan teori gravitasinya ketika dia melihat sebuah apel jatuh dari pohon—mungkin pemicu wawasan paling terkenal dalam sejarah. Untuk rutinitas scatterfocus kebiasaannya, fisikawan terkenal dan peraih Nobel Richard Feynman akan menyesap 7UP di bar topless, di mana dia bisa "'menonton hiburan,' dan, jika inspirasi muncul, mencoret-coret persamaan di atas serbet koktail."

MENGHUBUNGKAN LEBIH BANYAK DOTS

Cukup masuk ke mode fokus sebar biasa akan memungkinkan Anda merasakan

manfaat luar biasa yang telah saya bahas sejauh ini. Tetapi jika Anda ingin naik level lebih jauh, berikut adalah enam cara untuk melakukannya.

1. Sebarkan perhatian Anda di lingkungan yang lebih kaya.

Menjadi sadar dan mengendalikan lingkungan Anda adalah salah satu langkah paling produktif yang dapat Anda ambil. Selain menciptakan lingkungan fokus-kondusif (menggunakan langkah-langkah yang dibahas di bagian pertama buku ini), Anda juga dapat membantu memunculkan wawasan scatterfocus dengan secara sengaja memaparkan diri Anda pada isyarat baru.

Membenamkan diri dalam pengaturan yang mengandung pemicu wawasan potensial adalah praktik yang ampuh. Lingkungan yang kaya adalah lingkungan di mana Anda terus-menerus bertemu orang, ide, dan pemandangan baru. Aktivitas istirahat seperti berjalan-jalan di toko buku atau mengamati orang di restoran jauh lebih berharga daripada aktivitas yang tidak membawa petunjuk potensial baru. Adopsi campuran dari aktivitas semacam itu—beberapa yang memberi pikiran Anda ruang untuk mengembara dan menghubungkan titik-titik dan lainnya yang memaparkan pikiran Anda pada ide-ide baru yang dapat Anda hubungkan nanti.

Anda juga dapat menggunakan isyarat untuk menangkap semua yang perlu Anda dengan notepad dan menyusun daftar tugas yang harus diselesaikan. Daftar ini mewakili isyarat eksternal Anda. Anda akan dapat menangkap sebanyak—jika tidak lebih—informasi berharga jika Anda melakukan hal yang sama di kantor atau saat menelusuri setiap folder di komputer Anda. Meskipun ini mungkin terasa berlebihan pada awalnya, Anda akan dapat mengatur dan memprioritaskan semua yang ada di piring Anda dengan lebih baik. Jika Anda ingin memperdalam hubungan Anda dengan teman-teman, gulir melalui aplikasi kontak di ponsel Anda dan catat siapa yang sudah lama tidak terhubung dengan Anda. Jika Anda ingin mengembangkan hubungan profesional yang lebih dalam, gulir daftar kontak LinkedIn Anda. Dengan sengaja mengekspos diri Anda pada isyarat-isyarat baru dapat membantu dengan cara-cara ini dan lebih banyak lagi

2. Tuliskan masalah yang Anda coba pecahkan.

Saya menemui jalan buntu ketika saya meneliti 25.000 kata dari catatan penelitian yang saya kumpulkan untuk Hyperfocus: Bagaimana saya bisa mengatur ulang coretan digital ini menjadi sesuatu yang menyerupai buku? Dokumen garis besar saya pada dasarnya adalah pernyataan masalah 25.000 kata. Saya mencetak dan meninjaunya secara teratur—mencatat di bagian atas halaman tantangan terbesar saya, seperti bagaimana saya membuat buku itu praktis, menyusun manuskrip, dan menyajikan penelitian sehingga menarik.

Meninjau masalah ini secara teratur dan dokumen itu sendiri membuat proyek tetap segar dalam pikiran saya. Sering memasuki mode fokus sebar kebiasaan (termasuk suatu sore di mana saya memindai daftar isi sekitar seratus buku untuk melihat bagaimana mereka terstruktur) mengelilingi saya dengan petunjuk solusi potensial—saya menyebarkan perhatian saya di lingkungan yang lebih kaya. Akhirnya jawaban datang.

Menuliskan masalah terperinci yang Anda tangani di tempat kerja dan di rumah membantu pikiran Anda terus memprosesnya di latar belakang. Saat Anda menangkap tugas, proyek, dan komitmen lain di piring Anda, Anda dapat berhenti memikirkannya dan fokus pada pekerjaan Anda yang lain. Kebalikannya adalah benar jika menyangkut masalah yang sedang Anda selesaikan: merekamnya di atas kertas membantu Anda

untuk lebih memperjelas, memproses, dan mengingatnya.

Teknik yang sama ini berlaku untuk proyek besar—membuat garis besar tentang bagaimana Anda akan menulis tesis Anda, merombak dapur Anda, atau staf tim baru Anda membantu Anda memproses ide-ide ini

di latar belakang sehingga Anda dapat terus mengumpulkan dan menghubungkan titik-titik baru yang terkait dengan proyek.

Ide kuat lainnya untuk kacang kecil yang Anda coba pecahkan: selain menetapkan tiga niat hari berikutnya di akhir hari kerja, perhatikan masalah terbesar yang sedang Anda proses. Anda akan terkejut betapa banyak yang Anda ketahui keesokan paginya.

3. Tidur pada suatu masalah.

Seperti yang saya sebutkan sebelumnya, bermimpi adalah fokus yang tersebar pada steroid: saat Anda tidur, pikiran Anda terus menghubungkan titik-titik.

Ada banyak contoh wawasan eureka yang mengejutkan orang-orang saat mereka bermimpi. Untuk memanfaatkan kekuatan tidur, Thomas Edison akan pergi tidur sambil memegang segenggam kelereng, dan Salvador Dalí akan tertidur dengan satu set kunci di tangannya, tergantung di atas pelat logam. Kedua pria itu akan terus memegang barang-barang itu selama tahap tidur yang lebih ringan tetapi menjatuhkannya begitu mereka mencapai tahap yang lebih dalam, yang membangunkan mereka. Ini memungkinkan mereka untuk menangkap wawasan apa pun yang ada di pikiran mereka pada saat itu. Edison mengatakannya dengan penuh kenangan ketika dia konon mendesak agar Anda "tidak pernah tidur tanpa permintaan ke alam bawah sadar Anda."

Koneksi yang dalam dan bentuk bebas datang sangat kuat saat Anda bermimpi selama tahap tidur REM. Satu studi yang pesertanya menginkubasi masalah menemukan bahwa selama tidur REM, peserta "menunjukkan peningkatan integrasi informasi yang tidak terkait," yang membantu mereka menemukan solusi.

Tidur juga membantu Anda mengingat lebih banyak—itu menggabungkan titik-titik yang telah Anda kumpulkan sepanjang hari ke dalam memori jangka panjang dan dengan sengaja melupakan titik-titik yang kurang penting dan tidak relevan yang Anda temui. Anda menyerap banyak "kebisingan" sepanjang hari, dan tidur memberi otak Anda kesempatan untuk membuang titik-titik yang tidak memiliki hubungan berharga dengan titik-titik lain dalam pikiran Anda.

Untuk berinvestasi dalam tidur malam yang nyenyak dan menggunakan alat ini untuk keuntungan Anda, tinjau masalah yang Anda hadapi, serta informasi apa pun yang Anda coba kodekan ke dalam memori, sebelum Anda pergi tidur. Pikiran Anda akan terus memproses hal-hal ini saat Anda beristirahat.

4. Mundur.

Jika Anda mengikuti taktik di paruh pertama buku ini—dan terutama jika Anda sudah mulai bermeditasi—kemungkinan ukuran ruang perhatian Anda telah meluas. Saat ini terjadi, menjadi semakin penting bagi Anda untuk memasuki mode fokus sebar untuk secara sengaja menyebarkan perhatian Anda.

Penelitian menunjukkan bahwa semakin besar ruang perhatian Anda, semakin besar kemungkinan Anda untuk terus dengan keras kepala mengerjakan tugas-tugas kompleks yang membuat Anda mandek. Di sinilah scatterfocus mengalahkan hyperfocus—scatterfocus jauh lebih baik dalam menyatukan solusi untuk masalah

nonlinier yang kompleks. Semakin baik Anda dapat fokus, semakin kecil kemungkinan Anda untuk mengembara dan yang lebih penting adalah Anda sengaja tidak fokus.

Ada baiknya juga meluangkan waktu Anda dalam memecahkan masalah yang disajikan oleh tugas-tugas kreatif.

Menunda keputusan kreatif dengan sengaja—selama Anda tidak menghadapi tenggat waktu yang akan datang—memungkinkan Anda terus membuat koneksi yang berpotensi lebih berharga. Misalnya, semakin lama Anda menunggu sebelum mengirim tanggapan email penting, kemungkinan balasan Anda akan semakin baik dan lebih jelas. Hal yang sama berlaku untuk tugas-tugas seperti memutuskan antara beberapa calon karyawan, melakukan brainstorming desain logo perusahaan Anda, atau menguraikan kursus yang Anda ajarkan.

5. Sengaja meninggalkan tugas yang belum selesai.

Semakin tiba-tiba Anda berhenti mengerjakan tugas kreatif, semakin Anda akan memikirkannya saat beralih ke tugas lain. Tinggalkan beberapa residu di ruang perhatian Anda agar pikiran Anda terus memproses tugas awal. Misalnya, cobalah berhenti mengerjakan laporan rumit di tengah kalimat.

Membiarkan tugas selesai sebagian membantu Anda mengingatnya saat Anda menemukan isyarat solusi eksternal dan internal.

6. Konsumsi titik yang lebih berharga.

Kita adalah apa yang kita konsumsi. Anda dapat mengambil keuntungan lebih dalam dari mode scatterfocus ketika Anda menjadi sadar tentang informasi yang Anda ambil. Mengkonsumsi titik-titik baru memperlihatkan banyak informasi baru dan pemicu yang dapat Anda gunakan untuk memecahkan masalah yang kompleks.

Saya telah mengabdikan bab berikutnya untuk mengeksplorasi ide ini. Titik-titik ini memiliki efek yang sangat besar pada apa yang kita fokuskan, dapat membuat atau menghancurkan kreativitas dan produktivitas kita, dan merupakan lensa yang melaluinya kita memandang dunia.

BAB9

MENGUMPULKAN TITIK

KEKELOMPOKAN

Masalah yang belum terselesaikan bukan satu-satunya hal yang ada di depan pikiran kita. Semua titik lain yang telah kita kumpulkan materi sama banyaknya, jika tidak lebih. Pengetahuan inilah yang membantu kita menjadi lebih kreatif dalam mode scatterfocus: semakin berharga titik yang kita kumpulkan, semakin kita harus terhubung.

Dalam praktiknya, titik-titik yang kita konsumsi dan hubungkan sangat penting karena fokus kita selalu disaring melalui apa yang sudah kita ketahui. Menatap lautan, seorang ahli biologi mungkin merenungkan semua makhluk yang bersembunyi di bawah permukaannya, seorang seniman mungkin mempertimbangkan warna yang akan dia gunakan untuk melukisnya, seorang pelaut mungkin memperhatikan kondisi angin dan ombak, sementara seorang penulis mungkin mencoba memikirkan kata-kata yang akan dia gunakan untuk menggambarkannya.

Orang menjadi ahli pada mata pelajaran tertentu dengan mengumpulkan dan menghubungkan titik-titik yang cukup terkait dengannya, dalam bentuk pengalaman, pengetahuan, dan praktik terbaik. Otak kita secara alami diprogram untuk mengelompokkan titik-titik terkait. Sebagai contoh sederhana, pikirkan kembali saat Anda pertama kali belajar menulis. Anda mungkin mulai dengan mempelajari huruf-huruf alfabet—bagaimana bentuknya, seperti apa bunyinya, dan seterusnya. Ini adalah titik pertama yang Anda kumpulkan pada topik:

d, s, c, h, s. . .

Pada titik ini otak Anda mulai menghubungkan titik-titik ini, mengelompokkannya ke dalam urutan abjad, membedakan konsonan dari vokal, dan belajar bagaimana mengucapkan suku kata yang berbeda:

doe, sa, ha, sh. . .

Anda kemudian mulai mengelompokkan titik-titik ini lebih jauh untuk membentuk kata-kata. Untuk memproses ide-ide baru lebih dalam, Anda mungkin menghubungkannya ke berbagai gambar, serta objek di dunia di sekitar Anda:

anjing, duduk, cangkir, tujuh, punya, pecah . . .

Setelah titik ini, Anda mulai mengelompokkan kata dan konsep menjadi frasa, kalimat, dan paragraf:

Anjing itu duduk di atas cangkir yang pecah dan harus mendapatkan tujuh jahitan.

Saat Anda membaca buku ini, pengetahuan Anda tentang frasa, kalimat, dan paragraf begitu tertanam di benak Anda sehingga tindakan membaca menjadi implisit: Anda tidak perlu lagi memikirkannya.

Membaca adalah contoh menarik dari kekuatan mengumpulkan dan menghubungkan titik-titik. Dengan mempelajari sesuatu yang baru, Anda mentransfer titik-titik dari lingkungan eksternal ke memori Anda sehingga Anda dapat menautkannya dan menggunakannya nanti. Dari saat Anda lahir hingga hari Anda

meninggal, otak Anda selalu terlibat dalam proses ini.

Saat kami mengelompokkan lebih banyak dan lebih banyak titik tentang topik tertentu, kami secara alami mengembangkan keahlian, yang pada gilirannya membantu kami mengelola ruang perhatian kami dengan lebih baik. Anehnya, semakin banyak kita tahu tentang suatu subjek, semakin sedikit ruang perhatian yang dikonsumsi informasi. Ingatlah bahwa ruang atensi kita dapat menampung sekitar empat bongkahan informasi sekaligus. Semakin banyak titik yang dapat kami kelompokkan, semakin efisien kami menggunakan ruang tersebut, karena kami dapat menampung dan memproses lebih banyak informasi saat mereka dihubungkan bersama. Kami membaca lebih efisien dengan memproses kata dan kalimat daripada dengan memproses huruf satu per satu. Seorang pianis ahli dapat memproses semua elemen dari sebuah musik—melodi, harmoni, tempo, dan sebagainya—lebih baik daripada seseorang yang baru memainkannya selama beberapa minggu, yang berarti dia dapat menggunakan ruang perhatiannya dengan lebih efisien. ,

Kami melakukan hal yang sama dengan mengumpulkan lebih banyak titik yang terkait dengan pekerjaan kami sendiri dan berinvestasi dalam membangun pengetahuan dan keterampilan yang relevan. Ini memungkinkan kita memanfaatkan ruang perhatian kita dengan lebih efisien, baik kita menggunakan informasi yang terakumulasi itu untuk hyperfocus pada tugas atau menyatukan ide-ide baru dalam mode scatterfocus. Kami dapat bekerja dengan lebih banyak keahlian dan kreativitas karena kami telah melakukan uji tuntas untuk mengelompokkan informasi ini bersama-sama.*

Bekerja dengan lebih banyak informasi yang kita miliki juga membantu kita membuat keputusan yang lebih intuitif, karena kita dapat secara tidak sadar memanggil pengetahuan yang sudah ada sebelumnya dalam ingatan kita. Informasi ini mendorong kita untuk merespons dengan tepat dalam suatu situasi, bahkan jika kita tidak sadar bahwa kita melakukannya. Misalnya, selama percakapan, kita dapat mengetahui bahwa anggota tim kita sedang kesal dan ada sesuatu yang tidak dia katakan kepada kita. Kami tahu ini karena kami pernah mengalami situasi yang sama di masa lalu dan, pada tingkat tertentu, mengingat tanda-tanda yang menunjukkan bahwa dia gelisah. Beginilah cara kerja intuisi: ini adalah proses bertindak berdasarkan informasi yang kita ingat tetapi tidak diambil secara sadar.

Kami adalah apa yang kami perhatikan, dan hampir tidak ada yang memengaruhi produktivitas dan kreativitas kita sebanyak informasi yang kita konsumsi di masa lalu. Mengumpulkan banyak titik berharga membantu kita dalam banyak cara. Kami menjadi mampu menghubungkan tantangan kami dengan pelajaran yang telah kami pelajari. Episode scatterfocus kami menjadi lebih produktif saat kami menghubungkan ide-ide berharga, terutama saat kami menjadi lebih responsif terhadap pemicu wawasan baru dengan memaparkan diri kami ke titik-titik baru. Dan episode hyperfocus kami menjadi lebih produktif, karena kami dapat menggunakan ruang perhatian kami dengan lebih efisien, menghindari kesalahan, melihat peluang untuk jalan pintas, membuat keputusan tingkat tinggi yang lebih baik, dan mendekati pekerjaan kami dengan lebih banyak pengetahuan di tangan.*

NILAI SEBUAH DOT

Sama seperti ada batasan seberapa baik kita dapat fokus, hal yang sama dapat dikatakan tentang seberapa banyak informasi yang dapat kita kumpulkan. Sementara otak kita memiliki ruang penyimpanan yang hampir tak terbatas, perhatian kita jauh lebih terbatas. Memasukkan informasi ke dalam otak kita sama dengan mengisi kolam renang berukuran olimpiade dengan selang taman. Meskipun kami dapat menyimpan dalam jumlah besar, kami hanya dapat mengisinya secara bertahap.

Hal ini membuat penting bahwa kita sengaja mengkonsumsi titik-titik.

Tidak ada dua informasi yang diciptakan sama. Mengkonsumsi buku atau melakukan percakapan yang menarik dengan seseorang yang lebih pintar dari Anda akan memungkinkan Anda mengumpulkan poin-poin yang lebih berharga daripada melakukan sesuatu seperti menonton TV atau membaca majalah gosip.
Ini bukan untuk mengatakan bahwa menikmati budaya populer tidak menyenangkan—hidup akan payah tanpa pesta Netflix sesekali. Dan Anda mungkin akan lebih dari sedikit bosan jika Anda menghabiskan setiap menit untuk membaca buku-buku padat dan jurnal akademis.

Pada saat yang sama, ada baiknya mengaudit dan meningkatkan kualitas titik yang Anda konsumsi secara teratur. Orang-orang yang paling kreatif dan produktif mempertahankan ruang perhatian mereka secara religius, hanya mengizinkan titik-titik paling berharga untuk dikodekan.

Jadi bagaimana Anda mengukur nilai sebuah titik?

Pertama, titik-titik yang paling berharga berguna sekaligus menghibur—seperti pembicaraan TED. Titik-titik yang berguna tetap relevan untuk waktu yang lama dan juga praktis. Nilai hiburan mereka membuat Anda lebih terlibat saat Anda mengonsumsinya. Meskipun cukup mudah untuk mengetahui apakah sesuatu itu menghibur, ada beberapa cara untuk mengukur seberapa berguna itu.

Informasi yang berguna biasanya dapat ditindaklanjuti dan membantu Anda mencapai tujuan. Misalnya, mendengarkan beberapa kepala yang berbicara berdebat tentang masalah politik di TV mungkin tidak dapat ditindaklanjuti atau kondusif untuk tujuan pribadi Anda. Ini juga menghabiskan waktu yang seharusnya Anda habiskan untuk mengonsumsi titik-titik yang lebih penting.

Membaca buku sains atau biografi tentang seorang tokoh sejarah jauh lebih berharga. Pekerjaan seperti ini dapat menginspirasi Anda dengan perspektif baru, (relatif) praktis, tidak spekulatif, dan dapat membantu Anda mencapai tujuan pribadi Anda dalam jangka pendek dan panjang. Informasi yang dikandungnya juga memiliki umur simpan yang lebih lama.

Selain dapat ditindaklanjuti dan bermanfaat, titik-titik berguna juga terkait dengan apa yang Anda konsumsi di masa lalu atau sama sekali tidak terkait dengan apa yang sudah Anda ketahui.

Mengkonsumsi informasi yang berdekatan dengan apa yang telah Anda ambil sebelumnya memungkinkan Anda mengembangkan konstelasi titik-titik di sekitar satu ide. Jika Anda seorang insinyur perangkat lunak, mengikuti kursus untuk mempelajari bahasa pemrograman baru atau membaca buku tentang mengelola insinyur jelas merupakan penggunaan waktu, perhatian, dan energi Anda secara produktif. Setiap informasi yang mendukung keterampilan Anda yang ada adalah penggunaan waktu yang baik. Semakin luas konstelasi titik Anda, semakin berharga koneksi yang dapat Anda buat. Otak Anda bahkan melepaskan lebih banyak dopamin, zat kimia kesenangan, ketika Anda mengonsumsi informasi yang mendukung apa yang Anda ketahui.

