

[www.vulkani.rs](http://www.vulkani.rs)  
[office@vulkani.rs](mailto:office@vulkani.rs)

Naziv originala:

Greg McKeown

EFFORTLESS: MAKE IT EASIER TO DO WHAT MATTERS  
MOST

Copyright © 2021 by Greg McKeown

All rights reserved.

Published in the United States by Currency, an imprint of Random House, a  
division of Penguin Random House LLC, New York.

Translation Copyright © 2024 za srpsko izdanje Vulkan izdavaštvo

ISBN 978-86-10-05209-1



Ova knjiga štampana je na prirodnom recikliranom papiru od  
drveća koje raste u održivim šumama. Proces proizvodnje u  
potpunosti je u skladu sa svim važećim propisima Ministarstva  
životne sredine i prostornog planiranja Republike Srbije.

# GREG MAKJOUN

## S LAKOĆOM DO PRAVIH CILJEVA



# BEZ NAPORA

Prevela Jovana Palavestra

**VULKAN**  
IZDAVAŠTVO

Beograd, 2024.



*Jer jaram je moj blag, i breme je moje lako.\**  
(Matej, 11:30)

---

\* Biblijski citati dati su prema prevodu Đure Daničića Starog zaveta i Vuka Karadžića Novog zaveta.  
(Prim. lekt.)



# SADRŽAJ

	NE MORA SVE DA BUDE PRETEŠKO . . . . .	11
<b>I deo: Stanje lakoće</b>		
<i>Kako da se lakše usredsredimo?</i>		
	1. OBRNITE: Šta kad bi ovo moglo lakše? . . . . .	37
	2. UŽIVAJTE: Šta kad bi ovo moglo da bude zabavno? . . . . .	51
	3. OSLOBODITE SE: Moć pomirenja . . . . .	65
	4. ODMORITE SE: Kako ne raditi ništa . . . . .	81
	5. PRIMETITE: Kako da vidite jasno. . . . .	95
<b>II deo: Delanje bez napora</b>		
<i>Kako da nam rad na esencijalnom bude lakši?</i>		
	6. DEFINIŠITE: Šta znači kad je nešto „gotovo“ . . . . .	115
	7. POČNITE: Prvi korak . . . . .	123
	8. UPROSTITUTE: Počnite od nule. . . . .	131
	9. NAPREDAK: Hrabrost da budete loši . . . . .	143
	10. TEMPO: Polako je lagano, lagano je brzo . . . . .	151
<b>III deo: Rezultati bez napora</b>		
<i>Kako da dobijemo najbolje rezultate uz najmanje truda?</i>		
	11. UČITE: Iskoristite tuđe znanje na najbolji mogući način . . . . .	175
	12. PODIGNITE: Upregnite snagu desetorice . . . . .	189
	13. AUTOMATIZUJTE: Uradite nešto jednom i nikada više . . . . .	195
	14. POVERENJE: Motor efikasnih timova . . . . .	207
	15. PREVENCIJA: Rešite problem pre nego što nastupi . . . . .	217
	SADA: Najbitnije je šta ćete sledeće da uradite . . . . .	231
	Beleške . . . . .	231
	Zahvalnica . . . . .	251





**BEZ NAPORA**



UVOD

# NE MORA SVE DA BUDE PRETEŠKO

Ispričaću vam priču o Patriku Makginisu.

Uradio je sve što se od njega očekivalo. Obavio je sve sa spiska. Diplomirao na Univerzitetu Džordžtaun. A potom završio i ekonomiju na Harvardskoj poslovnoj školi. Zaposlio se u jednoj od vodećih kompanija za finansije i osiguranje.

Radio je prekovremeno jer je imao osećaj da se to očekuje od njega – izlazio bi i na osamdeset sati nedeljno, čak i na praznike i za vreme godišnjeg odmora. Nikada nije napuštao kancelariju pre šefa; ponekad bi mu se činilo da uopšte ne napušta kancelariju.