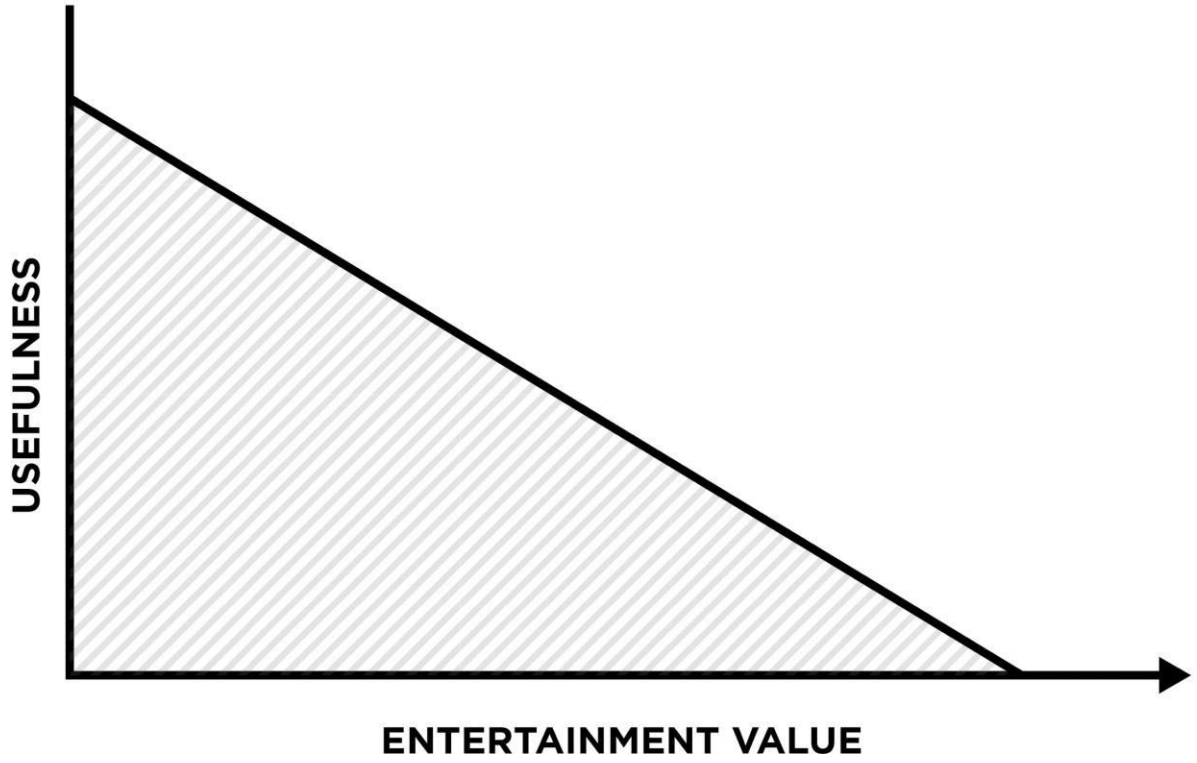
Pada saat yang sama, mengonsumsi titik-titik yang tidak terkait dengan apa yang Anda ketahui juga sangat berharga. Mengambil data baru memberi Anda kesempatan untuk mempertanyakan apakah Anda hanya mengonsumsi informasi yang menegaskan keyakinan Anda yang ada, dan itu dapat memberikan pemicu wawasan. Sekali lagi,

otak Anda tertarik dan terhubung untuk mengingat informasi baru.

Jika Anda ragu untuk mengonsumsi sesuatu, tanyakan pada diri Anda: Bagaimana menurut Anda hidup Anda akan berbeda mengetahui informasi ini? Taktik dalam buku ini semuanya dimaksudkan untuk membantu Anda mengelola perhatian Anda dengan sengaja. Prinsip yang sama berlaku di sini—ketika kreativitas Anda secara efektif merupakan penjumlahan dari titik-titik yang Anda hubungkan, mengonsumsi informasi dalam mode autopilot adalah salah satu aktivitas yang paling tidak berguna untuk dilakukan.

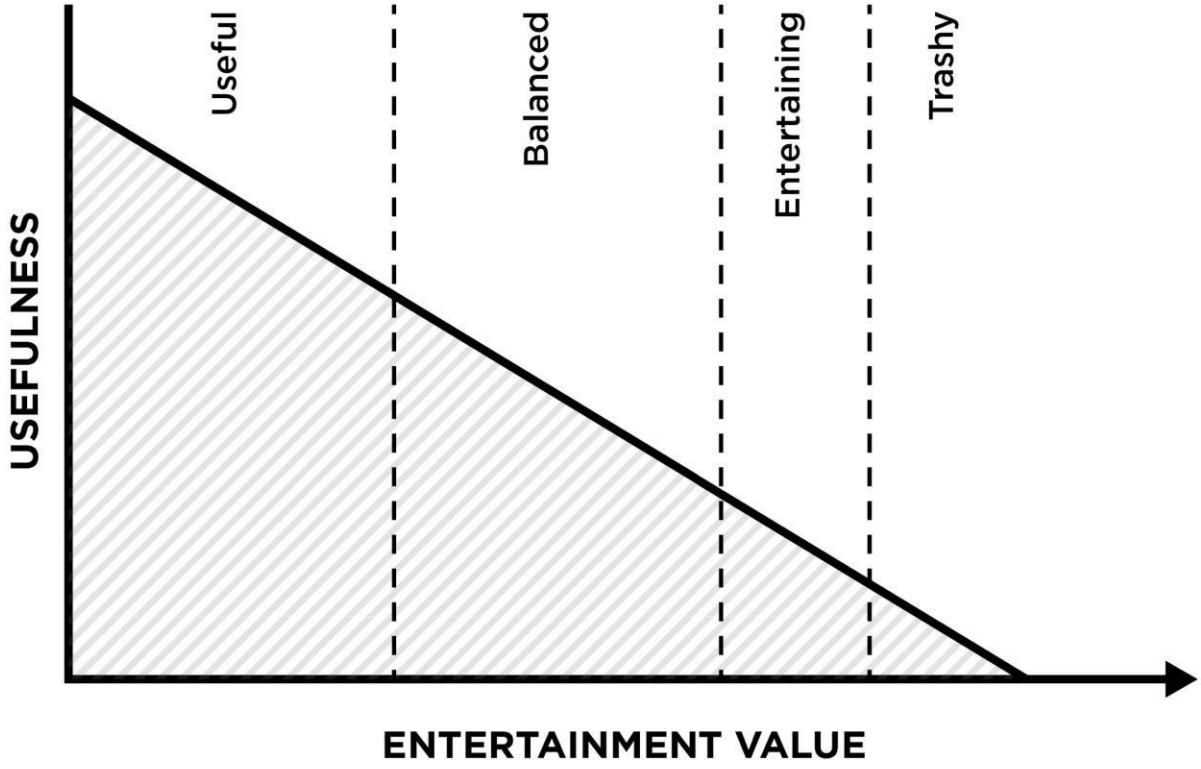
KUMPULKAN DOTS YANG LEBIH BERHARGA

Secara umum, kepraktisan tidak selalu sama dengan hiburan:



Ini tidak selalu terjadi—Anda mungkin, misalnya, menemukan beberapa buku serius lebih menghibur daripada acara TV realitas—tetapi sebagian besar dari apa yang Anda konsumsi akan mengikuti tren ini.

Kita selanjutnya dapat memisahkan hal-hal yang paling berguna yang kita konsumsi dari yang paling tidak berguna:



Di sisi kiri grafik ini adalah titik-titik paling berguna yang kita konsumsi. Informasi ini dapat ditindaklanjuti, akurat, membantu kami mencapai tujuan kami, dan tetap relevan untuk waktu yang lama. Ini mungkin juga terkait dengan apa yang sudah kita ketahui—sehingga memungkinkan kita untuk menghubungkan dan mengelompokkan titik-titik yang lebih berharga—atau tidak terkait dengan apa yang kita ketahui, yang mengarah ke koneksi yang lebih kebetulan. Bagi saya, hal-hal seperti buku nonfiksi, kursus online, dan artikel jurnal tentang produktivitas termasuk dalam kategori ini.

Informasi yang berguna biasanya yang paling padat dari tiga kategori. Buku adalah ilustrasi yang bagus: sementara sebuah buku terkadang membutuhkan waktu kurang dari sepuluh jam untuk dibaca, dibutuhkan waktu puluhan tahun untuk menulis dan mungkin berisi pelajaran seumur hidup yang telah dipelajari dan dirangkum penulisnya. Buku menyediakan akses ke pemikiran berkualitas tinggi dan titik-titik paling berguna di hampir semua topik.

Memiliki jumlah energi yang tidak terbatas untuk mengkonsumsi informasi yang berguna sepanjang hari akan ideal, tetapi ini jelas tidak mungkin, bahkan jika kita sering mengisi kembali persediaan energi mental kita. Betapapun kuatnya otak kita sebagai mesin penghubung titik, mengonsumsi materi yang tidak menghibur secara eksklusif dapat dengan cepat menjadi tugas. Itulah mengapa penting juga untuk mencari titik-titik yang seimbang—informasi yang berguna sekaligus menghibur. Banyak hal yang masuk ke dalam kategori ini, termasuk novel, podcast, dokumenter, dan pembicaraan TED. Nilai hiburan dari informasi ini membuatnya lebih mudah untuk terpikat di dalamnya,

dan sebagai hasilnya, kita cenderung untuk terus mengonsumsinya dan terlibat secara aktif dengan informasi yang diberikannya.

Terakhir, ada sepertiga terbawah dari apa yang kita konsumsi: informasi yang menghibur atau, paling buruk, sampah. Meskipun, seperti junk food, dapat menyenangkan untuk dikonsumsi pada saat itu, informasi ini adalah yang paling padat, tidak praktis, dan tidak akan membantu Anda menjalani hidup atau mencapai tujuan Anda. Kategori ini mencakup acara TV yang kita tonton, buku-buku tanpa pikiran yang kita baca, dan sebagian besar situs media sosial. Kami biasanya mengkonsumsi bahan ini secara pasif pada mode autopilot. Sementara beberapa di antaranya benar-benar menghibur—50 persen teratas atau lebih—setengah bawah adalah informasi sampah dan biasanya merupakan kombinasi dari karakteristik baru, menyenangkan, dan mengancam, yang membuatnya mudah didambakan.

Sebagai aturan, kita harus

- mengkonsumsi lebih banyak informasi yang berguna, terutama ketika kita memiliki energi untuk memproses sesuatu yang lebih padat;
- mengkonsumsi informasi yang seimbang ketika kita memiliki lebih sedikit energi;
- mengkonsumsi informasi yang menghibur dengan niat atau ketika kita kehabisan energi dan perlu mengisi ulang; dan
- mengkonsumsi lebih sedikit informasi sampah.

Ada dua langkah untuk meningkatkan kualitas informasi yang Anda kumpulkan:

1. Catat semua yang Anda konsumsi.
2. Sengaja mengkonsumsi informasi yang lebih berharga.

Untuk memulai audit Anda, tetapkan semua yang Anda konsumsi ke salah satu dari empat kategori informasi: berguna, seimbang, menghibur, dan sampah. Sertakan aplikasi yang Anda jalankan secara otomatis, situs web yang rutin Anda kunjungi, buku yang Anda baca di waktu luang, acara dan film yang Anda tonton di TV dan Netflix, dan informasi relevan lainnya yang Anda ambil. Membawa notepad selama beberapa hari untuk mencantumkan semua yang Anda konsumsi (dan, jika Anda mau, berapa lama Anda mengonsumsinya). Lakukan ini di rumah dan di tempat kerja. Jika Anda mengkonsumsi banyak buku, kursus, dan informasi lain untuk pekerjaan Anda, itu bisa Akan sangat membantu untuk membuat dua daftar: satu untuk hal-hal yang Anda konsumsi secara profesional dan satu lagi untuk apa yang Anda konsumsi untuk keuntungan atau kesenangan pribadi.

Tdia tujuan dariCmengkonsumsiMbijihvberharga titik-titikbukan untuk mengubahmu menjadi robot Vulcan yang mengkonsumsi hanya informasi berharga di waktu luang Anda. Di mana kesenangannya? Intinya adalah membiarkan Anda mundur dari informasi yang Anda konsumsi sehingga Anda dapat menentukan dengan lebih sadar apa yang harus diambil. Tidak mungkin menjadi lebih produktif atau kreatif tanpa terlebih dahulu merenungkan pekerjaan dan kehidupan Anda—inilah yang membuat taktik seperti mendefinisikan tugas Anda yang paling produktif, menetapkan niat, dan

Anda mungkin akan segera melihat beberapa hal yang ingin Anda ubah—jumlah

waktu yang Anda habiskan di aplikasi media sosial, membaca situs web berita, atau menonton TV. Anda mungkin juga menemukan pola yang mengejutkan Anda. Misalnya, rata-rata orang Amerika mengonsumsi tiga puluh empat jam TV seminggu. Jika Anda salah satunya, banyak waktu yang bisa Anda habiskan untuk kegiatan yang lebih bermanfaat. Anda mungkin juga menyadari kekurangan Anda—seperti fakta bahwa Anda tidak membaca fiksi apa pun, meskipun Anda selalu menikmatinya, atau sudah lama sejak Anda berinvestasi dalam mempelajari hobi baru.

Setelah Anda mengambil stok, berikut adalah sepuluh ide tentang bagaimana Anda dapat mengubah kebiasaan Anda untuk secara sengaja mengonsumsi informasi yang lebih berharga. Mulailah dengan mencoba dua atau tiga yang beresonansi sangat kuat dengan Anda.

1. Konsumsilah hal-hal yang Anda pedulikan, terutama ketika sedikit orang lain yang melakukannya.
Saat membuat daftar informasi yang Anda ambil, Anda mungkin menemukan bahwa Anda menikmati mengonsumsi hal-hal yang cenderung kurang dihargai atau dihindari orang lain.

Mungkin Anda suka mengikuti kursus coding di waktu luang Anda—kegiatan yang mungkin terasa seperti tugas bagi kebanyakan orang. Atau Anda suka mendengarkan buku audio tentang produktivitas (saya mengaku bersalah).

Gandakan untuk mengembangkan keterampilan dan pengetahuan yang menurut Anda menghibur. Pilih juga media yang Anda sukai—jika Anda belajar paling baik dengan mendengarkan, coba konsumsi buku audio daripada buku fisik; jika Anda lebih suka visual, cobalah menonton pembicaraan TED daripada mendengarkan buku audio.

2. Singkirkan beberapa sampah.
Mengkonsumsi sampah yang tidak berguna secara pasif tidak menambah apa pun dalam hidup Anda. Pilih dua item yang tidak memberi Anda kenikmatan sejati, dan hilangkan semuanya. Carilah bahan yang, meskipun merangsang pada saat itu, tidak membuat Anda puas setelahnya. Bersikaplah kejam dalam mempertahankan perhatian Anda. Setiap kali Anda berhenti mengonsumsi sampah, Anda memberi ruang untuk sesuatu yang berguna untuk menambah nilai hidup Anda.

3. Pilih beberapa hal berharga untuk ditambahkan.
Buku bermanfaat apa yang dapat Anda baca, kursus yang dapat Anda ambil, atau percakapan yang dapat Anda lakukan yang mungkin terbukti berguna nanti? Bisakah Anda mengonsumsi informasi yang lebih kompleks tentang topik tertentu untuk membawa keahlian Anda ke tingkat berikutnya? Bagaimana dengan diri Anda yang ingin Anda tingkatkan, atau apa yang ingin Anda ketahui lebih banyak tentang di tempat kerja atau di rumah?

Tambahkan sesuatu yang berharga untuk setiap hal tidak berharga yang Anda hilangkan. Dorong diri Anda: informasi paling berharga yang dapat Anda konsumsi adalah materi yang menantang Anda dan biasanya membutuhkan perhatian penuh Anda.

4. Perhatikan apa yang Anda konsumsi pada mode autopilot.
Berikan perhatian khusus pada apa yang Anda kejar saat energi Anda rendah atau saat Anda berpindah dari satu tugas ke tugas lainnya. Seringkali objek perhatian ini hanya nyaman dan tidak menambah banyak nilai dalam hidup Anda.

Ketika seorang teman yang Anda makan bersama meninggalkan meja selama

beberapa menit, aplikasi apa yang Anda buka tanpa berpikir di ponsel Anda? Apakah Anda meraih ponsel Anda segera setelah Anda bangun? Situs apa yang Anda kunjungi saat menjelajahi internet dengan autopilot?

5. keluar sayuran. . . dengan sengaja.

Anda sangat produktif setiap kali Anda mencapai apa yang Anda inginkan. Ini benar apakah tujuan Anda adalah membaca satu bab dari buku teks atau menonton empat episode Game of Thrones.

Jika Anda akan bervegetarian, lakukanlah dengan niat—tetapkan kriteria untuk apa yang Anda rencanakan, seperti jumlah episode yang akan Anda lalui, apa yang akan Anda makan sambil menonton, apa yang akan Anda lakukan sesudahnya, dan seterusnya. Ini tidak hanya memungkinkan Anda untuk bertindak dengan niat, tetapi juga membuat Anda merasa kurang bersalah sehingga Anda benar-benar menikmati diri sendiri.

6. Evaluasi kembali apa yang Anda konsumsi saat Anda mengonsumsinya.

Selain lebih selektif tentang apa yang Anda konsumsi, Anda harus mengevaluasi kembali konten saat Anda mengonsumsinya—melewatkan atau membaca sekilas apa pun yang tidak sepadan dengan waktu Anda. Efek Zeigarnik membuat kita ingin menyelesaikan apa yang kita mulai, tetapi setiap menit yang kita habiskan untuk sesuatu yang tidak berguna adalah satu menit kita kehilangan untuk mengerjakan sesuatu yang berguna.

Setelah Anda memulai sebuah buku, film, atau serial TV, nilailah sepanjang jalan apakah Anda harus mengejarnya sampai akhir.

7. Dapatkan hal-hal untuk ditawar untuk perhatian Anda.

Lihat deskripsi podcast, acara TV, film, dan buku sebagai promosi untuk waktu dan perhatian Anda.

Anda tidak perlu mendengarkan setiap podcast yang diunduh secara otomatis, setiap tayangan rekaman DVR Anda, atau setiap buku yang direkomendasikan teman. Memutuskan apakah sesuatu pantas mendapatkan perhatian Anda membutuhkan langkah ekstra, tetapi ini adalah keputusan yang akan menghemat waktu yang dapat Anda curahkan untuk sesuatu yang lebih baik.

8. Saat ini, perkecil.

Coba perkecil ke kerangka waktu yang lebih besar jika Anda mengalami kesulitan memutuskan saat ini antara beberapa hal yang berbeda untuk dikonsumsi.

Jika Anda menghabiskan waktu di situs media sosial, Anda mungkin akrab dengan video memasak yang anehnya memuaskan yang menunjukkan seluruh makanan dibuat dalam waktu setengah menit. Bayam dikurangi menjadi seperlima ukurannya dalam satu detik, dan potongan kecil ayam matang dalam dua detik. Anda dapat memperkecil materi yang Anda pertimbangkan untuk dikonsumsi dengan cara yang sama. Katakanlah Anda memiliki waktu satu jam untuk dihabiskan sesuai keinginan Anda. Mundur selangkah untuk mengamati hidup Anda dari jauh. Bagaimana Anda ingin melihat diri Anda menghabiskan waktu itu jika dipercepat menjadi video tiga puluh detik?

Apakah Anda ingin melihat diri Anda berbaring seperti gumpalan di sofa menonton

Sherlock di Netflix atau mengetuk tablet Anda tanpa berpikir? Atau apakah Anda lebih suka menonton video diri Anda membaca lebih dari seratus halaman buku? Memperkecil untuk mengamati dampak tindakan Anda akan mendorong Anda untuk mengonsumsi lebih banyak informasi berharga.

9. Berinvestasi dalam kebetulan.
Konsumsilah hal-hal yang menantang di luar batas keahlian Anda, yang memaksa Anda untuk membuat koneksi yang lebih berbeda. Semakin berbeda titik-titik yang Anda hubungkan, semakin berharga koneksi tersebut.

Setel beranda browser Anda untuk dibuka dengan bookmark "artikel acak" Wikipedia. Lihat melalui bagian AMA (Ask Me Anything) di Reddit, di mana para ahli terkenal di dunia menjawab pertanyaan populer dari orang biasa. Pergilah melihat band yang belum pernah Anda dengar. Bacalah buku tentang topik yang tidak Anda ketahui sama sekali. Ikuti kelas dalam mata pelajaran yang selalu membuat Anda penasaran—seperti quilting, menari, atau berbicara di depan umum. Ambil biografi tentang tokoh sejarah yang namanya Anda ketahui tetapi kisah hidupnya tidak Anda ketahui. Saya mendaftar untuk kursus online tentang pengkodean aplikasi iPhone beberapa bulan yang lalu.
Hari ini adalah salah satu hal favorit saya untuk dilakukan di waktu luang saya.

10. Gandakan apa yang berharga.
Ada beberapa topik yang Anda ketahui lebih banyak, dan beberapa hal yang Anda kuasai, daripada hampir semua orang di dunia. Semakin banyak titik yang Anda kumpulkan di sekitar topik atau keterampilan tertentu ini, Anda akan menjadi semakin ahli.

Untuk setiap hal tidak berharga yang Anda hilangkan, pertimbangkan untuk menggandakan sesuatu yang sudah Anda kuasai atau subjek yang banyak Anda ketahui. Jika Anda seorang guru, misalnya, daripada menyalakan Netflix pada mode autopilot setelah bekerja, pertimbangkan untuk mengambil kursus untuk berinvestasi dalam keterampilan profesional baru. Ketika Anda melipatgandakan apa yang telah Anda capai, Anda akan terkejut dengan betapa jauh lebih produktif dan kreatifnya Anda.

SEPERTI MAGIC

Saat kami terus mengumpulkan konstelasi titik-titik di sekitar topik tertentu, ide-ide mulai membangun satu sama lain. Akhirnya ide menjadi keajaiban.

Saya menyukai kutipan dari penulis fiksi ilmiah Inggris Arthur C. Clarke ini: “Setiap teknologi yang cukup maju tidak dapat dibedakan dari sihir.” Saya akan mengambil langkah ini lebih jauh untuk menyatakan bahwa setiap keputusan atau ide yang cukup kompleks juga tidak dapat dibedakan dari sihir. Kapan pun kita tidak memahami jaringan kompleks titik-titik yang berkontribusi pada suatu hasil, kita menganggapnya sebagai keajaiban atau kejeniusan.

Saya sudah terobsesi dengan trik sulap sejak saya ingat, tapi saya menemukan cara kerja di balik ilusi kompleks jauh lebih memuaskan daripada melihat trik itu sendiri. Ilusi berhenti menjadi ajaib saat Anda menemukan bagaimana mereka dilakukan — tetapi mempelajari bagaimana mereka dilakukan terasa seperti momen eureka dalam dan dari dirinya sendiri, karena satu set potongan puzzle yang campur aduk terkunci pada tempatnya.

Seperti pesulap, metode seorang jenius itu misterius—sampai Anda melepaskan jaringan koneksi yang mengarah ke sana. Orang-orang ini biasanya memiliki lebih banyak pengalaman, telah melakukan lebih banyak jam latihan yang disengaja, dan, yang paling penting, telah menghubungkan lebih banyak titik daripada orang lain. Sebagai penulis Malcolm Gladwell menulis: “Latihan bukanlah hal yang Anda lakukan setelah Anda baik. Hal yang Anda lakukan itulah yang membuat Anda baik.”

Albert Einstein tidak diragukan lagi adalah seorang jenius—dia menghubungkan lebih banyak titik, dengan cara yang lebih unik, daripada hampir semua manusia lainnya. Pada saat yang sama, dia terikat oleh batasan mental yang sama dengan kita semua. Untuk memahami ide seperti teori relativitas umum, dia harus mengumpulkan dan menghubungkan banyak sekali titik sehingga dia bisa menjembatani ide dari alam dan konsep matematika, membentuk koneksi yang tidak dimiliki orang lain. Untuk membiarkan pikirannya mengembara seperti biasa, dia memainkan biola selama berjam-jam.* Einstein bekerja untuk mencapai kejeniusannya. Seperti yang dia katakan, "Saya tidak memiliki bakat khusus, saya hanya sangat ingin tahu." Mengajukan pertanyaan seperti “Bagaimana rasanya berpacu dengan sinar lampu?” dia memutar jaringan titik-titik yang rumit untuk merumuskan teori relativitasnya. Terlepas dari prestasinya, bahkan Einstein menderita sindrom penipu, pernah memberi tahu istrinya, Elsa, sambil mendengarkan sorak-sorai seribu orang di luar kamar hotelnya, “Sayangnya kita penipu. Kita akan berakhir di penjara.”

Sementara kita sering menemukan kisah tentang seorang jenius yang sendirian dan terdorong menarik, semua jenius telah meluangkan waktu dan upaya untuk mencapai kehebatan. Itu termasuk Mozart, yang menulis simfoni pertamanya pada usia delapan tahun. Daniel Levitin, penulis This Is Your Brain on Music, mengajukan sebuah teori untuk menjelaskan kejeniusan musik Mozart. “Kami tidak tahu seberapa banyak Mozart berlatih,” tulis Levitin, “tetapi jika dia mulai bekerja pada usia dua tahun dan bekerja tiga puluh dua jam seminggu (sangat mungkin, mengingat reputasi ayahnya sebagai pemberi tugas yang keras) dia akan menjadi yang pertama 10.000 jam pada usia delapan tahun.” "Aturan sepuluh ribu jam" adalah aturan yang populer—ini adalah lamanya latihan yang penuh usaha, beberapa menyarankan, yang diperlukan untuk memperoleh tingkat kinerja ahli pada keterampilan tertentu. Meskipun aturan tersebut tidak berlaku dalam setiap kasus—Anda mungkin bisa menjadi pemakan cokelat batangan kelas dunia dalam waktu yang lebih singkat—ini adalah tolok ukur yang cukup andal. Sepuluh ribu jam adalah waktu yang cukup untuk membangun konstelasi titik-titik yang kaya di sekitar topik atau keterampilan tertentu.

MEMBUAT SCATTERFOCUS KEBIASAAN

Saya harap sekarang saya telah menjual kepada Anda manfaat luar biasa dari mode scatterfocus. Scatterfocus memungkinkan Anda menemukan hubungan yang berguna antara ide dan pengalaman yang berbeda, mengisi ulang, dan merencanakan masa depan. Untuk menuai manfaat ini, Anda hanya perlu mengistirahatkan pikiran dan mengembara—sebaiknya sambil melakukan sesuatu yang menjadi kebiasaan.

Seberapa sering Anda harus menyebarkan perhatian Anda akan tergantung pada sejumlah faktor. Pertama, ini akan terkait dengan seberapa sering Anda menggunakan (dan perlu mengisi ulang) kemampuan Anda untuk melakukan hyperfocus. Hyperfocus mengkonsumsi energi mental, sedangkan scatterfocus adalah energi restoratif.

Menyebarkan perhatian Anda akan sangat bermanfaat ketika pekerjaan Anda menuntut Anda menghubungkan ide-ide yang lebih kompleks dan berbeda. Misalnya, Anda harus lebih sering menyebarkan perhatian jika Anda adalah seorang peneliti yang bertanggung jawab untuk merancang eksperimen atau seorang desainer video

game yang menyusun alur cerita. Semakin banyak kreativitas yang dibutuhkan pekerjaan Anda, semakin sering Anda harus menyebarkan perhatian Anda. Dalam kebanyakan kasus, karya pengetahuan saat ini mendapat manfaat dari sebanyak mungkin kreativitas yang dapat kita bawa ke sana.

Terakhir, frekuensi Anda menyebarkan perhatian harus mencerminkan betapa pentingnya Anda menemukan pendekatan yang tepat untuk pekerjaan Anda. Kutipan favorit saya lainnya adalah dari Abraham Lincoln, yang berkata, “Beri saya enam jam untuk menebang pohon dan

Saya akan menghabiskan empat yang pertama mengasah kapak. ” Apakah kita sedang merencanakan proyek renovasi rumah, mengalokasikan anggaran tim kita, atau merancang studi penelitian, pendekatan yang kita ambil untuk tugas yang ada sangatlah penting. Semakin banyak waktu scatterfocus yang kami jadwalkan saat kami menyusun rencana, semakin banyak waktu yang akan kami hemat nanti.

Otak membutuhkan beberapa menit untuk beralih antara hyperfocus dan scatterfocus. Oleh karena itu, mengambil jeda scatterfocus yang berdurasi setidaknya lima belas menit akan memberikan hasil yang lebih baik daripada mencoba memanfaatkan sebagian kecil waktu sepanjang hari. Namun, istirahat singkat pun akan membantu Anda menjadi lebih kreatif, karena meskipun mungkin tidak memberikan cukup waktu untuk mengumpulkan wawasan eureka yang kompleks, jeda pasti akan memungkinkan Anda menetapkan niat untuk apa yang harus dilakukan selanjutnya, beristirahat, dan menangkap loop terbuka di atas pikiran Anda. Ketiga rasa scatterfocus—kebiasaan, penangkapan, dan pemecahan masalah—berfungsi baik dalam jangka waktu kecil maupun besar, meskipun mereka akan memberi Anda lebih banyak manfaat dalam jangka waktu yang lebih lama.

Selain memasuki mode fokus sebar saat istirahat kerja, ada banyak peluang lain untuk menerapkan fokus sebar di siang hari:

- Putuskan sambungan dari internet antara 8:00 malam dan 8:00 pagi
- Perhatikan saat Anda menyelesaikan tugas, dan gunakan itu sebagai isyarat untuk sedikit mengalihkan perhatian Anda.
- Belilah jam weker yang murah agar Anda tidak langsung teralihkan oleh ponsel saat bangun tidur.
- Berjalan untuk mendapatkan kopi hanya membawa notepad.
- Sebagai tantangan bagi diri Anda sendiri, tinggalkan ponsel Anda di rumah sepanjang hari.
- Mandi ekstra panjang.
- Buat diri Anda bosan selama lima menit dan perhatikan pikiran apa yang terlintas di kepala Anda.
- Menjinakkan gangguan dan menyederhanakan lingkungan Anda untuk memastikan perhatian Anda tidak meluap saat Anda melakukan hobi kreatif.
- Masak sambil memutar musik alih-alih menonton sesuatu yang menghibur.
- Pergi untuk jalan-jalan alam.
- Kunjungi galeri seni.
- Berolahragalah tanpa musik atau podcast.

Berbicara secara objektif, scatterfocus mungkin tampak cukup tidak produktif. Anda berada di bus menatap ke luar jendela. Anda berjalan melalui alam atau jogging tanpa headphone. Anda sedang berada di ruang tunggu menulis di notepad alih-alih mengetuk ponsel Anda. Meskipun Anda tidak terlihat sibuk, pikiran Anda pasti sibuk.

Scatterfocus adalah mode paling kreatif dari otak Anda. Sama seperti dengan hyperfocus, ada baiknya menghabiskan waktu sebanyak mungkin untuk melatihnya.

BAB10

BEKERJA BERSAMA

BLENDING HYPERFOCUS DAN SCATTERFOCUS

Dalam banyak hal hyperfocus dan scatterfocus benar-benar bertolak belakang. Pada saat tertentu, kita sedang melakukan sesuatu (dengan perhatian eksternal) atau memikirkan sesuatu (dengan perhatian internal). Kami tidak dapat berada dalam mode hyperfocus dan mode scatterfocus secara bersamaan.

Namun, untuk semua cara mereka berbeda, ada banyak peluang berguna bagi kedua mode untuk bekerja sama. Ketika kita fokus, kita mengkonsumsi dan mengumpulkan titik-titik; ketika kita menyebarkan perhatian kita, kita menghubungkan titik-titik ini. Hyperfocusing memungkinkan kita untuk mengingat lebih banyak, yang mengarah ke koneksi yang lebih berharga yang dibuat dalam mode scatterfocus.

Scatterfocus memungkinkan kita mengisi ulang, yang pada gilirannya memberikan lebih banyak energi untuk hyperfocus. Wawasan yang kami temukan di scatterfocus membantu kami bekerja lebih cerdas nanti. Dengan cara-cara ini dan lainnya, dengan sengaja mengatur perhatian kita adalah sebuah praktik dengan manfaat yang semakin besar.

Ada beberapa strategi yang dapat Anda terapkan yang memungkinkan Anda mengambil keuntungan lebih besar dari hyperfocus dan scatterfocus. Strategi-strategi ini akan membantu terlepas dari mode mana Anda berada.

INVESTASIKAN DALAM KEBAHAGIAAN ANDA

Jika Anda menelusuri banyak buku, artikel, dan karya penelitian lain tentang kebahagiaan, kemungkinan besar Anda akan menjadi depresi hanya karena banyaknya nasihat yang ada. Beberapa di antaranya berguna, tetapi banyak juga janji kosong yang dibuat.

Penting untuk membedakan antara berinvestasi secara sah dalam kebahagiaan dan hanya berpikir lebih positif. Terus terang, berpikir positif tidak membuat Anda lebih bahagia atau produktif. Faktanya, penelitian telah menunjukkan itu kontraproduktif. Dalam sebuah penelitian, semakin banyak wanita yang kelebihan berat badan berfantasi tentang menjadi kurus, semakin sedikit berat badannya yang turun selama setahun. Di sisi lain, semakin banyak pasien pascaoperasi berfantasi tentang pemulihan mereka, semakin lambat peningkatan kondisi mereka. Dalam studi lain, berfantasi secara positif tentang masa depan membuat peserta melakukan tes lebih buruk, menurunkan kemungkinan orang memasuki hubungan romantis baru, mendorong penguasaan kehidupan sehari-hari yang lebih rendah, dan bahkan membuat orang berkontribusi lebih sedikit untuk amal.

Berpikir positif memungkinkan kita merasa sukses pada saat itu, tetapi dengan

harga membuat rencana yang sebenarnya untuk menjadi sukses nanti. Dalam praktiknya, ada sedikit perbedaan antara berpikir positif dan angan-angan.

Apa yang berhasil meningkatkan tingkat kebahagiaan kita? Menghabiskan waktu untuk hal-hal yang meningkatkan tingkat pengaruh positif kita: seberapa baik perasaan kita. Ada banyak penelitian aktual yang menunjukkan bahwa menjadi lebih bahagia membantu kita mengelola perhatian kita, serta

menyarankan cara yang terbukti untuk meningkatkan tingkat kebahagiaan kita. Anehnya, semakin banyak kita berinvestasi dalam kebahagiaan kita, semakin produktif kita dalam mode hyperfocus dan semakin kreatif kita dalam mode scatterfocus.

Sebelum membahas alasannya, perlu dicatat bahwa Anda akan merasa lebih bahagia hanya dengan mempraktikkan ide-ide dalam buku ini. Anda secara signifikan kurang puas ketika pikiran Anda mengembara bertentangan dengan keinginan Anda, bahkan ketika mengembara ke topik netral. Anda sama bahagianya ketika pikiran Anda secara tidak sengaja mengembara ke topik positif seperti halnya Anda ketika berfokus pada sesuatu yang duniawi. Mempraktikkan hyperfocus dan bekerja dengan lebih sedikit gangguan membantu memfokuskan lebih banyak perhatian pada saat ini. Membiarkan pikiran Anda mengembara dengan sengaja menghilangkan rasa bersalah, keraguan, dan stres dari proses tersebut, karena Anda memilih untuk bersantai daripada melakukannya di luar keinginan Anda. Secara umum, pikiran yang mengembara membuat kita kurang bahagia, kecuali jika kita memikirkan sesuatu yang kita minati, sesuatu yang berguna, atau sesuatu yang baru.

Mengapa, tepatnya, berinvestasi dalam kebahagiaan mendorong produktivitas dan kreativitas?

Pertama, dan yang paling penting, suasana hati yang positif memperluas ukuran ruang perhatian Anda, terlepas dari mode mana Anda berada.

Saat Anda bahagia, jumlah dopamin di bagian logis otak Anda meningkat, yang mengarahkan Anda untuk mendekati pekerjaan Anda dengan lebih banyak energi dan semangat—dan karena Anda memiliki lebih banyak ruang perhatian untuk bekerja, Anda memiliki sumber daya yang Anda butuhkan untuk bekerja. fokus lebih dalam dan mencapai lebih banyak. Berada dalam suasana hati yang baik juga membuat Anda lebih baik dalam mengingat informasi dengan cepat. Anda juga mengkonsumsi informasi lebih aktif: semakin bahagia Anda, semakin besar kemungkinan Anda untuk menyatukan ide-ide dengan cara baru dan menarik, dan semakin baik Anda mampu mengatasi "ketetapan fungsional" dan, seperti MacGyver, lihat kegunaan baru untuk familiar hal-hal. Kebahagiaan juga mendorong Anda untuk mencari lebih banyak variasi—tetapi bukan jenis yang berisiko.

Di sisi lain, suasana hati yang negatif mengecilkan ukuran ruang perhatian Anda. Orang yang tidak bahagia kurang produktif—berhenti total. Semakin Anda tidak bahagia, semakin sering pikiran Anda mengembara di luar keinginan Anda, dan semakin sedikit perhatian yang Anda berikan pada apa yang ada di depan Anda. Semakin Anda merasa kurang bahagia, semakin penting untuk menjinakkan gangguan, karena Anda memiliki lebih sedikit ruang perhatian dan energi untuk melawannya. Tempat-tempat di mana pikiran Anda mengembara juga berbeda ketika Anda merasa negatif—Anda lebih cenderung berjalan ke masa lalu yang jauh, merenungkan peristiwa yang terjadi saat itu.* Meskipun terkadang Anda dapat memperoleh manfaat dari menghidupkan kembali pengalaman masa lalu, dalam jangka pendek produktivitas Anda menurun—ketika pikiran Anda lebih banyak mengembara ke masa lalu, Anda lebih jarang merencanakan masa depan dan mengumpulkan lebih sedikit ide-ide produktif. Dan pada saat yang sama ketika episode pengembaraan pikiran yang tidak diinginkan meningkat, mereka menjadi kurang menyenangkan dan produktif. Inilah sebabnya mengapa sangat penting untuk menangkap masalah yang Anda atasi saat

dalam suasana hati yang negatif: setiap kali Anda merasa sedih, Anda juga sering menghadapi sejumlah masalah serius. Efek Zeigarnik—yang membuat masalah yang belum terselesaikan tetap di depan pikiran—memaksa Anda untuk lebih memikirkannya.

Orang yang tidak bahagia juga membutuhkan waktu lebih lama untuk memfokuskan kembali setelah gangguan dan lebih sering memikirkan kegagalan mereka. Menurut sebuah penelitian, kebiasaan yang melatih otak kita untuk lebih sedikit mengembara—seperti perhatian penuh dan meditasi—bahkan ”efektif dalam mengurangi kekambuhan dalam memulihkan individu yang depresi”.

Meskipun ada sedikit penelitian tentang seberapa besar ruang perhatian Anda berkembang ketika Anda bahagia, ahli kebahagiaan dan psikolog lulusan Harvard Shawn Achor menemukan bahwa orang yang lebih bahagia 31 persen lebih produktif daripada mereka yang dalam keadaan negatif atau netral. Kebahagiaan juga membantu Anda menjadi lebih kreatif dalam mode fokus sebar. Anda lebih mungkin untuk mengalami solusi mendalam untuk masalah ketika Anda berada dalam kerangka berpikir positif, yang tidak mengejutkan, mengingat bahwa otak Anda memiliki lebih banyak ruang perhatian dan energi untuk bekerja.

Lalu, bagaimana kita bisa berinvestasi dalam kebahagiaan kita menggunakan temuan-temuan sains?

Salah satu studi favorit saya — studi yang sama yang menemukan bahwa kita menghabiskan 47 persen waktu kita untuk melamun — mengambil sampel ribuan peserta sepanjang hari, mengajukan dua pertanyaan: apa yang dilakukan subjek saat mereka dijadikan sampel (peserta menerima pemberitahuan tentang ponsel mereka), dan seberapa senang mereka melakukan hal itu? Pada saat publikasi penelitian, para peneliti telah menerima lebih dari 250.000 tanggapan dari ribuan subjek. Berikut adalah lima kegiatan teratas yang membuat mereka paling bahagia:

1. Mendengarkan musik
2. Bermain
3. Berbicara dan berinvestasi dalam hubungan mereka
4. Berolahraga
5. Bercinta

Perlu dicatat bahwa pikiran kita paling sedikit mengembara saat bercinta—dan bahwa kita jauh lebih bahagia melakukannya daripada melakukan hal lain. Tidak ada lagi yang mendekati. (Untuk benar-benar berinvestasi dalam perhatian Anda, coba lakukan kelima hal sekaligus.)

Selain aktivitas tersebut, ada sejumlah kebiasaan lain yang terbukti bisa membuat orang lebih bahagia. Salah satu peneliti favorit saya di bidang kebahagiaan adalah Shawn Achor yang disebutkan di atas, penulis The Happiness Advantage. Dalam buku tersebut, dan dalam ceramah TED-nya, Shawn menawarkan beberapa strategi yang didukung sains untuk meningkatkan kebahagiaan Anda. Beberapa saran teratasnya:

- Mengingat tiga hal yang Anda syukuri di penghujung hari (taktik pendamping yang baik untuk Aturan 3, dibahas di bab 3)
- Menulis jurnal di penghujung hari tentang satu pengalaman baik yang Anda miliki
- Meditasi (lihat bab 5)
- Melakukan tindakan kebaikan secara acak

Meskipun suasana hati dan sikap tidak selalu merupakan titik dan ide yang dapat Anda fokuskan dan ingat, mereka sangat memengaruhi cara Anda memandang dan berhubungan dengan apa yang ada di ruang perhatian Anda, dan memengaruhi ukuran ruang perhatian Anda itu sendiri. Kebahagiaan adalah lensa berwarna mawar yang kita tempatkan di atas ruang perhatian kita, yang memungkinkan kita untuk berhubungan dengan pengalaman kita dengan cara yang lebih produktif dan kreatif.

Jika Anda membutuhkan dorongan, pilih beberapa item dari masing-masing daftar ini untuk dicoba. Renungkan perbedaan yang mereka buat untuk Anda. Cobalah

semua sembilan ide, dan pertahankan yang berhasil. Pada akhirnya, strategi ini tidak hanya akan membuat Anda lebih bahagia—mereka juga akan membuat Anda lebih produktif dan kreatif.

BEKERJA SEKITAR TINGKAT ENERGI ANDA

Seperti yang mungkin Anda alami, tingkat energi sepanjang hari sama sekali tidak konstan. Mereka berfluktuasi sesuai dengan kapan tubuh Anda diprogram untuk memiliki energi paling banyak (misalnya, jika Anda suka bangun pagi atau suka tidur malam), seberapa sering Anda berolahraga, apa yang Anda makan, dan apakah Anda cukup tidur.

Seperti tingkat energi, fokus dan produktivitas Anda juga tidak konsisten. Anda paling produktif saat mendedikasikan momen kaya energi Anda untuk tugas Anda yang paling kompleks dan bermakna.

Jika Anda sudah membaca buku saya sebelumnya, The Productivity Project, Anda pasti sudah familiar dengan ide ini. Hyperfocus paling efektif selama waktu energi puncak Anda—saya menyebutnya Waktu Utama Biologis (BPT) Anda, dan waktu yang tepat berbeda untuk setiap orang. (Dengan memetakan tingkat energi Anda selama satu atau dua minggu, Anda akan dapat mengidentifikasi pola Anda sendiri.) Semakin produktif tugas yang Anda lakukan selama BPT, semakin produktif Anda.

Ada sisi lain dari konsep ini dalam hal scatterfocus. Scatterfocus paling kuat ketika Anda memiliki energi paling sedikit. Otak Anda kurang terhambat selama periode ini dan tidak menahan ide-ide yang dihasilkannya. Masalah analitik membutuhkan perhatian yang terfokus untuk dipecahkan, tetapi solusi untuk masalah kreatif datang ketika Anda menghubungkan sejumlah besar ide. Satu studi menemukan bahwa kita memecahkan 27,3 persen lebih banyak masalah wawasan selama waktu kita yang tidak optimal, ketika kita secara alami lebih lelah.

> Saya menyebut periode waktu ini ketika kita memiliki energi paling sedikit Waktu Utama Kreatif kita. Tidak ada kekurangan penelitian yang meneliti kapan kita secara alami memiliki energi paling banyak.

Bagi kebanyakan orang, ini terjadi pada pagi hari (sekitar pukul 11:00) dan tengah hari (sekitar pukul 14:00 atau 15:00). Energi kita biasanya paling rendah setelah makan siang.

Tingkat energi juga berfluktuasi sepanjang minggu: kami biasanya paling tidak terlibat dengan pekerjaan kami pada hari Senin, saat kami mengalami kebosanan paling banyak, dan paling terlibat pada hari Jumat.* Setiap orang berbeda, tentu saja: jika Anda adalah orang yang suka bangun pagi dan bangun dari tempat tidur pada pukul 5:00 pagi, waktu utama Anda mungkin jatuh lebih awal, dan sore hari mungkin merupakan waktu terbaik untuk pekerjaan kreatif. Demikian pula, burung hantu malam mungkin merasa paling produktif ketika orang lain sudah lama pergi tidur.

Cara terbaik untuk bekerja lebih cerdas adalah dengan menjadwalkan tugas-tugas yang memerlukan perhatian terfokus selama BPT Anda dan tugas-tugas yang membutuhkan lebih banyak kreativitas selama CPT Anda. Blokir waktu untuk tugas-tugas ini di kalender Anda.