Toliko je često putovao zbog posla da mu je avio-kompanija *Delta* dodelila status najčešćeg putnika, što je nivo tako visok da ne postoji ni ime za to. U međuvremenu se nalazio u tri odbora četiri kompanije na tri kontinenta. Jednom prilikom, kad je bolestan odbio da ostane kod kuće, morao je da napusti sastanak

odbora tri puta kako bi povraćao u toaletu. Kada se vratio, kolega mu je rekao da je zelen u licu. Ali i pored toga je izgurao na mišiće.

Bio je naučen da je trud na poslu ključ svega što želimo u životu. Bio je to deo mentaliteta žitelja Nove Engleske – karakter čoveka se ogleda u njegovoj poslovnoj etici. A budući da je odmalena bio preambiciozan, on je tu mantru shvatio i više nego doslovno. Nije samo smatrao da nebrojeni sati provedeni na poslu vode do uspeha – mislio je da *to* čini uspeh. Ako ne ostajete prekovremeno na poslu, onda se sigurno ne bavite nečim bitnim.

Pretpostavljao je da će se na kraju sav prekovremeni rad isplati. A onda se jednog dana probudio i shvatio da radi za kompaniju koja je bankrotirala. Kompanija je bila AIG (*Amerikan interneshenel grup*), a godina 2008. Akcije su pale za devedeset sedam procenata. Silne noći provedene u kancelariji, bezbroj noćnih letova do Evrope, Južne Amerike i Kine, silni propušteni rođendani i proslave – sve je bilo uzalud.

U mesecima koji su usledili nakon finansijske krize, Makginis nije bio u stanju da ustane iz kreveta. Noću bi se preznojavao. Vid mu se mutio, i bukvalno i metaforički. Mesecima nije jasno video. Spoticao se. Bio je izgubljen.

Od stresa se razboleo. Doktor mu je uradio analize. Osećao se poput tragičnog lika konja Boksera iz Orvelove *Životinjske farme*, najvrednijeg radnika, čiji je odgovor na svaki problem i prepreku bio „Radiću više“ – sve dok se nije srušio od prekomernog rada i završio u klanici.

I tako je, dok se taksijem vraćao iz lekarske ordinacije, Makginis napravio „pogodbu sa Bogom“, kako je to opisao svojim rečima. *Preživim li ovo, zaista ću uvesti neke promene.*

Rekao je: „Dugo ostajanje na poslu i više truda bili su mi rešenje za svaki problem.“ Međutim, iznenada mu je postalo jasno: „Ali marginalna kamata od većeg truda zapravo je bila negativna.“

I šta mu je onda preostalo? Imao je tri opcije. Mogao je da nastavi po istom i radi tako dok ne umre. Mogao je da cilja na nešto niže i odustane od ciljeva. Ili da proba da nađe lakši način na koji bi postigao uspeh koji želi.

Odabrao je treću opciju.

Odustao je od položaja koji je držao u AIG-u, ali ostao je da radi kao konsultant. Prestao je da radi osamdeset sati nedeljno. Vraćao se kući u pet. Više nije slao imejllove vikendima.

Prestao je i da na spavanje gleda kao na neophodno zlo. Šetao je, trčao i bolje se hranio. Smršao je jedanaest kilograma. Počeo je opet da uživa u životu i poslu.

U to vreme nadahnuo ga je primer prijatelja koji je krenuo da investira u startapove – ništa naročito, povremena suma novca tu i tamo. To je zaintrigiralo Patrika.

Investirao je u nekoliko kompanija. Vratilo mu se dvadeset-petostruko. Čak i u krizna vremena za privredu, bio je prilično opušten u pogledu finansija jer nije zavisio od samo jednog izvora prihoda.

Zaradio je više novca za upola manje vremena nego pre. A i posao kojim se bavio bio mu je lepši, manje mu je zadirao u lični život. Reкао je: „Više čak i nemam osećaj da radim.“

Ono što je naučio iz tog iskustva bilo je sledeće: Kada više prosto ne možete da se trudite još više, vreme je da promenite putanju.

A kakva je situacija kod vas? Osećate li se ikada kao da:

- Trčite brže, ali niste ništa bliže ciljevima?
- Želite da više doprinesete, ali nedostaje vam energije?
- Na ivici ste da pregorite?
- Sve vam pada mnogo teže nego pre?

Ako ste na bilo koje od ovih pitanja odgovorili potvrdno, ovo je knjiga za vas.

Takvi ljudi su disciplinovani i usredsređeni. Angažovani su i motivisani. Međutim, potpuno su iscrpljeni.

## **Put lakoće**

Život čine plime i oseke. Sve što radimo ima svoj ritam. Nekada treba jako da zapnete, a nekada da se odmorite i povratite snagu. Ali u poslednje vreme mnogi od nas stalno sve jače i jače zapinju. Nema tu takta, samo iscrpljujućeg truda.

Živimo u vremenu neslućenih prilika. Ali ima nečeg u savremenom životu što podseća na planinarenje na velikim visinama. U mozgu nam je magla. Tlo pod nama deluje nestabilno. Vazduh je redak i iznenađujuće je teško napredovati, pa makar i za korak. Možda je to tako zbog beskrajnog straha i zabrinutosti zbog budućnosti. Možda je to do usamljenosti i izolovanosti. Možda je zbog finansijskih briga i teškoća. Možda je do svih odgovornosti ili pritisaka koji nas guše na dnevnom nivou. Šta god bio uzrok, posledica je da radimo dvostruko više kako bismo postigli upola manje.

Život je težak, zaista težak, i to na više načina, od komplikovanog do teškog, od tužnog do iscrpljujućeg. Teško je nositi se sa

razočaranjima. Teško je izmirivati račune. Nategnuti odnosi su teški. Vaspitavanje dece je teško. Smrt voljene osobe je teška. Postoje periodi u životu kada nam je svaki dan težak.

Ne bih da vas lažem i pokušavam da se pretvaram kako će ova knjiga eliminisati te poteškoće. Nisam je napisao kako bih omalovažao teret koji nosite sa sobom; napisao sam je kako bih vam ga olakšao. Možda vam neće olakšati sve ono teško sa čim se nosite, ali verujem da može mnogo toga da vam olakša.

Normalno je osetiti se ophrvano i iscrpljeno zbog krupnih i teških izazova. A jednako je normalno osećati se ophrvano i iscrpljeno zbog svakodnevnih frustracija i nerviranja. Svima nam se to dešava. A danas se čini da se to dešava sve većem broju nas, i to češće nego pre.

Neobično je to, ali neki od nas na osećaj iscrpljenosti i ophrvanosti reaguju zaklinjući se da će raditi još više i duže. Ne pomaže ni to što naša kultura uzdiže pregorevanje od posla kao meru uspeha i samopoštovanja. Implicitno nam se poručuje da, ako nismo stalno iscrpljeni, sigurno ne radimo dovoljno. Da je ono što je izvanredno rezervisano za one koji krvare, one koji su na rubu sloma. Ogromne obaveze nekako su postale cilj.

Tačno je da, kada više radimo, postizemo bolje rezultate. Ali to je tačno samo do određene tačke. Nakon toga postoji gornja granica koliko vremena i truda možemo da uložimo. A što više sebe dajemo, to je kamata na taj trud sve manja. Ovaj ciklus može da se nastavlja sve dok ne pregorimo ili se iscrpimo a da *i dalje* nismo postigli rezultate kakve zaista želimo. Verovatno ste toga svesni. Možda upravo sada to doživljavate.

# Pregorevanje od posla nije nešto čime treba da se ponosimo.

Ali šta kada bismo umesto toga primenili suprotan pristup? Kada bismo, umesto da se teramo do samih granica, a nekada i preko njih, potražili lakši put?

## Dilema

Nakon što je moja prva knjiga *Pređite na stvar: Potraga za suštinom* objavljena, krenuo sam na turneju. Imao sam priliku da putujem zemljom, držim govore, potpisujem knjige i prenosim meni lično dragocenu poruku. Mojoj supruzi Ani dopadalo se što sam često imao običaj da na ove avanture sa sobom vodim neko od dece, pa sam to i radio. Na jednom takvom putovanju stigao sam na potpisivanje knjige u zakazano vreme i video da se ispred knjižare nalazi trista ljudi u redu koji je zalazio iza ćoška, i da je knjižari ponestalo knjiga – što se do tada nikada nije desilo. Ta godina mi je prošla u izmaglici aerodroma, ubera i hotelskih soba u koje bih se vratio uveče, ushićen i iscrpljen, i pozivao sobnu uslugu. Uspeh knjige *Pređite na stvar: Potraga za suštinom* promenio je sve.