MINUM ALKOHOL DAN KAFEIN SECARA STRATEGIS

Sejauh menyangkut penurunan hambatan Anda, Anda mungkin akrab dengan efek

alkohol. Sama seperti kelelahan, minum telah terbukti membuat orang lebih baik dalam memecahkan masalah kreatif. (Untuk menguji teori ini, saya menulis ulang beberapa bab ini sambil menyeruput soda vodka dengan sedikit jeruk nipis. Saya akan membiarkan Anda menilai apakah itu lebih baik daripada yang lain.)

Sebuah studi favorit yang saya temui dalam menulis buku ini adalah salah satu yang membuat peserta sedikit mabuk saat menonton film Disney/Pixar Ratatouille. Para peneliti

membagi peserta menjadi dua kelompok. Satu kelompok diberi makan bagel, serta beberapa minuman vodka cranberry—keduanya dalam jumlah yang sebanding dengan berat masing-masing peserta. Subyek mengkonsumsi minuman sambil menonton film. Kelompok kedua, yang secara signifikan kurang beruntung juga menonton film tetapi tidak mengonsumsi makanan atau minuman apa pun dalam prosesnya.

Temuan penelitian ini luar biasa: setelah menonton film, peserta yang mabuk memecahkan teka-teki kata 38 persen lebih kreatif daripada peserta yang tidak mabuk. Tidak hanya itu, mereka memecahkan masalah lebih cepat! (Seperti yang Anda duga, peserta mabuk tidak lebih baik dalam memecahkan masalah logis.) Sekali lagi, ketika datang untuk memecahkan masalah kreatif, semakin sedikit kendali yang kita miliki atas perhatian kita, semakin baik.

Ini tidak dimaksudkan untuk menganjurkan penggunaan alkohol, yang tentu saja bukan tanpa kerugian. Studi Ratatouille mengukur kinerja pada tugas yang membutuhkan kreativitas murni, tetapi sebagian besar tugas memerlukan campuran kreativitas dan fokus. Ketika tiba saatnya untuk fokus pada sesuatu, alkohol benar-benar akan melenyapkan produktivitas Anda.

Jika Anda menyukai meditasi, bereksperimenlah dengan minum satu atau dua gelas sebelum sesi malam berikutnya. Anda akan mengalami efek ini secara langsung: mengkonsumsi alkohol membuat pikiran Anda lebih sering mengembara sementara pada saat yang sama menurunkan meta-awareness Anda.
Alkohol mempengaruhi dua aspek kualitas perhatian Anda: Anda tidak hanya akan fokus untuk waktu yang lebih singkat, tetapi juga akan membawa Anda lebih lama untuk menyadari bahwa pikiran Anda telah mengembara.

Berada di bawah pengaruh juga mengurangi ukuran ruang perhatian Anda dan membuatnya sulit untuk fokus pada hampir semua hal. Semakin banyak Anda minum, semakin banyak pikiran Anda mengembara, semakin sedikit kesadaran yang Anda miliki untuk menghentikannya, dan semakin kecil ruang perhatian Anda. Tidak heran jika kita kurang mengingat ketika kita sudah minum sedikit—tidak mungkin mengingat apa yang tidak kita perhatikan sejak awal.

Dalam praktiknya, alkohol layak dikonsumsi hanya untuk tugas-tugas tertentu. Jika ini adalah penghujung hari dan Anda ingin bertukar pikiran, menyeruput pop yang goyah akan membantu. Tetapi perlu diingat bahwa ini membantu justru karena mengurangi seberapa banyak kendali yang Anda miliki atas perhatian Anda.

Saya memandang minum alkohol sebagai cara kita meminjam energi dan kebahagiaan untuk hari berikutnya. Terkadang harga ini layak untuk dibayar—seperti saat Anda hang out dengan teman-teman yang sudah lama tidak bertemu—tetapi seringkali tidak. Jika Anda minum alkohol, lakukan secara strategis: di saat-saat langka ketika Anda ingin membiarkan pikiran Anda berkeliaran lebih bebas (dan tidak ada rencana penting sesudahnya) atau Anda ingin mencuri kebahagiaan mulai besok.

Kafein adalah obat lain yang perlu dipertimbangkan untuk dikonsumsi secara strategis. Dalam hal mengelola perhatian, kafein memiliki efek kebalikan dari alkohol: sementara alkohol membantu kita menyebarkan fokus, kafein membantu kita hiperfokus.

Penelitian ini konklusif: kafein meningkatkan kinerja mental (dan fisik) di hampir semua cara yang terukur:

- **Ini memperdalam fokus kami**, terlepas dari apakah tugas itu sederhana atau kompleks, dan mempersempitnya, yang membuat hyperfocusing pada tugas lebih mudah (tetapi scatterfocus lebih sulit).
- **Ini membantu kita bertahan**, terutama dengan tugas-tugas yang panjang dan membosankan. (Ini meningkatkan tekad kita terlepas dari seberapa lelah atau lelahnya kita.)

- **Ini meningkatkan kinerja kami**pada tugas-tugas yang membutuhkan memori verbal, waktu reaksi cepat, atau penalaran visuospasial (misalnya, menyusun teka-teki gambar).

Secara umum, efek ini berkurang setelah konsumsi sekitar 200 miligram kafein (satu cangkir kopi mengandung sekitar 125 miligram). Jumlah yang lebih besar dari 400 miligram harus dihindari, karena pada jumlah itu Anda mulai merasa lebih cemas, dan kinerja Anda menjadi terganggu. Sekali lagi, ikuti saran ini hanya jika Anda merasa itu benar untuk Anda. Kita semua bereaksi berbeda terhadap kafein. Beberapa memetabolismenya dengan cepat dan memiliki toleransi yang tinggi, dan yang lain menemukan seluruh tubuh mereka bergetar hanya setelah beberapa teguk. Seperti kebanyakan saran produktivitas, menerapkan taktik individu dengan kesadaran seberapa baik mereka benar-benar bekerja untuk Anda adalah kuncinya.

Kafein juga dapat meningkatkan kinerja Anda pada pekerjaan fisik dan olahraga—kafein membantu Anda tampil dalam kondisi panas, meningkatkan kinerja latihan kekuatan, dan meningkatkan toleransi Anda terhadap rasa sakit selama berolahraga.

Sama seperti alkohol, kafein bukannya tanpa kekurangan, bahkan ketika Anda mengonsumsi minuman berkafein yang lebih sehat dan tidak mengandung gula, seperti teh hitam, teh hijau, atau matcha (favorit pribadi saya). Saat tubuh Anda memetabolisme kafein keluar dari sistem Anda, energi Anda jatuh, dan produktivitas Anda menurun. Kafein juga dapat mengganggu tidur Anda, yang dapat membuat Anda kurang produktif keesokan harinya.

Karena biaya ini, pilihlah kafein ketika Anda benar-benar akan mendapat manfaat dari peningkatan kinerja mental atau fisik. Asalkan hari belum terlalu larut, konsumsilah sedikit kafein saat Anda akan melakukan hyperfocus pada suatu tugas atau pergi ke gym untuk berolahraga besar.* Alih-alih minum secangkir kopi setelah bangun, tunggu sampai Anda mulai bekerja agar Anda mendapat manfaat dari dorongan saat Anda mengerjakan tugas-tugas paling produktif Anda. Jika Anda mengadakan pertemuan brainstorming di pagi hari, konsumsilah kafein setelah sesi, jaga agar dinding ruang perhatian Anda tetap rendah untuk membiarkan lebih banyak ide mengalir. Sebaliknya, jika Anda mengadakan rapat lapangan, lakukan yang sebaliknya.

KANTOR BUKA

Saya memberikan ceramah produktivitas di banyak tempat kerja yang berbeda, dan seiring waktu saya perhatikan lebih banyak perusahaan mengadopsi rencana kantor terbuka. Kantor terbuka adalah tas campuran dalam hal fokus dan produktivitas.

Sangat mudah untuk fokus ketika kita bekerja di lingkungan yang dapat kita kendalikan, dan jelas kita memiliki kendali yang lebih kecil atas lingkungan kita, dan oleh karena itu perhatian kita, di kantor terbuka. Penelitian mendukung ini: kita mengalihkan perhatian kita 64 persen lebih sering di lingkungan terbuka, dan kita juga lebih sering terganggu oleh orang lain. Kantor terbuka dapat secara serius merusak produktivitas Anda jika Anda melakukan banyak pekerjaan yang membutuhkan perhatian terfokus.

Kantor terbuka memang memiliki manfaatnya. Salah satunya adalah bahwa mereka mendukung bekerja lebih lama pada satu proyek sebelum beralih ke yang lain. Alasan

untuk ini menarik: sementara rekan kerja kami lebih sering mengganggu kami di lingkungan terbuka, mereka juga lebih perhatian saat melakukannya. Karena mereka dapat mengamati kita bekerja, mereka memperhatikan ketika kita telah mencapai titik istirahat alami dalam pekerjaan kita—ketika kita kembali ke meja kita setelah rapat,

di akhir panggilan telepon, atau ketika kita berdiri setelah menyelesaikan sesuatu. Dalam lingkungan ini, kami lebih sering terganggu saat beralih di antara tugas, jadi kami tidak memerlukan banyak waktu dan energi untuk memfokuskan kembali.

Sementara buku ini berfokus pada produktivitas pribadi, pekerjaan kami tidak ada dalam ruang hampa: proyek di piring kami biasanya terkait dengan pekerjaan orang lain. Dalam pekerjaan yang sangat kolaboratif, semakin cepat kita mendapatkan informasi dari orang lain, dan semakin cepat mereka mendapatkan informasi dari kita, semakin baik kolaborasi, karena tim akan menjadi lebih produktif secara keseluruhan.

Intinya ketika datang ke rencana kantor terbuka adalah bahwa jika pekerjaan yang Anda dan tim Anda lakukan adalah hiperkolaboratif atau melibatkan banyak kreativitas dan menghubungkan ide-ide, sebuah kantor terbuka mungkin sepadan dengan kerugiannya. Jika pekerjaan Anda melibatkan sejumlah besar tugas yang mendapat manfaat dari fokus yang tidak terganggu, karena semakin banyak pekerjaan tampaknya, kantor terbuka dapat merusak produktivitas Anda.

Jika Anda seorang manajer, pertimbangkan jenis pekerjaan yang dilakukan tim Anda sebelum Anda merencanakan kantor terbuka. Jika Anda memutuskan bahwa desain ini sepadan dengan potensi biaya produktivitas, pastikan untuk mendidik karyawan Anda tentang cara mengelola interupsi. Satu studi menemukan bahwa setelah sebuah tim memahami betapa mahalnya interupsi, mereka turun 30 persen.

Perlu juga diselidiki apakah sebagian besar gangguan yang Anda (atau tim Anda) hadapi berasal dari sumber yang sama. Misalnya, jika Anda memimpin sekelompok pemrogram yang sebagian besar terganggu karena permintaan fitur dan pertanyaan tentang produk, buat alat bagi mereka di luar tim Anda untuk menyarankan fitur baru, dan buat dokumentasi yang lebih berguna, sehingga gangguan yang masuk adalah lebih jarang dan lebih murah. Jika Anda tidak dapat menghindari mengadopsi rencana kantor terbuka, pastikan untuk menetapkan zona tenang di mana karyawan dapat hyperfocus tanpa gangguan.

MENCIPTAKAN RITUAL FOKUS

Sekarang kami telah membahas cara mengintegrasikan hyperfocus dan scatterfocus ke dalam hidup Anda dan membiasakan memasuki setiap mode setiap hari.

Masuk ke mode hyperfocus setidaknya sekali sehari untuk menangani tugas-tugas Anda yang paling produktif; menghilangkan gangguan dan berkonsentrasi pada satu hal penting. Masuk ke scatterfocus beberapa kali sehari—khususnya mode scatterfocus kebiasaan—sehingga Anda dapat merencanakan masa depan, menghubungkan ide, dan mengisi ulang kemampuan Anda untuk hyperfocus. Lakukan hal yang sama di rumah, hiperfokus pada pengalaman dan percakapan yang bermakna, dan fokus menyebar saat Anda perlu membuat rencana, istirahat, atau ide.

Beberapa minggu Anda mungkin menemukan bahwa Anda membutuhkan lebih dari satu dari yang lain. Salah satu rutinitas mingguan favorit saya adalah ritual fokus, yang saya jadwalkan setiap Minggu malam atau Senin pagi untuk merencanakan minggu saya. Selama itu saya memutuskan tiga niat mingguan saya dan menilai seberapa banyak saya perlu hyperfocus dan scatterfocus di hari-hari mendatang. Saya berbohong jika saya mengatakan saya menghabiskan banyak waktu merencanakan

berapa lama saya akan mendedikasikan untuk setiap mode-tidak ada yang harus melakukan itu. Tapi saya mempertimbangkan, secara singkat, apakah minggu saya akan mendapat manfaat dari satu mode lebih dari yang lain.

Saat melakukan hal yang sama untuk jadwal Anda sendiri, tanyakan pada diri Anda pertanyaan seperti ini:

- Berapa banyak produktivitas dan kreativitas yang saya butuhkan minggu ini? Apakah tenggat waktu yang akan datang berarti saya harus lebih fokus dari biasanya? Atau apakah saya memiliki lebih banyak ruang untuk merencanakan masa depan dan menghubungkan ide?
- Komitmen apa yang saya miliki yang akan menghalangi waktu hyperfocus dan scatterfocus saya (misalnya, perjalanan, konferensi yang menguras tenaga, atau banyak sekali rapat)? Bagaimana saya bisa mengatasi hambatan ini sebelumnya?
- Berapa banyak blok waktu yang dapat saya komit untuk hyperfocus dan scatterfocus? Bisakah saya berkomitmen pada periode ini di kalender saya?

PEMBERITAHUAN

Bab terakhir ini telah mengeksplorasi berbagai ide yang akan memungkinkan Anda untuk mengambil keuntungan lebih besar dari perhatian Anda. Dengan berinvestasi dalam kebahagiaan Anda, bekerja di sekitar tingkat energi Anda, minum alkohol dan kafein secara strategis, mempertimbangkan lingkungan kantor Anda, dan mempertimbangkan hyperfocus dan scatterfocus saat Anda merencanakan minggu Anda, Anda akan dapat mengambil manajemen yang disengaja dari perhatian Anda untuk tingkat berikutnya.

Penting juga untuk tidak melupakan satu konsep terakhir yang terpenting untuk mengelola perhatian dengan baik: kesadaran.

Saat Anda menjadi lebih sadar tentang apa yang menempati ruang perhatian Anda, berapa banyak energi yang Anda miliki, dan seberapa penuh ruang perhatian Anda, Anda akan menjadi lebih gesit dan menyesuaikan diri saat kondisi berubah. Misalnya, jika Anda menemui jalan buntu dengan suatu masalah, kesadaran akan memberi Anda kemampuan untuk menentukan apakah masalahnya lebih analitis atau memerlukan wawasan kreatif untuk dipecahkan—Anda kemudian dapat memasukkan hyperfocus atau scatterfocus yang sesuai.

Salah satu strategi terbaik untuk melatih otak Anda menjadi lebih sadar adalah lonceng kesadaran setiap jam yang saya bahas di bab 3. Saat lonceng berbunyi, renungkan apa yang menempati ruang perhatian Anda, serta keadaan perhatian Anda. Kemungkinan besar Anda belum bereksperimen dengan setiap ide dalam buku ini, tetapi jika Anda belum melakukannya, cobalah yang ini. Selain lonceng kesadaran setiap jam, coba pilih beberapa isyarat yang Anda temui setiap hari, di tempat kerja dan di rumah, untuk digunakan sebagai pengingat untuk memeriksa ruang perhatian Anda.

Kesadaran adalah benang yang melewati sebagian besar taktik dalam buku ini. Ketika Anda menyadari apa yang telah menarik perhatian Anda, Anda dapat mengarahkannya kembali ke hal-hal yang lebih penting dan bermakna. Anda kemudian akan bekerja dengan tujuan yang lebih besar, fokus lebih lama, dan lebih sedikit melamun—semuanya akan meningkatkan kualitas perhatian dan kualitas hidup Anda.

Kesadaran sebenarnya hanyalah proses memperhatikan sesuatu, dan ada banyak hal yang perlu diperhatikan. Saya harap Anda telah menemukan beberapa cara aneh perhatian Anda bekerja. Mungkin Anda telah memperhatikan kualitas perhatian Anda:

berapa banyak waktu yang Anda habiskan dengan sengaja, durasi fokus Anda, dan berapa lama pikiran Anda mengembara sebelum Anda menyadarinya. Mungkin Anda telah memperhatikan seberapa sering Anda secara otomatis memperhatikan apa pun yang baru, menyenangkan, atau mengancam. Mungkin Anda telah memperhatikan seberapa cepat objek perhatian melewati ruang perhatian Anda.

Di atas segalanya, saya harap Anda menjadi lebih produktif, kreatif, dan berorientasi pada tujuan.

KEKUATAN MENGELOLA PERHATIAN ANDA DENGAN BAIK

Manfaat mengelola perhatian Anda secara efektif tidak terhitung banyaknya.

Sebagai permulaan, Anda merasa lebih memegang kendali saat Anda mematikan mode autopilot dan mengatur perhatian Anda dengan sengaja. Anda mulai memahami batasannya dan menjadi lebih mampu bekerja di dalamnya—belajar kapan Anda bisa dan tidak bisa melakukan banyak tugas. Hidup Anda menjadi lebih bermakna, karena Anda lebih memperhatikan pengalaman yang bermakna dan memprosesnya lebih dalam. Dengan cara ini, makna bukanlah sesuatu yang kita coba temukan—itu adalah sesuatu yang kita coba perhatikan. Anda menyelesaikan lebih banyak, karena Anda sebenarnya dapat fokus pada hal-hal penting. Anda dapat berpikir lebih jernih dan menjadi lebih terlibat dengan pekerjaan Anda. Anda merencanakan masa depan dan menetapkan niat lebih sering. Anda merasa lebih baik istirahat dan kurang bersalah tentang mengambil langkah mundur. Dan Anda menghubungkan lebih banyak ide, sambil mengumpulkan konstelasinya dalam pikiran Anda tentang topik yang mendorong rasa ingin tahu Anda lebih jauh.

Hyperfocus dapat membantu Anda menyelesaikan jumlah yang luar biasa dalam waktu yang relatif singkat. Scatterfocus memungkinkan Anda menghubungkan ide—yang membantu Anda menggali wawasan tersembunyi, menjadi lebih kreatif, merencanakan masa depan, dan beristirahat. Bersama-sama mereka akan memungkinkan Anda untuk bekerja dan hidup dengan tujuan.

Perhatian Anda adalah alat paling ampuh yang Anda miliki untuk hidup dan bekerja dengan produktivitas, kreativitas, dan tujuan yang lebih besar. Mengelolanya dengan baik akan memungkinkan Anda untuk menghabiskan lebih banyak waktu dan energi pada tugas-tugas Anda yang paling bertujuan dan bekerja lebih sering dengan niat, fokus untuk waktu yang lebih lama, dan tersandung ke dalam lamunan yang tidak diinginkan.

Saya harap Anda menghabiskannya dengan bijak.

UCAPAN TERIMA KASIH

Untuk sebuah buku seperti ini muncul, lusinan orang harus berperan. Pekerjaan mereka, disimpulkan, kemungkinan besar lebih besar dari saya sendiri.

Pertama, saya belum pernah bertemu secara langsung banyak orang yang membuat buku ini menjadi mungkin. Mereka adalah peneliti yang bahunya saya pijak dalam menyusunnya. Terima kasih kepada semua orang yang karyanya tersimpan di bagian Catatan dan di halaman-halaman buku ini. Terima kasih khususnya kepada Gloria Mark, Mary Czerwinski, dan Shamsi Iqbal, semuanya di Microsoft Research, karena telah bertemu dengan saya secara langsung tidak hanya sekali, tetapi tiga kali. Terima kasih juga kepada Jonathan Schooler, Jonathan Smallwood, Peter Gollwitzer, dan Sophie Leroy karena dengan murah hati setuju untuk mengobrol.

Lucinda Blumenfeld, agen sastra saya, percaya pada ide buku ini sejak awal dan sekali lagi menjadi mitra terbaik yang bisa diminta siapa pun dalam menerbitkan buku. Lucinda adalah salah satu dari orang-orang langka yang tidak pernah takut untuk memberi tahu Anda apa yang mereka pikirkan, tetapi pada saat yang sama akan selalu mendukung Anda. Saya senang bisa bekerja dengan agen yang berbakat dan murah hati seperti dia. Rick Kot, editor saya yang luar biasa di Viking, juga percaya pada gagasan Hyperfocus sejak awal dan membiarkan saya menjadi liar dengannya.

Salah satu bagian terbaik dari menulis buku ini adalah mulai bekerja dengan Rick—benar-benar salah satu orang paling cerdas, paling berbakat, dan paling baik yang pernah saya temui. (Dan saya bahkan tidak perlu menggodanya lagi, karena dia sudah mengirimi saya hasil editnya.) Terima kasih kepada Craig Pyette, editor saya yang sangat berbakat di Random House Canada, yang dengan murah hati memberikan catatan pengeditan yang membantu kelancaran memesan lebih jauh. Terima kasih juga kepada Diego Núñez, Connor Eck, dan Norma Barksdale, yang memberikan dukungan tak ternilai selama proses penerbitan.

Terima kasih juga kepada Hilary Duff dan Victoria Klassen, yang telah membantu saya meneliti dan menyunting buku ini. Saya memiliki kecenderungan untuk menulis dengan cara yang bertele-tele, dan Hilary memangkas ribuan kata dari buku ini. Dia memberi Anda beberapa jam hidup Anda kembali, jadi Anda mungkin harus berterima kasih padanya juga. Victoria, untuk kedua kalinya, merupakan bantuan luar biasa dalam tidak hanya memeriksa fakta buku ini, tetapi juga—sebagai bantuan yang sangat besar bagi saya—memformat bagian Catatan, tugas yang tidak ingin saya sentuh dengan tiang setinggi sepuluh kaki. . Terima kasih, Victoria!

Selain mereka yang membantu penyusunan buku ini, masih banyak orang lain yang

berperan. Terima kasih kepada Hal Fessenden dan Jennifer Choi karena telah membantu kami menemukan penerbit yang luar biasa di luar Amerika Serikat dan Kanada—termasuk Robin Harvie di Macmillan di Inggris. Dan kepada Carolyn Coleburn, Ben Petrone, Lydia Hirt, Nora Alice Demick, dan Alex McGill yang telah membantu menyebarkan gagasan buku ini di Amerika Serikat dan Kanada. Terima kasih juga kepada Luise Jorgensen, yang telah saya nikmati

bekerja dengan selama lebih dari empat tahun sekarang. Sejujurnya aku tidak yakin apa yang akan kulakukan tanpamu, Luise (dan itu bukan hiperbola).

Terima kasih kepada para pembaca saya, beberapa di antaranya telah membaca karya saya selama bertahun-tahun. Saya harap Anda menemukan buku ini layak untuk waktu Anda dan bahwa buku ini, dan pekerjaan saya yang datang setelahnya, membayar dividen untuk Anda selama bertahun-tahun yang akan datang.

Dan terakhir, terima kasih kepada Ardyn. Ardyn adalah pembaca pertama saya, dan saya harap dia akan selalu begitu. Saya memercayainya lebih dari siapa pun tidak hanya untuk menguji kekuatan ide-ide saya, tetapi juga membantu saya membangunnya sejak awal. Tetapi jauh lebih penting daripada apa pun yang berhubungan dengan pekerjaan, Ardyn adalah cinta dalam hidup saya yang menjadi tunangan saya selama penulisan buku ini. Ardyn, dari tempat saya duduk Anda adalah salah satu dari jenis. Terima kasih telah mengubah saya menjadi seseorang yang dicintai.

CATATAN

BAB 0: MENGAPA FOKUS PENTING

bagaimana*tertarik*kita: Shi Feng, Sidney D'Mello, dan Arthur C. Graesser, “Pikiran Berkeliaran Saat Membaca Teks Mudah dan Sulit,” Psychonomic Bulletin & Review 20, no. 3 (2013): 586–92.

Studi menunjukkan kita bisa bekerja: Gloria Mark dkk., “Neurotics Can't Focus: An in situ Study of Online Multitasking in the Workplace,” dalam Prosiding Konferensi CHI 2016 tentang Faktor Manusia dalam Sistem Komputasi (New York: ACM, 2016), 1739–44 , doi:10.1145/2858036.2858202.

BAB 0.5: BAGAIMANA CARA LEBIH BAIK FOKUS PADA BUKU INI

kopi atau teh: David Mrazik, “Mempertimbangkan Kembali Kafein: Pandangan Baru yang Sadar dan Waspada terhadap Obat yang Paling Sering Dikonsumsi di Amerika” (makalah tahun ketiga, Universitas Harvard, 2004), DASH: Akses Digital ke Beasiswa di Harvard.

BAB 1: MENONAKTIFKAN MODE AUTOPILOT

membutuhkan pertimbangan yang sadar: Wendy Wood, Jeffrey Quinn, dan Deborah Kashy, "Kebiasaan dalam Kehidupan Sehari-hari: Pikiran, Emosi, dan Tindakan," Journal of Personality and Social Psychology 83, no. 6 (2002): 1281–97.

sebelum kita melakukannya: Erik D. Reichle, Andrew E. Reineberg, dan Jonathan W. Schooler, "Gerakan Mata Selama Membaca Tanpa Pikiran," Ilmu Psikologi 21, no. 9 (2010): 1300-1310.

BAB 2: BATAS PERHATIAN ANDA

mengalami setiap detik: Timothy Wilson, Strangers to Ourself: Menemukan Ketidaksadaran Adaptif (Cambridge, MA: Belknap Press, 2004).

perhatian kami: TED, “Mihaly Csikszentmihalyi: Aliran, Rahasia Kebahagiaan,” YouTube, 24 Oktober 2008,www.youtube.com/watch?v=fXIeFJCqsPs.

meskipun, adalah empat: Nelson Cowan, “Misteri Ajaib Empat: Bagaimana Kapasitas Memori Kerja Terbatas, dan Mengapa?” Arah Saat Ini dalam Ilmu Psikologi 19, no. 1 (2010): 51–57; Edward K. Vogel dan Steven J. Luck, "Kapasitas Memori Kerja Visual untuk Fitur dan Konjungsi," Alam 390, no. 6657 (1997): 279–81; Nelson Cowan, “Nomor Ajaib 4 dalam Memori Jangka Pendek: Pertimbangan Kembali Kapasitas Penyimpanan Mental,” Ilmu Perilaku dan Otak 24, no. 1 (2001): 87–114.

pengalaman sadar kita: Giorgio Marchetti, "Perhatian dan Memori Kerja: Dua Mekanisme Dasar untuk Membangun Pengalaman Temporal," Perbatasan dalam Psikologi 5 (2014): 880.

kami membutuhkan nya: Klaus Oberauer, "Desain untuk Memori Kerja," Psikologi Pembelajaran dan Motivasi 51 (2009): 45-100.

peluang bertahan hidup: Ferris Jabr, “Apakah Berpikir Sangat Keras Membakar Lebih Banyak Kalori?” Scientific American, Juli 2012; Cowan, "Misteri Ajaib Empat."

“memori jangka pendek”: Marchetti, “Perhatian dan Memori Kerja.”

menonton video: Ibid.

sisanya: Shi Feng, Sidney D'Mello, dan Arthur C. Graesser, “Pikiran Berkeliaran Saat Membaca Teks Mudah dan Sulit,” Psychonomic Bulletin & Review 20, no. 3 (2013): 586–92.

***47 persenT*dari waktu:**Jonathan Smallwood dan Jonathan W. Schooler, “Ilmu Pengembaraan Pikiran: Menavigasi Aliran Kesadaran Secara Empiris,” Tinjauan Tahunan Psikologi 66, no. 1 (2015): 487– 518; Matthew A. Killingsworth dan Daniel T. Gilbert, “A Wandering Mind Is an Unhappy Mind,” Science 330, no. 6006 (2010): 932.

pikiran telah mengembara: Jonathan Smallwood, Merrill McSpadden, dan Jonathan W. Schooler, “When Attention Matters: The Curious Incident of the Wandering Mind,” Memory & Cognition 36, no. 6 (2008): 1144–50.

pikiran mengembara: Jennifer C. McVay, Michael J. Kane, dan Thomas R. Kwapil, “Melacak Kereta Pikiran dari Laboratorium ke Kehidupan Sehari-hari: Studi Pengambilan Sampel Pengalaman Pikiran Berkeliaran di Konteks Terkendali dan Ekologis,” Psychonomic Bulletin & Review 16, tidak. 5 (2009): 857–63.

hanya sepuluh detik: Adam D. Baddeley, Esensi Memori Manusia (Hove, Inggris: Psychology Press, 1999).

sumber daya mental yang sama: Daniel J. Levitin, “Mengapa Dunia Modern Buruk untuk Otak Anda,” Guardian, 18 Januari 2015.

built-in "bias kebaruan": Robert Knight dan Marcia Grabowecky, "Korteks Prefrontal, Waktu, dan Kesadaran," *Knight Lab, Lab Penelitian Ilmu Saraf Kognitif*, 2000.

itu ke dalam memori: Marchetti, “Perhatian dan Memori Kerja.”

posisi pertama: Eyal Ophir et al., "Kontrol Kognitif di Media Multitaskers," Prosiding National Academy of Sciences Amerika Serikat 106, no. 37 (2009): 15583–87.

mengganggu kita juga: Gloria Mark dkk., “Neurotics Can't Focus: An in situ Study of Online Multitasking in the Workplace,” dalam Prosiding Konferensi CHI 2016 tentang Faktor Manusia dalam Sistem Komputasi (New York: ACM, 2016), 1739–44 , doi:10.1145/2858036.2858202.

sebelum terganggu: Gloria Mark, Yiran Wang, dan Melissa Niiya, “Stres and Multitasking in Everyday College Life: An Empirisal Study of Online Activity,” dalam Prosiding Konferensi SIGCHI tentang Faktor Manusia dalam Sistem Komputasi (New York: ACM 2014), 41–50 , doi:10.1145/2556288.2557361.

dialihkan ke yang berikutnya: Sophie Leroy, “Mengapa Begitu Sulit Melakukan Pekerjaan Saya? Tantangan Residu Perhatian Saat Beralih Antara Tugas Kerja,” Perilaku Organisasi dan Proses Keputusan Manusia 109, no. 2 (2009): 168–81.

cara untuk menyelesaikannya: Ibid.

mulai sampai selesai: Mark et al., "Neurotik Tidak Bisa Fokus."

sebelum Anda menangkapnya: Killingsworth dan Gilbert, “Pikiran yang Berkeliaran Adalah Pikiran yang Tidak Bahagia.”

BAB 3: KEKUATAN HIPERFOKUS

kesalahan yang mereka buat: Gordon D. Logan dan Matthew JC Crump, "Tangan Kiri Tidak Tahu Apa yang Dilakukan Tangan Kanan: Efek Mengganggu dari Perhatian pada Tangan dalam Ketik yang Terampil," Ilmu

Psikologi 20, no. 10 (2009): 1296–300; Sian L. Beilock dkk., “Ketika Memperhatikan Menjadi Kontraproduktif:

Dampak Perhatian Terbagi Versus Berfokus pada Keterampilan pada Kinerja Keterampilan Sensorimotor Pemula dan Berpengalaman," Jurnal Psikologi Eksperimental: Terapan 8, no. 1 (2002): 6–16.

satu hal dengan sengaja: Shi Feng, Sidney D'Mello, dan Arthur C. Graesser, "Pikiran Berkeliaran Saat Membaca Teks Mudah dan Sulit," Psychonomic Bulletin & Review 20, no. 3 (2013): 586–92.

pikiran kita telah mengembara): Jonathan W. Schooler dkk., "Meta-awareness, Perceptual Decoupling and the Wandering Mind," Trends in Cognitive Sciences 15, no. 7 (2011): 319–26.

objek perhatian: Wendy Hasenkamp et al., "Pikiran Berkeliaran dan Perhatian Selama Meditasi Terfokus: Analisis Temporal Berbutir Halus dari Keadaan Kognitif Berfluktuasi," Neuroimage 59, no. 1 (2012): 750–60.

47 persen hari ini: Matthew A. Killingsworth dan Daniel T. Gilbert, "Pikiran yang Berkeliaran Adalah Pikiran yang Tidak Bahagia,"

*Sains*330, tidak. 6006 (2010): 932.

tugas aslinya: Gloria Mark, Victor Gonzalez, dan Justin Harris, "Tidak Ada Tugas yang Tertinggal? Meneliti Sifat Pekerjaan Terfragmentasi," dalam Prosiding Konferensi SIGCHI tentang Faktor Manusia dalam Sistem Komputasi (New York: ACM, 2005), 321–30, doi:10.1145/1054972.1055017.

untuk melakukannya: Claire M. Zedelius dkk., "Memotivasi Meta-awareness of Mind Wandering: A Way to Catch the Mind in Flight?" Kesadaran dan Kognisi 36 (2015): 44–53.

sekitar 20 persen: Peter M. Gollwitzer dan Veronika Brandstätter, "Niat Implementasi dan Pengejaran Tujuan yang Efektif," Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial 73, no. 1 (1997): 186–99; Peter M. Gollwitzer, "Niat Implementasi: Efek Kuat dari Rencana Sederhana," Psikolog Amerika 54, no. 7 (1999): 493–503.

peluang sukses: Gollwitzer dan Brandstätter, "Niat Implementasi dan Pengejaran Tujuan yang Efektif," Gollwitzer, "Niat Implementasi: Efek Kuat dari Rencana Sederhana."

tujuan asli secara otomatis: Gollwitzer dan Brandstätter, "Niat Implementasi dan Pengejaran Tujuan yang Efektif."

lakukan sesuatu yang sederhana: Gollwitzer, "Niat Implementasi."

bermanfaat atau bermakna: Allan Blunt, "Keengganan Tugas dan Penundaan: Pendekatan Multi-dimensi untuk Keengganan Tugas Lintas Tahap Proyek Pribadi" (tesis master, Departemen Psikologi, Carleton University, 1998).

BAB 4: MENjinakkan GANGGUAN

setiap*tiga puluh lima*detik:Gloria Mark dkk., "Neurotics Can't Focus: An in situ Study of Online Multitasking in the Workplace," dalam Prosiding Konferensi CHI 2016 tentang Faktor Manusia dalam Sistem Komputasi (New York: ACM, 2016), 1739–44 , doi:10.1145/2858036.2858202.

38 cek harian: Gloria Mark et al., "Focused, Aroused, but So Distractible: Temporal Perspectives on Multitasking and Communications," dalam Prosiding Konferensi ACM ke-18 tentang Pekerjaan Koperasi yang Didukung Komputer & Komputasi Sosial (New York: ACM, 2015), 903–916 , doi:10.1145/2675133.2675221.

membuat kita stres: Gloria Mark, Daniela Gudith, dan Ulrich Klocke, "The Cost of Interrupted Work: More Speed and Stress," dalam Prosiding Konferensi SIGCHI tentang Faktor Manusia dalam Sistem Komputasi (New York: ACM 2008), 107–110, doi: 10,1145 /1357054.1357072.

sekitar sepuluh secara bersamaan: Victor Gonzalez dan Gloria Mark, "Constant, Constant, Multi-tasking Craziness: Managing Multiple Working Spheres," dalam Prosiding Konferensi SIGCHI tentang Faktor Manusia dalam Sistem Komputasi (New York: ACM, 2004), 599–606, doi: 10,1145 /985692.985707.

sebelum melakukannya: Gloria Mark, Victor Gonzalez, dan Justin Harris, "Tidak Ada Tugas yang Tertinggal? Meneliti Sifat Pekerjaan Terfragmentasi," dalam Prosiding Konferensi SIGCHI tentang Faktor Manusia dalam Sistem Komputasi (New York: ACM, 2005), 321–30, doi:10.1145/1054972.1055017.

kembali ke jalur: Fiona McNab et al., "Perubahan Terkait Usia dalam Memori Kerja dan Kemampuan untuk Mengabaikan Gangguan," Prosiding National Academy of Sciences 112, no. 20 (2015): 6515–18.

gangguan demi gangguan: Leonard M. Giambra, “Frekuensi Pemikiran yang Tidak Terkait Tugas sebagai Fungsi Usia: Studi Laboratorium,” Psikologi dan Penuaan 4, no. 2 (1989): 136–43.

terlibat di tempat kerja: Forum IORG, “Irama Perhatian, Fokus, dan Suasana Hati dengan Aktivitas Digital—Dr. Gloria Mark,” YouTube, 6 Juli 2014,https://www.youtube.com/watch?v=0NUlFhxcVWc.

telah anjlok 17 persen: Rani Molla, “Bagaimana iPhone Apple Mengubah Dunia: 10 Tahun dalam 10 Tangga Lagu,” *Kode ulang*, Juni 2017.

periksa email Anda: Mark et al., "Fokus, Terangsang, tetapi Sangat Teralihkan."

oleh orang lain: Mark, Gonzalez, dan Harris, “Tidak Ada Tugas yang Tertinggal?”; Ioanna Katidioti et al., “Interrupt Me: External Interruptions Are Less Disruptive Than Self-Interruption,” Computers in Human Behavior 63, (2016): 906–15.

melacak lebih cepat: Mark, Gudith, dan Klocke, “Biaya Pekerjaan yang Terganggu.”

berasal dari orang lain: Mark, Gonzalez, dan Harris, “Tidak Ada Tugas yang Tertinggal?”; González dan Mark, “Kegilaan yang Konstan, Konstan, Multi-tasking.”

keluar dari sistem Anda: David Mrazik, “Mempertimbangkan Kembali Kafein: Pandangan Baru yang Sadar dan Waspada terhadap Obat yang Paling Sering Dikonsumsi di Amerika” (makalah tahun ketiga, Universitas Harvard, 2004), DASH: Akses Digital ke Beasiswa di Harvard.

kemampuan untuk menolak gangguan: Gloria Mark, Shamsi Iqbal, dan Mary Czerwinski, “How Blocking Distractions Mempengaruhi Fokus dan Produktivitas Tempat Kerja,” dalam Prosiding Konferensi Gabungan Internasional ACM 2017 tentang Komputasi Pervasif dan Ubiquitous dan Prosiding Simposium Internasional ACM 2017 tentang Komputer yang Dapat Dipakai (New York: ACM Press, 2017), 928–34, doi: 10.1145/3123024.3124558.

periode waktu: Jennifer AA Lavoie dan Timothy A. Pychyl, “Cyberslacking and the Procrastination Superhighway: A Web-Based Survey of Online Procrastination, Attitudes, and Emotion,” Social Science Computer Review 19, no. 4 (2001): 431–44.

diri Anda dari gangguan: Mark, Iqbal, dan Czerwinski, “Bagaimana Memblokir Gangguan Mempengaruhi Fokus di Tempat Kerja.”

berkorelasi dengan penundaan: John C. Loehlin dan Nicholas G. Martin, "Korelasi Genetik Antara Penundaan dan Impulsif," Penelitian Kembar dan Genetika Manusia: Jurnal Resmi Masyarakat Internasional untuk Studi Kembar 17, no. 6 (2014): 512–15.

fokus pada pekerjaanmu: John Trougakos dan Ivona Hideg, "Pemulihan Kerja Sesaat: Peran Istirahat Kerja Dalam Sehari," dalam Perspektif Saat Ini tentang Pemulihan Stres Kerja, vol. 7, Penelitian Stres Kerja dan Kesejahteraan, ed. Sabine Sonnentag, Pamela L. Perrewé, dan Daniel C. Ganster (West Yorkshire, Inggris: Emerald Group, 2009).

awal malam sebelumnya: Gloria Mark, Yiran Wang, dan Melissa Niiya, “Stres dan Multitasking dalam Kehidupan Sehari-hari Perguruan Tinggi: Studi Empiris Aktivitas Online,” dalam Prosiding Konferensi SIGCHI tentang Faktor Manusia dalam Sistem Komputasi (New York: ACM, 2014), 41– 50, doi: 10.1145/2556288.2557361.

perhatian di email: Ashish Gupta, Ramesh Sharda, dan Robert A. Greve, “Anda Punya Email! Apakah Penting Memproses Email Sekarang atau Nanti?” Batas Sistem Informasi 13, no. 5 (2011): 637.

rentang hari: Gloria Mark et al., “Focused, Aroused, but So Distractible: Temporal Perspectives on Multitasking and Communications,” dalam Prosiding Konferensi ACM ke-18 tentang Pekerjaan Koperasi yang Didukung Komputer & Komputasi Sosial (New York: ACM, 2015), 903–16 , doi:10.1145/2675133.2675221.

dan cara refleksif: Thomas Jackson, Ray Dawson, dan Darren Wilson, "Mengurangi Efek Interupsi Email pada

Karyawan," Jurnal Internasional Manajemen Informasi 23, no. 1 (2003): 55–65.
tanda empat puluh detik: Gupta, Sharda, dan Greve, "Anda Punya Email!"

damai dan menyegarkan: Gloria Mark, Stephen Voida, dan Armand Cardello, “A Pace Not Dictated by Electrons: An Empiris Study of Work Without Email,” dalam Prosiding Konferensi SIGCHI tentang Faktor Manusia dalam Sistem Komputasi (New York: ACM, 2012), 555– 64, doi: 10.1145/2207676.2207754.

setiap hari dalam rapat: Infocom, “Rapat di Amerika: Studi Tren, Biaya, dan Sikap Terhadap Perjalanan Bisnis dan Telekonferensi, dan Dampaknya pada Produktivitas” (Buku putih Konferensi Verizon).

kantor modern: Chris Bailey, “Lima Kebiasaan Tempat Kerja yang Lebih Bahagia, Lebih Produktif” (buku putih Zipcar, 19 Oktober 2016).

“ringkasan informasi”: Shalini Misra et al., "Efek iPhone: Kualitas Interaksi Sosial In-Person di Kehadiran Perangkat Seluler," Lingkungan dan Perilaku 48, no. 2 (2016): 275–98.

“koneksi, dan kualitas hubungan”: Andrew K. Przybylski dan Netta Weinstein, “Bisakah Anda Terhubung dengan Saya Sekarang? Bagaimana Kehadiran Teknologi Komunikasi Seluler Mempengaruhi Kualitas Percakapan Tatap Muka,” Journal of Social and Personal Relationships 30, no. 3 (2013): 237–46.

kondusif untuk kreativitas: Kathleen D. Vohs, Joseph P. Redden, dan Ryan Rahinel, "Keteraturan Fisik Menghasilkan Pilihan Sehat, Kedermawanan, dan Konvensional, Sedangkan Gangguan Menghasilkan Kreativitas," Ilmu Psikologi 24, no. 9 (2013): 1860–1867.

jalan-jalan, namun: Michael J. Larson, dkk., “Hasil Kognitif dan Mengetik Diukur Secara Bersamaan dengan Berjalan atau Duduk Treadmill Lambat: Implikasi untuk Meja Treadmill,” PloS One 10, no. 4 (2015): 1–13.

kita secara alami memiliki: Shawn Achor, The Happiness Advantage: Tujuh Prinsip Psikologi Positif yang Memicu Kesuksesan dan Kinerja di Tempat Kerja (New York: Currency, 2010).

tidak di bilik: Florence Williams, “Inilah Otak Anda di Alam,” National Geographic, Januari 2016.

itu relatif sederhana: Morgan K. Ward, Joseph K. Goodman, dan Julie R. Irwin, “The Same Old Song: The Power of Familiarity in Music Choice,” Marketing Letters 25, no. 1 (2014): 1–11; Agnes Si-Qi Chew et al., "Pengaruh Keakraban dan Bahasa Musik Latar pada Memori Kerja dan Tugas Bahasa di Singapura," Psychology of Music 44, no. 6 (2016): 1431–38.

suhu untuk produktivitas: Greg Peverill-Conti, “Captivate Office Pulse Menemukan Jam Musim Panas Buruk untuk Bisnis,” InkHouse for Captivate, Juni 2012.

ruang perhatian Anda: Lauren L. Emberson et al., "Percakapan Telepon Seluler Mendengar: Ketika Bicara Lebih Sedikit Lebih Mengganggu," Ilmu Psikologi 21, no. 10 (2010): 1383–88.

dari nilai D ke B: Faria Sana, Tina Weston, dan Nicholas J. Cepeda, “Laptop Multitasking Menghambat Pembelajaran Kelas untuk Pengguna dan Rekan Terdekat,” Komputer & Pendidikan 62, (2013): 24-31.

siswa tidak terlibat: Evan F. Risko et al., "Perhatian Sehari-hari: Pikiran Berkeliaran dan Penggunaan Komputer Selama Kuliah," Komputer & Pendidikan 68, (2013): 275–83.

ekstrovert, misalnya: Adrian Furnham dan Anna Bradley, “Musik Saat Anda Bekerja: Gangguan Diferensial Musik Latar pada Kinerja Tes Kognitif Introvert dan Ekstrovert,” Psikologi Kognitif Terapan 11, no. 5 (1997): 445–55.

bagian yang sama: Laura L. Bowman et al., “Bisakah Siswa Benar-benar Multitask? Studi Eksperimental Pesan Instan Saat Membaca,” Komputer & Pendidikan 54, no. 4 (2010): 927–31.