Ljudi koji su čitali ili odslušali knjigu tri, pet ili sedamnaest puta pisali su mi da mi kažu koliko im je knjiga promenila život, a u



nekim primerima čak i spasla. Svako od njih želeo je da mi ispriča svoju priču – a ja sam želeo da ih saslušam.

Želeo sam da govorim u prostorijama punim onih koji žude da postanu esencijalisti. Želeo sam da odgovorim na svaki mejl koji sam dobio od čitalaca. Želeo sam da napišem posebne posvete svima koji bi me zamolili da im potpišem primerak knjige. Želeo sam da budem prisutan i fin prema svima koji su hteli sa mnom da podele svoje iskustvo sa knjigom.

Od toga što sam „otac esencijalizma“ još više mi se dopadalo to što sam sada bio otac četvoro dece. Porodica je sve ono što mi je esencijalno, tako da sam želeo sav da joj se dam. Želeo sam da budem pravi partner Ani i da joj ostavim prostora da juri i za svojim ciljevima i snovima. Da zaista slušam decu kada nešto žele da mi kažu, koliko god nezgodno vreme izabrali za to. Želeo sam da budem tu da slavim njihove uspehe. Želeo sam da im budem mentor i da ih ohrabujem da postižu sve za njih esencijalne ciljeve, bilo da režiraju film ili postanu glavni izviđači. Želeo sam da zajedno igramo društvene igre, da se rvemo, da plivamo zajedno, da igramo tenis, idemo na plažu, gledamo filmove uz kokice i desert.

Da bih sebi ostavio vremena za takve aktivnosti, već sam se otarasio mnogo toga neesencijalnog – opirao sam se pisanju nove knjige iako su mi govorili da to „tako treba“ svakih osamnaest meseci. Puzirao sam sa predavanjima na Stanfordu. Sa strane sam ostavio poslovne planove kako bih izgradio projekat radionica.

Nikada u životu nisam bio izbirljiviji. Problem je bio u tome što sam i pored svega učestvovao u previše aktivnosti. I ne samo to – osećao sam zov da povećam doprinos, iako mi je prostora za to bilo sve manje.

Žudeo sam da budem uzor za esencijalizam. Da živim po onome čemu druge učim. Ali nije bilo dovoljno. Osetio sam pukotine u ideji koje sam se oduvek držao – ako želimo da postignemo sve što želimo a da nam posla ne bude preko glave, jednostavno moramo sebe da disciplinujemo da pristajemo samo na esencijalne aktivnosti i odbijamo sve ostalo. Ali sada sam se zapitao – šta čovek da radi kada je život sveo na samo esencijalno, ali *i dalje* ima previše toga?

U to vreme podučavao sam grupicu prilično preduzimljivih rukovodilaca, kada mi je neko od njih pomenuo „teoriju velikog kamenja“.

To je čuvena priča o nastavnici koja uzima veliku praznu teglu. Na dno sipa kamenčiće. A onda pokušava da na vrh ugura veće kamenje. Problem je u tome što ono ne može da stane.

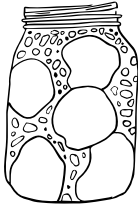
Nastavnica onda uzima novu praznu teglu iste veličine. Ovog puta prvo stavlja veće kamenje, a zatim sipa kamenčiće. Sada sve može da stane.

Ovo je, naravno, metafora. Veliko kamenje predstavlja najesen- cijalnije odgovornosti poput zdravlja, porodice i veza. Kamenčići su ono što je manje važno, poput posla i karijere. Pesak predstavlja društvene mreže i nekritičko biranje na Tinderu.