BAB 5: MEMBUAT HIPERFOKUS KEBIASAAN

mencoba untuk fokus: Jennifer C. McVay, Michael J. Kane, dan Thomas R. Kwapil, “Melacak Kereta Pikiran dari Laboratorium ke Kehidupan Sehari-hari: Studi Pengambilan Sampel Pengalaman Pikiran Berkeliaran di Konteks Terkendali dan Ekologis,” Psychonomic Bulletin & Review 16, tidak. 5 (2009): 857–63; Paul Seli et al., "Mind-Wandering With and Without Intention," Trends in Cognitive Sciences 20, no. 8 (2016): 605–617; Benyamin

Baird et al., "Terinspirasi oleh Distraksi: Pikiran Berkelana Memfasilitasi Inkubasi Kreatif," Ilmu Psikologi 23, tidak. 10 (2012): 1117–22.

dengan kondisi seperti: Gloria Mark, Yiran Wang, dan Melissa Niiya, “Stres dan Multitasking dalam Kehidupan Sehari-hari Perguruan Tinggi: Studi Empiris Aktivitas Online,” dalam Prosiding Konferensi SIGCHI tentang Faktor Manusia dalam Sistem Komputasi (New York: ACM, 2014), 41– 50, doi: 10.1145/2556288.2557361.

suka menulis laporan: Gloria Mark dkk., “Senin yang Bosan dan Sore yang Fokus: Irama Perhatian dan Aktivitas Online di Tempat Kerja,” dalam Prosiding Konferensi SIGCHI tentang Faktor Manusia dalam Sistem Komputasi (New York: ACM, 2014), 3025–34, doi:10.1145/2556288.2557204.

pada tugas yang kompleks: Jennifer C. McVay dan Michael J. Kane, "Melakukan Kereta Pemikiran: Kapasitas Memori Kerja, Pengabaian Tujuan, dan Pikiran Berkelana dalam Tugas Kontrol Eksekutif," Jurnal Psikologi Eksperimental: Pembelajaran, Memori, dan Kognisi 35, no. 1 (2009): 196–204.

(dan merencanakan) masa depan: Benjamin Baird, Jonathan Smallwood, dan Jonathan W. Schooler, “Kembali ke Masa Depan: Perencanaan Autobiografis dan Fungsionalitas Pengembaraan Pikiran,” Kesadaran dan Kognisi 20, no. 4 (2011): 1604.

“tujuan mental yang disukai”: Ibid.

korelasi 85 persen: Klaus Oberauer et al., "Memori Kerja dan Kecerdasan: Korelasi dan Hubungannya: Komentar tentang Ackerman, Beier, dan Boyle (2005)," Buletin Psikologis 131, no. 1 (2005): 61–65.

kinerja pekerjaan: Roberto Colom dkk., “Kecerdasan, Memori Kerja, dan Performa Multitasking,” *Intelijen*38, tidak. 6 (2010): 543–51.

dirancang untuk meningkatkan!: Adam Hampshire dkk., “Menguji Pelatihan Otak,” Nature 465, no. 7299 (2010): 775–78.

rata-rata dari*16 persen*!:Michael D. Mrazek et al., "Pelatihan Perhatian Meningkatkan Kapasitas Memori Kerja dan Kinerja GRE Sambil Mengurangi Pikiran Berkeliaran," Ilmu Psikologi 24, no. 5 (2013): 776–81.

dengan masalah pribadi: Ibid.

“pikiran mengembara”: Jonathan Smallwood dan Jonathan W. Schooler, “Ilmu Pengembaraan Pikiran: Menavigasi Aliran Kesadaran Secara Empiris,” Tinjauan Tahunan Psikologi 66, no. 1 (2015): 487– 518.

Beberapa minggu: Dianna Quach et al., "Sebuah Percobaan Terkendali Acak yang Meneliti Pengaruh Meditasi Perhatian pada Kapasitas Memori Kerja pada Remaja," Journal of Adolescent Health 58, no. 5 (2016): 489–96.

kelola perhatianmu: El de Bruin, JE van der Zwan, dan SM Bogels, “Sebuah RCT Membandingkan Meditasi Perhatian Harian, Latihan Biofeedback, dan Latihan Fisik Harian tentang Kontrol Perhatian, Fungsi Eksekutif, Kesadaran Penuh Perhatian, Kasih Sayang, dan Kekhawatiran pada Orang Dewasa Muda yang Stres,” Perhatian 7, tidak. 5 (2016): 1182–92.

“Didengar begitu dekat”: David W. Augsburger, Cukup Peduli untuk Mendengar dan Didengar. (Ventura, CA: Regal Books, 1982).

BAB 6: MODE KREATIF TERSEMBUNYI OTAK ANDA

sengaja menyebarkan scatterfocus:JR Binder et al., "Pemrosesan Konseptual Selama Keadaan Istirahat Sadar: Studi MRI Fungsional," Journal of Cognitive Neuroscience 11, no. 1 (1999): 80–93.

mereka disurvei: Paul Seli, Evan F. Risko, dan Daniel Smilek, “Tentang Perlunya Membedakan Antara Pengembaraan Pikiran yang Tidak Disengaja dan yang Disengaja,” Ilmu Psikologi 27, no. 5 (2016): 685–91.

kaget lagi: University of Virginia, “Melakukan Sesuatu Lebih Baik Daripada Tidak Melakukan Apa-apa untuk Kebanyakan Orang, Study Shows,” EurekAlert!, Juli 2014.

menyenangkan atau mengancam:Amit Sood dan David T. Jones, “On Mind Wandering, Attention, Brain Networks, and Meditation,” Jelajahi 9, no. 3 (2013): 136–41.

kita mengembara ke masa lalu: Benjamin Baird, Jonathan Smallwood, dan Jonathan W. Schooler, “Kembali ke Masa Depan: Perencanaan Autobiografis dan Fungsionalitas Pengembaraan Pikiran,” Kesadaran dan Kognisi 20, no. 4 (2011).

dan masa depan: Benjamin Baird, Jonathan Smallwood, dan Jonathan W. Schooler, “Kembali ke Masa Depan” Jonathan W. Schooler et al., “Meta-awareness, Perceptual Decoupling and the Wandering Mind,” Trends in Cognitive Sciences 15, no. 7 (2011): 319–26.

memiliki makanan yang dicuri:Sérgio PC Correia, Anthony Dickinson, dan Nicola S. Clayton, “Western Scrub-jays Mengantisipasi Kebutuhan Masa Depan Secara Independen dari Keadaan Motivasi Mereka Saat Ini,” Biologi Saat Ini 17, no. 10 (2007): 856–61.

dasar dan terbatas: Dan Pink, Kapan: Rahasia Ilmiah Waktu yang Sempurna (New York: Riverhead Books, 2018).

Alzheimer, dan demensia: Zoran Josipovic et al., "Pengaruh Meditasi pada Jaringan Anti-korelasi di Otak," Perbatasan dalam Ilmu Saraf Manusia 183, no. 5 (2012).

“dengan IQ rata-rata”: Mary Helen Immordino-Yang, Joanna A. Christodoulou, dan Vanessa Singh, “Istirahat Bukanlah Kemalasan: Implikasi Modus Default Otak untuk Pengembangan dan Pendidikan Manusia,” Perspektif pada Ilmu Psikologi 7, no. 4 (2012): 352–64.

pada saat yang sama: Jonathan Smallwood, wawancara dengan penulis, 28 November 2017.

menghabiskan perencanaan: Jessica R. Andrews-Hanna, "Jaringan Default Otak dan Peran Adaptifnya dalam Mentalitas Internal," Ahli Saraf: Jurnal Tinjauan Menjembatani Neurobiologi, Neurologi, dan Psikiatri 18, no. 3 (2012): 251; Baird, Smallwood, dan Schooler, “Kembali ke Masa Depan.”

dan lebih sengaja: Jonathan Smallwood, Florence JM Ruby, dan Tania Singer, “Melepaskan Masa Kini: Berkeliaran Pikiran Terkait dengan Pengurangan Penundaan Diskon,” Kesadaran dan Kognisi 22, no. 1 (2013): 1–7.

masa depan menjadi kenyataan: Gabriele Oettingen dan Bettina Schwörer, "Pikiran Berkelana melalui Kontras Mental sebagai Alat untuk Perubahan Perilaku," Perbatasan dalam Psikologi 4 (2013): 562.

26 persen dari waktu: Baird, Smallwood, dan Schooler, “Kembali ke Masa Depan.”

merangsang gangguan sebagai gantinya: Wawancara kayu kecil.

menjadi lebih penyayang: Rebecca L. McMillan, Scott Barry Kaufman, dan Jerome L. Singer, "Ode to Positive Constructive Daydreaming," Perbatasan dalam Psikologi 4 (2013): 626.

berpikir lebih luas: Jonathan Smallwood dkk., “Pergeseran Suasana Hati, Pikiran Berkeliaran: Suasana Hati Negatif Memimpin Pikiran untuk Berkelana,” Emosi 9, no. 2 (2009): 271–76.

masa lalu yang negatif: Baird, Smallwood, dan Schooler, “Kembali ke Masa Depan.”

tumbuh lebih kuat: Jonathan Schooler, wawancara dengan penulis, 28 November 2017; Jonathan Smallwood, Louise Nind, dan Rory C. O'Connor, “Kapan Kepala Anda Di? Sebuah Eksplorasi Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Fokus Temporal dari Pikiran yang Berkeliaran,” Kesadaran dan Kognisi 18, no. 1 (2009): 118–25.

tidak istirahat sama sekali: Benjamin W. Mooneyham dan Jonathan W. Schooler, “The Costs and Benefit of Mind-Wandering: A Review,” Canadian Journal of Experimental Psychology/Revue canadienne de psychologie expérimentale 67, no. 1 (2013): 11–18; Benjamin Baird et al., "Terinspirasi oleh Distraksi: Pikiran Mengembara Memfasilitasi Inkubasi Kreatif," Ilmu Psikologi 23, no. 10 (2012): 1117–22.

sadar akan pikiranmu: Paul Seli et al., "Pemikiran Intrusif: Menghubungkan Pengembaraan Pikiran Spontan dan Gejala OCD," Penelitian Psikologis 81, no. 2 (2017): 392–98.

tentang masa depan: Giorgio Marchetti, "Perhatian dan Memori Kerja: Dua Mekanisme Dasar untuk Membangun Pengalaman Temporal," Perbatasan dalam Psikologi 5 (2014): 880.

"kemungkinan kejadian di masa depan": Daniel L. Schacter, Randy L. Buckner, dan Donna Rose Addis, "Mengingat Masa Lalu untuk Membayangkan Masa Depan: Otak Prospektif," Ulasan Alam Neuroscience 8, no. 9 (2007): 657–61.

5,4 kali setiap jam: Schooler et al., "Kesadaran Meta, Pemisahan Perseptual dan Pikiran yang Berkelana."

"mengenali kejadiannya": Ibid.

BAB 7: MENGISI PERHATIAN ANDA

efek yang sama: Kenichi Kuriyama et al., "Tidur Mempercepat Peningkatan Kinerja Memori Kerja," Journal of Neuroscience 28, no. 40 (2008): 10145–50.

kamu benar-benar menikmati: Jennifer C. McVay, Michael J. Kane, dan Thomas R. Kwapil, "Melacak Kereta Pikiran dari Laboratorium ke Kehidupan Sehari-hari: Studi Pengambilan Sampel Pengalaman Pikiran Berkeliaran di Konteks Terkendali dan Ekologis," Psychonomic Bulletin & Review 16, tidak. 5 (2009): 857–63; Paul Seli et al., "Meningkatkan Motivasi Peserta Mengurangi Tingkat Pengembaraan Pikiran yang Disengaja dan Tidak Disengaja," Penelitian Psikologis (2017), doi:10.1007/s00426-017-0914-2.

memiliki tiga karakteristik: John Trougakos dan Ivona Hideg, "Pemulihan Kerja Sesaat: Peran Istirahat Kerja Dalam Sehari," dalam Perspektif Saat Ini tentang Pemulihan Stres Kerja, vol. 7, Penelitian Stres Kerja dan Kesejahteraan, ed. Sabine Sonnentag, Pamela L. Perrewé, dan Daniel C. Ganster (West Yorkshire, Inggris: Emerald Group, 2009).

lanjutkan bekerja: Ibid.

kelompok orang: Sophia Dembling, "Introversi dan Persamaan Energi," Psychology Today, November 2009.

hari juga: Rhymer Rigby, "Kantor Rencana Terbuka Sulit untuk Introvert," Financial Times, Oktober 2015.

"mendapatkan penghasilan": Florence Williams, "Inilah Otak Anda di Alam," National Geographic, Januari 2016.

biarkan pikiranmu mengembara: Peretz Lavie, Jacob Zomer, dan Daniel Gopher, "Ultradian Rhythms in Prolonged Human Performance" (ARI Research Note 95-30, US Army Research Institute for the Behavioral and Social Sciences, 1995).

lima puluh dua menit kerja: Julia Gifford, "Aturan 52 dan 17: Ini Acak, tetapi Meningkatkan Produktivitas Anda," The Muse, tanpa tanggal.

ketika kita lelah: Kuriyama et al., "Tidur Mempercepat Peningkatan Kinerja Memori Kerja."

ruang lebih jarang: James Hamblin, "Cara Tidur," Atlantik, Januari 2017.

dari itu sebenarnya: Bronwyn Fryer, "Defisit Tidur: Pembunuh Kinerja," Harvard Business Issue, Oktober 2006; Paula Alhola dan Päivi Polo-Kantola, "Kurang Tidur: Dampak pada Kinerja Kognitif," Penyakit dan Perawatan Neuropsikiatri 3, no. 5 (2007): 553.

tahapan tidur:G. William Domhoff dan Kieran CR Fox, "Mimpi dan Jaringan Default: Proposal Penelitian Tinjauan, Sintesis, dan Kontraintuitif," Kesadaran dan Kognisi 33 (2015): 342–53.

mode pada steroid: Ibid.

Sepanjang hari: Gloria Mark et al., "Utang Tidur dalam Kehidupan Siswa: Fokus Perhatian Online, Facebook, dan Suasana Hati," dalam Prosiding Konferensi SIGCHI Tahunan Ketiga Puluh Empat tentang Faktor Manusia dalam Sistem Komputasi (New York: ACM, 2016), 5517– 28, doi: 10.1145/2858036.2858437.

tengah malam, rata-rata: Gloria Mark, Yiran Wang, dan Melissa Niiya, "Stres dan Multitasking dalam Kehidupan Sehari-hari Perguruan Tinggi: Studi Empiris Aktivitas Online," dalam Prosiding Konferensi SIGCHI tentang Faktor Manusia dalam Sistem Komputasi (New York: ACM, 2014), 41– 50, doi: 10.1145/2556288.2557361.

fokus dan produktivitas Anda:Trougakos dan Hideg, “Pemulihan Pekerjaan Sesaat.”

BAB 8: MENGHUBUNGKAN DOTS

dikodekan ke dalam memori kita:J. Gläscher dkk., “Sistem Saraf Terdistribusi untuk Kecerdasan Umum Diungkapkan oleh Pemetaan Lesi,” Prosiding National Academy of Sciences Amerika Serikat 107, no. 10 (2010): 4705–9.

bidang ilmu saraf:Randy L. Buckner, "Penemuan Kebetulan Jaringan Default Otak," *gambar saraf*62, tidak. 2 (2012): 1137.

pelajari konsep ini:EJ Masicampo dan Roy F. Baumeister, "Tujuan yang Tidak Terpenuhi Mengganggu Tugas yang Memerlukan Fungsi Eksekutif," Jurnal Psikologi Sosial Eksperimental 47, no. 2 (2011): 300–311.

temukan solusi baru:Jonathan Smallwood dan Jonathan W. Schooler, “The Restless Mind,” Psychological Bulletin 132, no. 6 (2006): 946–58.

jumlah kesalahan:Ibid.

“di atas serbet koktail”:Jonah Lehrer, “Perburuan Eureka,” New Yorker, Juli 2008.

pada saat itu:S. Dali, Kehidupan Rahasia Salvador Dali (London: Vision Press, 1976); David Harrison, "Sindrom Gairah: Unit Fungsional Pertama yang Dikunjungi Kembali," dalam Asimetri Otak dan Sistem Saraf (Cham, Swiss: Springer, 2015).

Mencari solusi:Denise J. Cai et al., "REM, Bukan Inkubasi, Meningkatkan Kreativitas dengan Priming Associative Networks," Prosiding National Academy of Sciences of the United States of America 106, no. 25 (2009): 10130–34.

titik yang Anda temui:Carl Zimmer, “Tujuan Tidur? Untuk Melupakan, Kata Ilmuwan,” New York Times, Februari 2017.

kamu dengan sengaja*un*fokus:Marci S. DeCaro dkk., “Ketika Kapasitas Memori Kerja yang Lebih Tinggi Menghambat Wawasan,” *Jurnal Psikologi Eksperimental: Pembelajaran, Memori, dan Kognisi*42, tidak. 1 (2016): 39–49.

melalui sebuah kalimat:Colleen Seifert et al., “Demistifikasi Wawasan Kognitif: Asimilasi Oportunistik dan Hipotesis Pikiran yang Disiapkan,” dalam The Nature of Insight, ed. R. Sternberg dan J. Davidson (Cambridge, MA: MIT Press, 1994).

BAB 9: MENGUMPULKAN DOTS

mereka terhubung bersama:Nelson Cowan, “Apa Perbedaan Antara Memori Jangka Panjang, Jangka Pendek, dan Memori Kerja?” Kemajuan dalam Penelitian Otak 169 (2008): 323–38.

tidak secara sadar mengambil:Annette Bolte dan Thomas Goschke, "Intuisi dalam Konteks Persepsi Objek: Penilaian Gestalt Intuitif Bersandar pada Aktivasi Tidak Sadar dari Representasi Semantik," Kognisi 108, no. 3 (2008): 608–16.

mendukung apa yang Anda ketahui:Elizabeth Kolbert, “Mengapa Fakta Tidak Mengubah Pikiran Kita,” New Yorker, Februari 2017.

usaha yang lebih bermanfaat:“Laporan Lintas Platform: Komunitas Baru yang Terhubung,” Nielsen, November 2012.

penulis Arthur C. Clarke:“Hazards of Prophecy: The Failure of Imagination,” dalam Profiles of the Future: An Inquiry into the Limits of the Possible (New York: Harper & Row, 1962, rev. 1973), 14, 21, 36.

Malcolm Gladwell menulis:Malcolm Gladwell, Pencilan: Kisah Sukses, (New York: Little, Brown and Co., 2008).

koneksi yang tidak dimiliki orang lain: Walter Isaacson, Einstein: Kehidupan dan Alam Semestanya (New York: Simon & Schuster, 2008), 352.

"hanya sangat ingin tahu": Isaacson, Einstein, 548.

teori relativitas: Ibid.

"belum di penjara": Ibid., 307.

"seberapa banyak Mozart berlatih": Daniel Levitin, Inilah Otakmu dalam Musik: Ilmu Obsesi Manusia (New York: Dutton, 2008).

datang padanya: Nick Mojica, "Gaya Bebas Lin-Manuel Miranda Dari Kubah Selama 5 Jari Kematian," XXL Mag, Oktober 2017.

antara hyperfocus dan scatterfocus: John Kounios, Faktor Eureka: Momen Aha, Wawasan Kreatif, dan Otak (New York: Random House, 2015), 208.

BAB 10: BEKERJA BERSAMA

Dalam satu studi: Gabriele Oettingen dan Bettina Schwörer, "Pikiran Berkelana melalui Kontras Mental sebagai Alat untuk Perubahan Perilaku," Perbatasan dalam Psikologi 4 (2013): 562; Gabriele Oettingen, "Pikiran Masa Depan dan Perubahan Perilaku," Tinjauan Eropa Psikologi Sosial 23, no. 1 (2012): 1–63.

pada sesuatu yang duniawi: Matthew A. Killingsworth dan Daniel T. Gilbert, "A Wandering Mind Is an Unhappy Mind," Science 330, no. 6006 (2010): 932.

mengalami ketiganya: Michael S. Franklin et al., "The Silver Lining of a Mind in the Clouds: Renungan Menarik Berhubungan dengan Suasana Hati Positif Saat Berkeliaran," Perbatasan dalam Psikologi 4 (2013): 583.

mode yang Anda gunakan: Jonathan Smallwood dkk., "Pergeseran Suasana Hati, Pikiran Berkeliaran: Suasana Hati Negatif Memimpin Pikiran untuk Berkelana," Emosi 9, no. 2 (2009): 271–76.

dan capai lebih banyak:F. Gregory Ashby, Alice M. Isen, dan Dan U. Turken, "Teori Neuropsikologis Pengaruh Positif dan Pengaruhnya pada Kognisi," Tinjauan Psikologis 106, no. 3 (1999): 529–50.

jenis yang berisiko: Ibid.

didepanmu: Jonathan Smallwood dan Jonathan W. Schooler, "Ilmu Pengembaraan Pikiran: Menavigasi Aliran Kesadaran Secara Empiris," Tinjauan Tahunan Psikologi 66, no. 1 (2015): 487–518.

terjadi kemudian: Jonathan Smallwood dan Rory C. O'Connor, "Dipenjara oleh Masa Lalu: Suasana Hati yang Tidak Bahagia Mengarah ke Bias Retrospektif untuk Pikiran yang Berkeliaran," Kognisi & Emosi 25, no. 8 (2011): 1481–90.

pikirkan mereka lebih banyak: Jonathan W. Schooler, wawancara dengan penulis, 28 November 2017.

"memulihkan individu depresi":Jonathan Smallwood dan Jonathan W. Schooler, "Pikiran Gelisah," *Buletin Psikologis*132, tidak. 6 (2006): 946–58.

keadaan negatif atau netral: Shawn Achor, The Happiness Advantage: Tujuh Prinsip Psikologi Positif yang Memicu Kesuksesan dan Kinerja di Tempat Kerja (New York: Currency, 2010).

yang harus bekerja: Karuna Subramaniam dkk., "Mekanisme Otak untuk Memfasilitasi Wawasan dengan Pengaruh Positif," *Jurnal Ilmu Saraf Kognitif*21, tidak. 3 (2009): 415–32.

ribuan mata pelajaran: Killingsworth dan Gilbert, "Pikiran yang Berkeliaran Adalah Pikiran yang Tidak Bahagia."

tingkatkan kebahagiaanmu: Shawn Achor, "Rahasia Bahagia untuk Pekerjaan yang Lebih Baik," TED.com, 2011,www.ted.com/talks/shawn_achor_the_happy_secret_to_better_work.

sejumlah ide: Mareike B. Wieth dan Rose T. Zacks, "Efek Waktu Hari pada Pemecahan Masalah: Ketika Non-optimal Adalah Optimal," Berpikir & Penalaran 17, no. 4 (2011): 387–401.

alami lebih lelah: Ibid.

bertunangan pada hari Jumat: Gloria Mark dkk., “Senin yang Bosan dan Sore yang Fokus: Irama Perhatian dan Aktivitas Online di Tempat Kerja,” dalam Prosiding Konferensi SIGCHI tentang Faktor Manusia dalam Sistem Komputasi (New York: ACM, 2014), 3025–34, doi:10.1145/2556288.2557204.

minuman dalam proses: Andrew F. Jarosz et al., “Membongkar Muse: Keracunan Alkohol Memfasilitasi Pemecahan Masalah Kreatif,” Kesadaran dan Kognisi 21, no. 1 (2012): 487–93.

pikiran telah mengembara: Michael A. Sayette, Erik D. Reichle, dan Jonathan W. Schooler, "Hilang dalam Saus: Efek Alkohol pada Pikiran Berkeliaran," Ilmu Psikologi 20, no. 6 (2009): 747–52.

cukup banyak apa saja: Jarosz, Colflesh, dan Wiley. “Membuka tutup Muse.”

teka-teki gambar: Tom M. McLellan, John A. Caldwell, dan Harris R. Lieberman, “Tinjauan Efek Kafein pada Kinerja Kognitif, Fisik dan Pekerjaan,” Ulasan Neuroscience & Biobehavioral 71 (2016): 294–312.

kinerja menjadi terganggu: Ibid.

sering juga: Laura Dabbish, Gloria Mark, dan Victor González, “Mengapa Saya Terus Mengganggu Diri Sendiri? Environment, Habit and Self-Interruption,” dalam Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems (New York: ACM, 2011), 3127–30, doi:10.1145/1978942.1979405; Gloria Mark, Victor Gonzalez, dan Justin Harris, “Tidak Ada Tugas yang Tertinggal? Meneliti Sifat Pekerjaan Terfragmentasi,” Prosiding Konferensi SIGCHI tentang Faktor Manusia dalam Sistem Komputasi (New York: ACM, 2005), 321–30, doi:10.1145/1054972.1055017.

di dalam mulutmu: McLellan et al., "Tinjauan Efek Kafein."

energi untuk memfokuskan kembali: Mark, Gonzalez, dan Harris, “Tidak Ada Tugas yang Tertinggal?”

turun 30 persen: R. van Solingen, E. Berghout, dan F. van Latum, "Interupsi: Hanya Semenit Tidak Pernah," IEEE Software 15, no. 5 (1998): 97-103; Edward R. Sykes, "Interupsi di Tempat Kerja: Studi Kasus untuk Mengurangi Efeknya," Jurnal Internasional Manajemen Informasi 31, no. 4 (2011): 385–94.

dan lebih murah: van Solingen, Berghout, dan van Latum, "Menginterupsi."

hyperfocus atau scatterfocus yang sesuai: Claire M. Zedelius dan Jonathan W. Schooler, “Mind Wandering 'Ahas' Versus Mindful Reasoning: Rute Alternatif menuju Solusi Kreatif,” Perbatasan dalam Psikologi 6 (2015): 834.

INDEKS

Nomor halaman dalam indeks ini mengacu pada versi cetak buku ini. Tautan yang diberikan akan membawa Anda ke awal halaman cetak itu. Anda mungkin perlu menggulir ke depan dari lokasi tersebut untuk menemukan referensi yang sesuai pada e-reader Anda.

Akhor, Shawn,203,204-5
ADHD,51*n*,139*n*
usia,75*n*alkoh
ol,207–8
Allen, David,107
Archimedes,176
perhatian,1–3,5,149,184,185
alkohol dan,208
berkedip dan,29
memilih tempat untuk
mengarahkan,19keputusan
tentang,193
batas dari,23–49
mengelola dengan baik,
kekuatan,214-15 mengukur
kualitas,48–49,109
melimpah dari,38–42,43,44
kualitas dari,47–49
pergeseran dari,44,45,47
ruang perhatian,26–29,110,173,183
usia dan,75*n*
memeriksa,29–31,41,80,150,213
tugas yang kompleks dan34–35,37–38,112
percakapan dan,24,27,31,34,37,149
tugas kebiasaan dan,32–34,36–37
kesadaran setiap jam berpadu dan,63–
65,213–14 hiperfokus dan,50–55; Lihat
jugahiperfokus niat dalam,38–39,47,48
memori dan,31,43
meta-kesadaran dan,30
suasana hati dan,202–3
gerakan dari,43,44
membaca dan,28–29

menyederhanakan,40–41

ukuran dari,31,112–14,117–23,148,152,160,166,180,202–3,208
tidur dan,160
tugas di,31–38
sisa perhatian,45–46
tugas yang menarik atau tidak menarik,20,21
Augsburger, David,125
mode pilot otomatis,15–22,37,39,43,55,59,67,140,168,192
kesadaran,110,213–14
perhatian,30,120–23,203
lonceng kesadaran,63–65,213–14

Baird, Benyamin,138
istirahat kamar mandi,76,90,149
Waktu Utama Biologis (BPT),205-7
berkedip,29
buku,15,103 *Lihat juga* membaca
kebosanan,111–12
memikirkan kembali,153–58
otak,69,107,152,185
sisa perhatian dan,46
“bit” informasi yang diproses oleh,24,34
tugas yang kompleks dan109
jaringan default,139*n*,172 dan
berbagai jenis tugas,33
gangguan dan,76,82–83
dopamin dalam,41–42,186–87,202
konsumsi energi oleh,27*n*,42,169
evolusi dan,41–42,136–37
kebiasaan dan,33,67
hiperfokus dan,151,171,198
memori dan,43
multitasking dan,43–44
bias kebaruan dalam,41,42,136–38
korteks prefrontal di,33,41
bias prospektif dalam,140–41,148
fokus sebar dan,151,167,172,198,199,206
tidur dan,167
aplikasi pelatihan dan,117–18
Brandstätter, Veronika,66,67
istirahat,159,160,169–70,177,198
frekuensi dan panjang,163–66
lebih menyegarkan,161–63

aturan sembilan puluh menit
untuk,164–65 penggunaan
telepon selama,76,90,149
*Lihat juga*mengisi ulang
kesibukan,21,42,116

kafein,10,83,208–10
Kain, Daud,30
kalender dan jadwal,60–61,107–8
mode pengambilan, dalam fokus
sebar,143,144–45,198mengunyah permen
karet,76*n*
berkafein,210*n*
berpadu, kesadaran setiap jam,63–65,213–14
Christensen, Clayton,92
teknik "memotong",25,35–36
Clarke, Arthur C.,195
kebersihan,101*n,*103–4
kopi dan teh,10,83,85,208–10
Kerja kolaborasi,82
kompleksitas,34–35,37–38,112
hiperfokus dan,54,55,70–71,112
meningkat,113–16
komputer:
di kelas,106*n*
Disk Defragmenter di,157–58
aplikasi pemblokiran gangguan
aktif,83,84
dan gangguan dan gangguan,5,44–45,76–77,83
pengaturan notifikasi aktif,45,88–
89 RAM masuk,27*n*
beralih antar aplikasi aktif,74 *Kesadaran dan*
Otak(Dehaena),32konsekuensi tugas,61–62
kendala,70
percakapan,57
ruang perhatian dan,24,27,31,34,37,149
hiperfokus dalam,124–25
telepon, mendengar,106
Waktu Utama Kreatif (CPT),206-7
kreativitas,4,47,96,185*n*
alkohol dan,207
menunda keputusan
dan,180lingkungan
dan,101*n*

fokus sebar dan,133,134,171–73,199
Csikszentmihalyi, Mihaly,24,56*n*,113–14

isyarat,177,214
Czerwinski, Maria,73–74

Dali, Salvador,179
melamun, lihatpikiran mengembara tenggat
waktu,18,22,46–47,50,115,124,164
keputusan:
menunda,180
sihir dan,195
pekerjaan yang mendalam,82
defragmentasi,157–58,167
Dehaene, Stanislas,32–33
menunda keputusan,180
Waktu
Meja,165
perangkat:
menilai kegunaan,92*Lihat*
*juga*komputer;telepon
Defragmentasi Disk,157–58
pekerjaan yang mengganggu,20–22
gangguan dan gangguan,3–5,8,17,48,58,63,64,72,156,212usia
dan,75*n*
menjengkelkan vs
menyenangkan,78–81
banding,76–78
otak dan,76,82–83
komputer dan,5,44–45,76–77,83
mengendalikan,78–81
biaya,75
definisi dari,78
modifikasi lingkungan dan8–9,48,99-104,109empat
jenis,78–81
hiperfokus dan,56,57,69
manajemen impuls dan,77–78,85
intern,107–8
Daftar,9
berhubungan dengan
pekerjaan,75 fokus
sebar dan,149tangan
kedua,106*n*
gangguan diri,75,80
dan biaya sosial dari mode bebas
gangguan,85ruang antara impuls dan aksi
dalam,102*n*mengambil persediaan,103

penjinakan,73–110
tim dan,85–86

memperlakukan diri sendiri,85
bekerja dengan mengurangi gangguan,87–99
lihat juga tipe spesifik
dopamin,41–42,186–87,202
titik, lihatinformasi,titik informasi

Edison, Thomas,179
Einstein, Albert,171,196
sengatan listrik,135–36,156
surel,3,17,41,45,57,59,75,77*n*,87–88,93–96,116
memeriksa,93,94
berurusan dengan,93
aturan lima kalimat
untuk,95–96 hiperfokus
aktif,94
pemberitahuan dari,88–89,94–95
stres dan,73–74
mengambil cuti dari,95
dua akun,95
menunggu sebelum mengirim,96,180
energi,159,213
Waktu Utama Biologis dan,205-7
meminjam dari hari berikutnya,208
otak dan,27*n*,42,169
Waktu Utama Kreatif dan,206–7
fokus dan,159,169
hiperfokus dan,160
ritual malam hari
dan,168
aturan sembilan puluh menit
dan,164–65 pengisian ulang,
lihatmengisi ulang fokus sebar
dan,206
tanda-tanda kehabisan,160–61
bekerja di sekitar tingkat energi
Anda,205-7 lingkungan,17,19–20,23–
24,55
kacau,112
kebersihan,101*n*,103–4
untuk rapat,101
memodifikasi,8–9,48,99-104,109
musik di,104–7
headphone peredam bising dan,83,106
elemen produktif dalam,103

fokus sebar dan,176–77
*Lihat juga*gangguan dan interupsi;kantor
momen eureka,173–74,176,179

evolusi,41–42,136–37,163*n*

Facebook,74,76,77*n*,141*n*
Feynman, Richard,176
mengalir,50–51,56*n*,113–14
Mengalir(Csikszentmihalyi),56*n*,113–
14 fokus,1–5
alkohol dan,208
kafein dan,10,208–9
pilihan dalam,16–17
tingkat energi dan,159,169
empat negara bagian di,56
membaca dan,7–11
mengatur ulang,11,37–38,75
ritual untuk,212–13
keraguan,11
fokus kerja,82
masa depan, dalam pikiran mengembara,137–42,167,212
bias prospektif dan,140–41,148

jenius,196
Gershwin, George,105
Menyelesaikan
semuanya(Allen),107Gladwell,
Malcolm,196
Golwitzer, Peter,65–67

kebiasaan:
ruang perhatian dan,32–34,36–37
otak dan,33,67
hiperfokus pada,53–55
inisiasi dari,32–33
multitasking dengan,32–33
fokus pencar,143,147–50,157,174–76,178,197–99,212
Hamilton,196*n*keb
ahagiaan,201–5
meminjam dari hari berikutnya,208
Keuntungan Kebahagiaan,
The(Akhor),204detak jantung,74,96
stabilo dan pena,10-11
kehidupan rumah,123–25

lonceng kesadaran setiap jam,63–65,213–14

hiperfokus,5,50–72,86–87,109,111-30,180,197,205,212,215
mengantisipasi kendala
dalam69 ruang perhatian
dan,50–55 dan keengganan
untuk tugas,71 melawan
perlawanan terhadap,125–27
mulai,56–58
otak dan,151,171,198
bangunan,71–72
kafein dan,209
pada tugas yang kompleks,54,55,70–71,112
kendala dan,70
dalam percakapan,124–25
gangguan dan,56,57,69
menggambar fokus kembali,56,58
di email,94
energi dan,160
empat tahap,55–65
pada tugas
kebiasaan,53–55
kehidupan rumah
tangga dan,123–25
kesadaran setiap jam berpadu
dan,63–65 niat dalam,56–57,58–68
membiasakan,111-30
kebermaknaan
dalam,56,57
pada pertemuan,98
kekuatan dari,128–29
berlatih,127
santai,124
ritual untuk,68–71,212
fokus sebar dan,151–53,200
waktu di,57,68–69,72,127
pengatur waktu
untuk,69–70 saat
digunakan,70–71

ide ide:
sihir dan,195
*Lihat juga*informasi,titik informasiniat
implementasi,66–67
impuls,77–78,85,110
ruang antara tindakan

dan,102*n*informasi, titik
informasi,134
mengumpulkan,171–72
mode pilot otomatis
dan,192
seimbang,189,190

dalam pemrosesan otak,24,34
bergandengan tangan, untuk diingat,25,35–36
kekelompokan,182–85
mengumpulkan,182–99
menghubungkan,171–81
mengkonsumsi apa yang Anda
pedulikan,191konsumsi dari,9-
11,181,184–95
kreativitas dan,171–73
menghibur,187–89
pasif vs konsumsi aktif,10–11 evaluasi
ulang,193
penemuan kebetulan,194tak
bermutu,189–91
kurang dihargai,191
tidak terkait dengan apa yang sudah
Anda ketahui,187berguna,187–89
Nilai dari,181,192,194–95
bervegetarian dan,192
memperkecil dan,193–94
pemicu wawasan,173-76
kecerdasan,117*n,*139*n,*185*n*
maksud,38–39,47,48,112,115
peduli tentang,67
dan konsekuensi tugas,61–62
mudah dicapai,67–68
kesadaran setiap jam berpadu
dan,63–65 dalam hiperfokus,56–
57,58–68
penerapan,66–67
meditasi dan perhatian dan,122
Aturan 3 dan,60–61
kekuatan dari,65–68
tidak jelas,65–66,67–68
Internet,84,98–99
memutuskan hubungan
dari,98–99 lingkaran tanpa
pikiran dan,18–19
*Lihat juga*komputer;media sosial
gangguan, lihatgangguan dan interupsi
intuisi,184

James, William,23

pengetahuan,44

Leroy, Sophie,45–47
Levitin, Daniel,196
Lincoln, Abraham,197
cinta,125
Lubbock, John,159

sihir,195–96
tugas pemeliharaan,32
manajer,164,211
Markus, Gloria,73–74,80
Martin, Jerry,105–6
McCartney, Paul,167
kebermaknaan,56,57
meditasi,113*n*,118–23,137,153,203,208
pertemuan,21,37,46,59,60,70,71,87–88,93,96–98
hiperfokus pada,98
lokasi dan lingkungan
untuk101*n*saran untuk,97–98
Meier, JD,60
memori,18,44,57,139
menghafal,24–25
Penyimpanan,152
ruang perhatian dan,31,43
teknik "memotong" dan,25,35–36
perangkat dan,43
lupa kenapa kita masuk ke sebuah
ruangan,18,38jangka panjang,27
membaca dan,29
jangka pendek,24–26
tidur dan,179
bekerja,27,117–19,122
Mendeleyev, Dmitry,167
meta-kesadaran,30
Microsoft,73,116
pikiran, loop terbuka,107–8,112,144–45,173
perhatian,30,120–23,203
folder "Tanpa Pikiran",91
tugas tanpa pikiran,11,34
pikiran mengembara,11,18,37–38,55,111-13,201-2
usia dan,75*n*
alkohol dan,208
sadar vs tidak sadar,31 kesadaran
setiap jam berpadu dan,63–65

hiperfokus dan,58,69
meditasi dan,113*n,*119
negatif,137
memperhatikan,153
masa lalu, sekarang, dan masa depan dalam,137–42,167,203,212
kekuatan dari,129-30,133
membaca dan,17–18
tak disengaja,142
*Lihat juga*fokus pencar
Miranda, Lin-
Manuel,196*n*uang, sebagai
motivasi,164*n*suasana
hati,202–3
kebahagiaan,201–5
motivasi intrinsik dan ekstrinsik,164
Mozart, Wolfgang Amadeus,196
multitasking,4,5,32,35–36
pergeseran perhatian
vs.,43otak dan,43–44
biaya,43–47
dengan kebiasaan,32–33
stres dan,73–74 wanita
vs. pria
di,75*n*musik,104–
7,203*n*

alam,163
*Alam,*152
pekerjaan yang diperlukan,20–22,34,59
pembicaraan diri yang negatif,30
Newport, Cal,82
Newton, Ishak,176
Nicklaus, Jack,167
ritual malam hari,168
headphone peredam bising,83,106
bias kebaruan,41,42,136–38
angka,26

kantor,104
kebersihan,101*n,*103-4
keluar dari,84–85
rencana terbuka,210–12

suhu,104–5
papan tulis di,61,103

loop terbuka,107–8,112,144–45,173

hukum parkinson,114
ayam hutan, dale,85–86
masa lalu, dalam pikiran
mengembara,137-40,167,203pena dan
stabilo,10–11
Orang Lebih Untung(Ayam
hutan),85kekhawatiran
pribadi,112
kekhawatiran,19,108,112
kehidupan pribadi, hyperfocus dan,123–25
telepon,31,41,42,43,45,55,88,100-102,136
aplikasi aktif,91
disengaja tentang penggunaan,89–
92 istirahat dan,76,90,149
memutuskan hubungan dari,2–3,7–8
mode jangan ganggu aktif,83,89,90–
91 folder “Mindless” aktif,91
lingkaran tanpa pikiran dan,18–19
notifikasi aktif,45,88–89,94–95
memperhatikan ketika Anda meraih,8
kedua, untuk gangguan,91
bersosialisasi
dan,100*n,*149bertukar
dengan teman,90
percakapan telepon, mendengar,106
tanaman,103
kesenangan,136–37,148
dopamin dan,41–42,186–87,202
Poldrack, Russel,44
berpikir positif,201
hadir, dalam pikiran mengembara,137-40,167
penyelesaian masalah,213
fokus sebar dan,143,145–47,178–79,198
tidur dan,179
menuliskan masalah dalam,178
penundaan,4,18,21,71,85,99,116
tugas produktif,20,21,34,37
produktifitas,7,18,31,44,59,169,171
kendala dan,70
mendefinisikan,42
musik dan,105
kebaruan dan,41

tidur dan,166–68
mengalihkan perhatian
dan,47

suhu dan,104–5
dan mengatasi tingkat energi Anda,205-7
interupsi terkait pekerjaan dan,75
bias prospektif,140–41,148
pekerjaan yang bertujuan,20–22,34,59,109–10

radio,40
*Ratatouille (film),*207
membaca,17–18,34,183–84,188
keterlibatan aktif vs pasif dalam,10-11
ruang perhatian dan,28–29
fokus,7–11
pikiran mengembara
dan,17-18 struktur kalimat
dan,29 memori bentuk
pendek di,29 SMS
sambil110
pengisian ulang,125,127,142,159–
70,212 frekuensi dan lama
istirahat,163–66 alam dan,163
kebutuhan, tanda-
tanda,159–61
istirahat,159,169–70
fokus sebar dan,159,161
istirahat lebih menyegarkan,161–63
*Lihat juga*tidur
hubungan,125
istirahat,159,169–70
tugas
hafalan,116,206*n*Atu
ran 3,60

fokus pencar,129-30,133–58,202,212,215
keengganan untuk,135–38
otak dan,151,167,172,198,199,206
mode tangkap dalam,143,144–
45,198dan mengumpulkan titik-
titik,182–99
dan titik penghubung,171–81
kreativitas dan,133,134,171–73,199
isyarat dan,177
energi dan,206

memasuki,134
lingkungan dan,176–77
frekuensi,197,212
menyenangkan,148

biasa,143,147–50,157,174–76,178,197–99,212
hiperfokus dan,151–53,200
konsumsi informasi dan,181
pemicu wawasan dan,173–76
sebagai disengaja,142–43
kesempatan untuk,198–99
pemecahan masalah dan,143,145–47,178–79,198
pengisian ulang dan,159,161
menjadwalkan waktu untuk bereksperimen
dengan,150–51 tidur dan,167,179
gaya dari,142–51
dan menuliskan masalah,178 jadwal
dan kalender,60–61,107–8
Sekolah, Jonathan,138,142–43,153
pengendalian diri dan impulsif,77–78,85
bicara sendiri,30
struktur kalimat,29
keberuntungan,194
mandi, mengambil,18,55,133
perhatian dan,120–22
tidur,18,159,166–68,169
ruang perhatian dan,160
otak dan,167
memori dan,179 ritual
malam hari untuk,168
siklus aturan sembilan puluh menit
dalam,164–65 produktivitas
dan,166–68
tahap REM dari,179 fokus
sebar dan,167,179
Smallwood, Jonathan,138,142–43
ponsel cerdas, lihattelepon
media sosial,59,88,116
Facebook,74,76,77*n*,141*n*
Indonesia,15,76,77
efek sorotan,54*n*
Star Wars: Episode I: The Phantom Menace (film),23
stimulasi,156–57
menekankan,73–74,111–12
email dan,96
mempelajari,44
*Lihat juga*membaca

tugas:

ruang perhatian dan,31–38
menarik,20,21
pemrosesan otak,33
kompleks,34–35,37–38,112
kompleks, hiperfokus dan,54,55,70–71,112
kompleks, meningkat,113–16
konsekuensi dan,61–62
mengganggu,20–22
eksternalisasi,107–8
empat jenis,19–22
kisi untuk,20–22,59–
60
meninggalkan yang belum selesai
dengan sengaja,180–81
pemeliharaan,32
tak ada artinya,11,34
multitasking, lihatmultitasking
diperlukan,20–22,34,59
produktif,20,21,34,37
resistensi terhadap,77
hafalan,116,206*n*
Aturan 3 dan,60–61
sengaja,20–22,34,59,109–10
kurang menarik,20,21,57,71
tidak perlu,20–22
teh dan kopi,10,83,85,208–10
televisi,40,41,42,43,57,100,101,168,190–91
suhu,104–5
aturan sepuluh ribu jam,196–97
Ini Otakmu dalam Musik(Levitin),196
ancaman,136–37
waktu:
hiperfokus dan,57,68–69,72,127
tidak mempunyai,127
bekerja memperluas untuk
mengisi,114–15 pengatur
waktu,69–70
daftar tugas,61,95,107–
8 Tolkien, JR,133
Indonesia,15,76,77

tidak fokus,4
pekerjaan yang tidak perlu,20–22
Penggunaan Hidup, The(Lubbock),159

bervegetarian,192
video game,150

sedang
berjalan,101*n*rutinita
s mingguan,212
Wilson, Timotius,23–24
pekerjaan,
lihatproduktifitas;tugas
istirahat kerja, lihatistirahat
khawatir,19,108,112