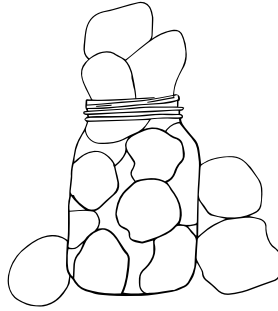
Lekcija je slična onoj čiji sam pobornik oduvek bio – ako vam prioritet bude ono najvažnije, u vašem životu ostaće mesta ne samo za ono što vam je najbitnije nego i za sve ostalo. Ali, postavite li sve obrnuto, bavićete se trivijalnostima, a ponestaće vam prostora za ono što je zaista bitno.

Međutim, dok sam te noći sedeo u hotelskoj sobi, zapitao sam se: Šta ako je previše velikog kamenja? Šta ako ono što je esenci- jalno jednostavno ne staje u posudu?

## Bez napora



Kako treba da bude



Ali šta ako ima  
previše velikog kamenja?

Dok sam razmišljao o tome, primio sam video-poziv. Bio je to moj sin Džek, koji me je zvao sa supruginog telefona. To je bilo neobično i odmah mi je privuklo pažnju. Primetio sam da je po-beleo u licu. Glas mu je bio grozničav. Delovao je uplašeno. Čuo sam u pozadini suprugin glas kako mu kaže da „okrene telefon“ kako bih video šta se dešava.

Pokušao je da objasni: „Iv... nešto baš loše... Samo je jela i odjednom je glava krenula da joj se trza... Mama... rekla mi je da te zovem.“

Iv je imala snažan epileptički napad.

Adrenalin me je sproveo kroz sve sledeće što sam uradio – na brzinu sam se spakovao i seo u prvi noćni avion nazad do njih. Ali dani i nedelje koji su usledili emotivno su me iscrpli. Bilo je tu bolničkih poseta. Konsultacija sa stručnim lekarskim osobljem. Beskrajnog niza poziva od prijatelja i porodice koji su želeli da znaju kako se držimo i kako mogu da nam pomognu. U međuvremenu sam shvatio da nijedna od mojih silnih obaveza nije nestala samo zato što se nalazim usred krize. I dalje sam morao da odložim govore, otkažem letove, odgovorim na najbitnije mejlove.

Zidovi su krenuli da me pritiskaju. Bio sam neverovatno opterećen. Ponekad bih imao osećaj kao da se gušim. Hteo sam da se sručim pod svim tim pritiskom. Bilo je to mučenje.

Trajalo je nedeljama. Na kraju sam shvatio šta je u pitanju – pregoreo sam. Bukvalno sam napisao knjigu koja objašnjava kako biti esencijalista, a ja sam sam bio raštrkan na sve strane i pod strašnim pritiskom. Sâm sam sebi nametnuo pritisak da budem savršen esencijalista, ali više nisam imao šta neesencijalno da eliminišem. Sve je bilo bitno. Na kraju sam rekao Ani: „Nisam dobro.“

Naučio sam sledeće: radio sam sve što treba, i to iz pravih razloga. Ali radio sam to na pogrešan način.

Bio sam kao dizač tegova koji pokušava da diže služeći se mišićima u donjim leđima. Plivač koji nije naučio pravilno da diše. Pekar koji bolno sporo rukom razvlači svaku veknu hleba.

Slutim da znate tačno o čemu govorim. Pretpostavljam da znate kako je to kada ste vrlo zaneti poslom, ali na ivici da padnete od iscrpljenosti. Da dajete sve od sebe, ali da i dalje imate osećaj kao da je to nedovoljno. Da imate više esencijalnog nego što vam stane u raspored. Da želite da uradite još toga, ali jednostavno nemate vremena. Da napredujete u bitnom, ali da ste preumorni da biste uživali u uspehu.

Vama koji toliko dajete od sebe imam da poručim sledeće: postoji drugi način.

Ne mora sve da bude preteško. Prelazak na sledeći nivo ne mora da podrazumeva hroničnu iscrpljenost. Da biste dali svoj doprinos, ne morate da škodite psihičkom i fizičkom zdravlju.

Kada vam postane preteško da izađete na kraj sa esencijalnim, možete da odustanete od toga ili da pronađete lakši način.