Zeigarnik, Bluma,173
efek Zeigarnik,173–74,193,203
memperkecil,193–94

SEBUAHBCDEFGHsayaJKLMnHAIPQRSTkamuVWXYZ

TENTANG PENULIS

Chris Bailey adalah pakar produktivitas dan penulis buku terlaris internasional The Productivity Project, yang telah diterbitkan dalam sebelas bahasa. Chris menulis tentang produktivitas di alifeofproductivity.com dan berbicara kepada organisasi di seluruh dunia tentang bagaimana mereka dapat menjadi lebih produktif tanpa membenci prosesnya. Hingga saat ini, ia telah menulis ratusan artikel tentang masalah ini dan telah mengumpulkan liputan di berbagai media seperti The New York Times, The Wall Street Journal, majalah New York, Harvard Business Review, TED, Fast Company, dan Lifehacker. Chris tinggal di Kingston, Ontario, Kanada, dengan tunangannya Ardyn, dan kura-kura mereka, Edward.

alifeofproductivity.com
Surel:chris@alifeofproductivity.com
Indonesia:@Chris_Bailey
Indonesia:@ALOProduktivitas

Chris Bailey tersedia untuk acara ceramah dan kesempatan lokakarya tertentu.
Untuk informasi lebih lanjut, silahkan kunjungialifeofproductivity.com/speaking.

*Membaca makalah penelitian dari depan ke belakang jauh lebih mudah diucapkan daripada dilakukan—tetapi cukup bisa dilakukan jika Anda tertarik dengan topik tersebut. Anehnya, penelitian menunjukkan bahwa yang membuat kita fokus saat membaca bukanlah kerumitan makalah atau artikel—tetapi seberapa tertarik kita dengan apa yang kita baca.*Anehnya, penelitian menunjukkan bahwa mata kita benar-benar memindai halaman lebih lambat ketika pikiran kita mengembara—mata dan pikiran kita "terikat erat". Menyadari kapan pemindaian Anda mulai melambat akan membantu Anda menghentikan episode pengembaraan pikiran ini dengan lebih mudah. Perkembangan teknologi di masa depan dapat mengarah pada tablet dan e-reader yang menangkap episode pengembaraan pikiran kita sebelum kita melakukannya.*Komputer atau ponsel dengan RAM lebih besar dapat berjalan lebih cepat karena dapat menampung lebih banyak memori. RAM yang lebih tinggi selalu membahayakan masa pakai baterai Anda—terutama di telepon. Apple baru-baru ini menolak menambahkan lebih banyak RAM ke iPhone-nya karena alasan ini. Karena RAM di komputer selalu aktif, dan informasi terus-menerus bergerak melaluinya, aktivitas itu menyedot banyak daya. Ruang perhatian kita mungkin terbatas karena alasan yang sama. Beberapa ilmuwan berpendapat bahwa mungkin “mahal secara biologis” bagi kita untuk berevolusi untuk memiliki ruang perhatian yang lebih besar, karena bagaimana otak kita perlu diaktifkan — dan berapa banyak energi yang perlu dikonsumsi — untuk menyimpan informasi itu secara bersamaan. diaktifkan. Selain itu, selama 2,5 juta tahun terakhir, tugas sehari-hari kita tidak serumit pekerjaan pengetahuan yang kita lakukan hari ini. Otak kita mengkonsumsi energi yang cukup apa adanya. Meskipun hanya 2-3 persen dari massa tubuh kita, ia membakar 20 persen kalori yang kita konsumsi. Fakta bahwa kapasitas otak kita terbatas dengan cara ini memungkinkan kita untuk menghemat energi, yang mungkin telah membantu peluang kita untuk bertahan hidup. .*Jika Anda dapat melakukan tugas yang paling produktif karena kebiasaan, itu pertanda Anda mungkin harus mendelegasikannya kepada orang lain, menghilangkannya sepenuhnya, atau membuat upaya sadar untuk menghabiskan lebih sedikit waktu dan perhatian pada mereka.*Inilah sebabnya mengapa Anda harus lebih memperhatikan tugas yang baru saja Anda lupakan—mematikan oven, misalnya. Belajar bekerja untuk alasan yang sama: dengan memperhatikan informasi beberapa kali, Anda lebih mungkin untuk mengingatnya.*Studi lain melihat seberapa sering lima puluh orang beralih di antara tugas-tugas dan memeriksa durasi fokus rata-rata dari sepuluh peserta yang paling banyak dan paling tidak terganggu. Multitasker yang paling terganggu beralih antar tugas setiap dua puluh sembilan detik, dan peserta yang paling tidak terganggu beralih antar tugas setiap tujuh puluh lima detik. Dengan kata lain, peserta yang paling fokus hampir tidak bekerja selama satu menit sebelum menjadi terganggu.*Istilah ini berasal dari literatur ADHD dan menggambarkan fenomena ketika satu tugas menghabiskan perhatian penuh seseorang, terlepas dari apakah tugas itu penting atau tidak. Bukannya mereka yang menderita ADHD tidak bisa fokus—tetapi lebih sulit bagi mereka untuk mengontrol ketika mereka melakukannya. Saya telah mengadaptasi istilah tersebut untuk memiliki arti yang serupa—fokus yang intens, tetapi dibarengi dengan perhatian yang disengaja. Tidak masalah seberapa dalam Anda fokus jika apa yang Anda fokuskan tidak penting.*Efek ini sebagian disebabkan oleh apa, dalam lingkaran psikologi, yang dikenal sebagai efek sorotan—di mana Anda pikir semua orang memperhatikan Anda padahal sebenarnya, mereka tidak peduli.*Dengan cara ini, hyperfocus adalah keadaan yang mendahului apa yang disebut Mihaly Csikszentmihalyi sebagai keadaan "mengalir"—keadaan di mana kita sepenuhnya terserap dalam apa yang kita lakukan dan waktu berlalu dengan kecepatan yang jauh lebih cepat. Seperti yang dijelaskan Csikszentmihalyi dalam Flow, ketika kita tenggelam dalam keadaan ini, “tidak ada hal lain yang tampak penting.” Ini adalah alasan lain mengapa fokus hanya pada satu hal penting: peluang kita untuk mengalami flow meningkat secara eksponensial ketika beberapa hal tidak bersaing untuk mendapatkan perhatian kita yang terbatas. Hyperfocus adalah proses yang membuat kita mengalir.*Microsoft melakukan sejumlah penelitian yang mengejutkan—pada tulisan ini, Microsoft mempekerjakan lebih dari dua ribu orang yang melakukan, dan menerbitkan, penelitian penuh waktu.* Gangguan menjadi lebih mahal setelah usia empat puluh. Ruang perhatian Anda menyusut seiring bertambahnya usia, yang membuatnya lebih sulit untuk kembali ke jalur semula. Mengesankan, meskipun ruang perhatian Anda menyusut seiring bertambahnya usia, pikiran Anda sebenarnya lebih sedikit mengembara. Sistem di otak kita yang memproses informasi berkurang seiring

bertambahnya usia—ini membuat kita cenderung tidak menjadi korban gangguan demi gangguan.*Satu pertanyaan yang sering muncul dalam penelitian atensi adalah bagaimana wanita dan pria berbeda dalam hal multitasking. Wanita mengalami lebih sedikit interupsi dan lebih sedikit menyela diri mereka sendiri secara keseluruhan. Dan mereka melakukannya sambil mengerjakan lebih banyak proyek sekaligus. Dibandingkan dengan pria, wanita juga lebih bahagia dan lebih terlibat di tempat kerja.*Sesuatu yang hilang sejak diperkenalkannya smartphone? Penjualan permen karet. Sejak 2007—tahun iPhone diperkenalkan—penjualan permen karet anjlok 17 persen. Jelas korelasi tidak menyiratkan sebab-akibat, tetapi itu membuat Anda bertanya-tanya.*Anehnya, gangguan yang kemungkinan besar menjadi korban Anda berbeda-beda tergantung pada apa yang sedang Anda kerjakan. Ketika Anda melakukan pekerjaan hafalan, Anda

secara signifikan lebih mungkin untuk mengunjungi Facebook atau memulai interaksi tatap muka dengan rekan kerja. Saat Anda fokus pada pekerjaan yang lebih kompleks, kemungkinan besar Anda akan memeriksa email.*Namun, ini tidak terjadi jika Anda seorang manajer atau pemimpin tim—dalam hal ini, 60 persen interupsi Anda berasal dari orang lain.*Inilah ironi penggunaan smartphone saat bersosialisasi dengan orang lain. Kami sebagian besar menggunakan perangkat untuk membina hubungan dengan orang lain, tetapi tidak ada pengalaman ponsel cerdas yang akan lebih bermakna daripada pertemuan tatap muka.*Isyarat lingkungan sangat kuat—bahkan kebersihan kantor Anda berdampak pada produktivitas Anda. Penelitian menunjukkan bahwa lingkungan yang rapi lebih kondusif untuk fokus, dan lingkungan yang berantakan lebih kondusif untuk kreativitas. Untuk alasan ini, jika Anda ingin semua peserta rapat fokus pada proyek, undang mereka ke ruang konferensi yang bersih dengan sedikit gangguan. Jika Anda ingin menghentikan konvensi, mengubah efek, atau memiliki sesi curah pendapat yang lebih kreatif, adakan rapat di lingkungan yang lebih berantakan. Jika tidak ada ruang rapat yang berantakan di kantor, campur aduk dan adakan rapat di luar lokasi, seperti di alam terbuka, di mana setiap orang terpapar pada pemicu wawasan baru. (Meskipun berhati-hati dengan rapat jalan kaki. Berjalan—termasuk saat Anda bekerja, seperti di atas meja treadmill—telah terbukti menurunkan kinerja kognitif.*Satu studi menemukan bahwa ketika gangguan berjarak sekitar dua puluh detik dari kita—ketika dibutuhkan dua puluh detik untuk mengambil sekantong keripik dari ruang bawah tanah, membuka kunci laci untuk mengambil ponsel kita, atau memulai ulang komputer untuk mengakses situs web yang mengganggu—itu memberikan cukup jarak sementara bagi kita untuk tidak menjadi korban gangguan ini, dan kita lebih mampu mengendalikan impuls kita. Di ruang antara impuls dan tindakan inilah kita mendapatkan kembali kendali atas perhatian kita—dan memperkenalkan penundaan dua puluh detik memberi kita kesadaran untuk melawan impuls yang secara alami kita miliki.*Cerita panjang . . .*Satu studi menemukan bahwa 70–72°F (21–22°C) adalah suhu ideal untuk produktivitas. Suhu yang lebih rendah meningkatkan jumlah kesalahan yang kita buat dan seberapa sering kita menyebutnya sakit, dan suhu yang lebih tinggi, di atas 86°F (30°C), menurunkan produktivitas kita sekitar 10 persen. Kita semua terhubung secara berbeda, tentu saja, jadi jarak tempuh Anda mungkin berbeda.*Gangguan tangan kedua adalah fenomena nyata: eksperimen lain menemukan bahwa siswa yang fokus pada kuliah cenderung mendapat skor yang jauh lebih buruk jika mereka dapat melihat teman sekelas melakukan multitasking pada laptop di depan mereka — siswa yang terganggu ini rata-rata 56 persen pada tes lanjutan , sedangkan mereka yang tidak terganggu mendapat skor 73 persen. Itu bisa sama dengan beralih dari nilai D ke nilai B. Untuk alasan ini, beberapa peneliti menganjurkan untuk mengembangkan "kelas yang sadar akan perhatian" di mana siswa dapat memperhatikan biaya gangguan. Di sisi lain, penggunaan komputer kelas yang berlebihan juga dapat menjadi gejala dari masalah yang lebih besar—seperti kuliah yang membosankan dan siswa tidak terlibat.*Kekuatan meditasi adalah mengekang pikiran Anda untuk fokus pada objek perhatian yang kecil dan sederhana membuat fokus pada hal-hal yang lebih kompleks menjadi lebih mudah. Akibatnya, pikiran Anda lebih jarang mengembara, Anda dapat fokus lebih dalam dan untuk waktu yang lebih lama, dan kualitas perhatian Anda meningkat secara dramatis. Praktik meditasi tidak terlalu mengintimidasi daripada yang mungkin Anda pikirkan dan patut dicoba.*Semakin besar ruang perhatian Anda, semakin banyak pikiran Anda mengembara ketika Anda mengerjakan sesuatu yang sederhana. Ini adalah bukti lebih lanjut bahwa anggota tim Anda yang paling cerdas harus diberi pekerjaan yang paling menantang.*Ada hubungan kuat antara kapasitas memori kerja dan kecerdasan—korelasi 85 persen. Kecerdasan adalah prediktor tunggal terbaik dari kinerja pekerjaan.*Ada pengecualian untuk aturan ini: satu penelitian telah mengamati bahwa semak belukar barat cenderung menyimpan makanan untuk makanan di masa depan karena pengalaman sebelumnya mencuri makanan. Ini, menurut penulis penelitian, “menantang hipotesis bahwa [kemampuan untuk merencanakan masa depan] adalah unik bagi manusia.” Dan penelitian lain menemukan bahwa "antelop dan salamander dapat memprediksi konsekuensi dari peristiwa yang pernah mereka alami sebelumnya." Namun, kemampuan apa pun yang dimiliki hewan untuk merencanakan dan memikirkan masa depan, tampaknya belum sempurna dan terbatas.*Jaringan default otak kita—jaringan yang kita nyalakan saat kita memasuki scatterfocus—luar biasa kuat, dan bukan hanya karena itu membawa kita untuk

mengalami pikiran seolah-olah itu nyata. Aktivitas abnormal dalam jaringan—khususnya ketidakmampuan untuk menekan jaringan—berhubungan dengan depresi, kecemasan, ADHD, stres pascatrauma, autisme, skizofrenia, Alzheimer, dan demensia. Umumnya, lebih banyak aktivitas di wilayah otak Anda ini bermanfaat: satu penelitian menemukan bahwa "ketika orang dengan skor IQ lebih tinggi [mengistirahatkan perhatian mereka,] konektivitas [mode default] di otak mereka, terutama untuk koneksi jarak jauh, lebih kuat daripada yang diukur dalam otak orang-orang dengan IQ rata-rata."*Anda mungkin telah memperhatikan bahwa persentase ini tidak mencapai 100 persen—sisanya

16 persen dari waktu pikiran kita berada di tempat lain, seperti saat menghubungkan ide atau tumpul atau kosong.*Bias prospektif ini mungkin menjadi alasan lain kita lebih suka mengalihkan perhatian kita dengan Facebook daripada membiarkan pikiran kita mengembara. Hal itulah yang membuat kita ingin memahami dan memprediksi masa depan. Melihat pembaruan status dari teman membantu kita memahami masa depan dengan lebih baik—para peneliti yang berkelana mengatakan inilah salah satu alasan mengapa kita mengisi waktu melamun kita dengan pengalih perhatian yang merangsang.*Jika Anda penasaran, jaringan "tugas-positif" otak Anda mendukung hyperfocus, dan jaringan "tugas-negatif" atau "mode default" Anda mendukung scatterfocus. Jaringan tugas-positif Anda diaktifkan saat Anda memperhatikan sesuatu di luar, sementara jaringan mode default Anda diaktifkan saat fokus internal Anda tinggi.*Buku ini akan lebih dari seribu halaman jika saya membahas setiap topik yang berkontribusi untuk mempromosikan fokus, tetapi ada baiknya menyoroti menghabiskan waktu di alam untuk membantu Anda merasa beristirahat dan diisi ulang. Aktivitas ini membuat Anda hingga 50 persen lebih baik dalam tugas pemecahan masalah yang kreatif, menurunkan kadar hormon stres dalam tubuh Anda sekitar 16 persen, membuat Anda lebih tenang, dan meningkatkan suasana hati Anda. Satu studi bahkan menemukan bahwa "[t]selang yang tinggal di blok dengan lebih banyak pohon menunjukkan peningkatan kesehatan jantung dan metabolisme yang setara dengan apa yang akan dialami seseorang dari keuntungan $ 20.000 dalam pendapatan." Kami berevolusi untuk berkembang di alam—bukan hutan beton.* Pengamatan yang menarik: semakin sedikit seseorang termotivasi oleh uang, semakin banyak uang yang mereka hasilkan pada akhirnya. Uang, ketenaran, dan kekuasaan adalah tujuan ekstrinsik—mereka berada di luar diri Anda dan jauh lebih tidak memotivasi daripada tujuan intrinsik, seperti pertumbuhan, komunitas, dan membantu orang lain.*Dalam sedikit ironi yang aneh, jaringan default, yang mendukung scatterfocus, ditemukan secara kebetulan juga. Pada awalnya jaringan diabaikan. Kemudian dianggap sebagai kesalahan eksperimental—hanya kebisingan latar belakang di mesin pemindai otak. Akhirnya para ilmuwan menemukan kesalahan cara mereka, dan sejak itu muncul sebagai topik utama studi di bidang ilmu saraf.*Jika Anda pernah merasa seperti penipu atau penipu di bidang Anda, Anda tidak sendirian. Lain kali Anda melakukannya, cukup pertimbangkan berapa banyak titik yang telah Anda kumpulkan dan hubungkan tentang topik tertentu relatif terhadap orang lain. Kemungkinan Anda memahami nuansa dan kompleksitas topik sama seperti dengan siapa Anda membandingkan diri Anda.*Melalui lensa ini, kecerdasan dan kreativitas adalah konstruksi yang sangat mirip. Baik kecerdasan maupun kreativitas melibatkan titik-titik penghubung, tetapi dengan cara yang berbeda. Kecerdasan melibatkan titik-titik penghubung sehingga kita memahami topik tertentu dengan lebih rumit. Kreativitas juga melibatkan titik-titik penghubung—tetapi dengan cara yang baru dan baru. Dilihat dengan cara ini, kecerdasan dan kreativitas bukanlah sesuatu yang kita miliki sejak lahir—kecerdasan adalah sesuatu yang kita peroleh saat kita mengumpulkan dan menghubungkan titik-titik yang cukup tentang topik tertentu.*Ada banyak contoh orang lain yang membiarkan pikiran mereka mengembara untuk menghubungkan ide-ide. Untuk menulis Hamilton, bisa dibilang pertunjukan Broadway terbaik yang pernah dibuat, komposer Lin-Manuel Miranda akan membuat loop musik dalam program komputer dan kemudian berjalan-jalan dalam mode scatterfocus sampai lirik datang kepadanya.*Cara peneliti mengukur ini di laboratorium adalah dengan meminta peserta mendengarkan musik bahagia atau sedih sambil mengatakan pernyataan positif atau negatif.

Beberapa peserta mendengar musik yang membangkitkan semangat seperti Eine kleine Nachtmusik dari Mozart sambil mengucapkan pernyataan seperti “Saya memiliki kepercayaan penuh pada diri saya sendiri.” Yang lain mendengarkan musik yang lebih sedih seperti Barber's Adagio for Strings sambil mengucapkan pernyataan seperti "Tepat ketika saya berpikir segalanya akan menjadi lebih baik, ada yang tidak beres."*Temuan acak dan menyenangkan lainnya dari penelitian ini: kami melakukan tugas hafalan paling banyak pada hari Kamis (sekitar sepertiga dari tugas rutin yang kami lakukan sepanjang minggu). Jika Anda jatuh ke dalam pola ini, mungkin ada baiknya melihat hari Kamis sebagai "Hari Pemeliharaan" Anda—ketika Anda melakukan semua tugas yang tidak ingin Anda fokuskan selama sisa minggu itu.*Jika Anda mencari dorongan instan, cobalah permen karet berkafein. Tubuh Anda menyerap kafein paling cepat.