

*Посвящаю эту книгу Мими и Нани —  
спасибо за вашу любовь, поддержку и жертвы*



# СОДЕРЖАНИЕ

<i>Предисловие</i> .....	9
--------------------------	---

---

## Часть I

### **ЗАРЯЖАЙТЕСЬ ЭНЕРГИЕЙ И ПОЗИТИВОМ**

<b>Глава 1. Игра</b> .....	27
Придумайте приключение .....	31
Находите повод для радости .....	39
Понижайте ставки .....	45
<b>Глава 2. Сила</b> .....	55
Повышайте уверенность в себе .....	58
Совершенствуйте навыки .....	67
Возьмите под контроль свою работу .....	73
<b>Глава 3. Люди</b> .....	83
Найдите единомышленников .....	84
Получайте удовольствие, помогая другим .....	91
Не бойтесь быть сверхкоммуникабельными .....	97

---

## Часть II

### **СНИМИТЕ БЛОКИ**

<b>Глава 4. Неопределенность</b> .....	109
Туман неопределенности .....	114
Зачем? .....	117
Что? .....	123
Когда? .....	131

<b>Глава 5. Страх</b> .....	139
Изучите свои страхи.....	141
Минимизируйте влияние страха .....	147
Преодолейте свой страх .....	154
<b>Глава 6. Инертность</b> .....	163
Уменьшите трение.....	165
Действуйте .....	170
Найдите опору .....	175

---

### Часть III

## ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ПРОДУКТИВНОСТЬ

<b>Глава 7. Энергосбережение</b> .....	185
Эмоциональное выгорание из-за перегрузки ....	189
Делайте меньше и достигайте большего.....	191
Концентрация внимания.....	197
Полноценный отдых — это важно .....	203
<b>Глава 8. Подзарядка</b> .....	211
Источник энергии — творчество.....	214
Источник энергии — природа .....	219
Неосознанная подзарядка .....	224
<b>Глава 9. Обретение жизненного баланса</b> .....	231
Долгосрочная перспектива.....	238
Среднесрочная перспектива .....	244
Краткосрочная перспектива.....	251
<i>Послесловие.</i>	
<i>Думайте как специалист по продуктивности</i> .....	259
<i>Следующий этап вашего пути</i> .....	263
<i>Благодарности</i> .....	265
<i>Примечания</i> .....	271

## ПРЕДИСЛОВИЕ

---

«С Рождеством, Али! Постарайся никого не убить», — напутствовал меня мой куратор и беззаботно повесил трубку, оставив меня в одиночестве справляться с целым отделением. Я только недавно приступил к работе в качестве младшего врача и за три недели до Рождества допустил типичную ошибку новичка: забыл попросить отгул на время праздников. И вот я остался один на один с отделением, пока коллеги отмечают праздник со своими семьями.

Все началось плохо и с каждой минутой становилось еще хуже. Едва я приехал в больницу, как на меня обрушилась лавина из медкарт, результатов диагностики и направлений на рентгенографию, написанных какими-то загадочными иероглифами, которые смог бы разобрать разве что опытный археолог. Через несколько минут я столкнулся с первым происшествием: у 50-летнего пациента остановилось сердце. Потом одна из медсестер сообщила, что другому пациенту требуется ручная чистка прямой кишки (кто знает, тот поймет).

В 10:30 я решил пройтись по отделению. Медсестра Дженис в панике носилась по коридору А с капельницами и кипами медкарт. В коридоре В престарелый пациент, известный своей капризностью, неистово требовал, чтобы медсестры нашли его вставную челюсть. По коридору С

бродил какой-то пьяница, сбежавший из отделения реанимации и интенсивной терапии, и кричал: «Оливия! Оливия!» (я так и не узнал, кто такая эта Оливия). И каждую секунду от меня что-то требовали: «Доктор Али, измерьте, пожалуйста, температуру у миссис Джонсон», «Доктор Али, сделайте что-нибудь с повышенным уровнем калия у мистера Синга» — и так без конца.

Вскоре я почувствовал, что меня начинает одолевать паника. На медицинском факультете меня не готовили к чему-то подобному. Я всегда был прилежным студентом. Моя стратегия была проста: если сталкиваешься с трудностями, надо работать еще усерднее. Такой подход позволил мне семь лет назад поступить на медицинский факультет, написать несколько научных статей, опубликованных впоследствии в научных журналах, и даже начать собственный бизнес во время учебы. Дисциплина была единственным известным мне способом повышения продуктивности. И это работало.

Но теперь эта стратегия оказалась бесполезной. С тех пор как я несколько месяцев назад приступил к работе, мне казалось, что я тону. Даже задерживаясь в больнице до поздней ночи, я все равно не успевал принять всех пациентов и разобраться с кучей документов. Кроме того, ухудшилось мое настроение в целом. Мне нравилось учиться на медицинском, но работа угнетала, поскольку я постоянно беспокоился, что могу совершить ошибку, которая будет стоить человеку жизни. У меня появились проблемы со сном, я отдалился от друзей и родных и был сосредоточен только на одном: работать еще усерднее.

И, как вишенка на торте, эта ситуация: Рождество, я единственный врач на все отделение — и дела идут хуже некуда.

Последней каплей стал момент, когда я выронил поднос с медикаментами — и шприцы разлетелись по всему полу.

С отчаянием поглядев на свой мокрый от разлившегося физраствора халат, я понял: надо что-то менять, иначе моя мечта стать хирургом так и останется мечтой.

Той ночью я снял с шеи стетоскоп, взял кусок мясного пирога и сел за ноутбук. «Ведь я всегда был таким продуктивным, — думал я. — Что же я упустил?» На первом курсе я изучал секреты продуктивности чуть ли не с маниакальной одержимостью. Ночи напролет я делал заметки из сотен статей, блогов и видео, авторы которых обещали поделиться ключом к высокой продуктивности. И все эти гуру подчеркивали, как важно усердно трудиться, часто приводя в пример Мухаммеда Али и его слова: «Я ненавижу каждую минуту тренировок, но говорил себе: “Не сдавайся. Страдай сейчас, но проживи остаток жизни как чемпион”».

Рождество плавно перетекло в День подарков, а я все еще не мог спать, изучал свои старые заметки и размышлял о том, что я делаю не так. Может, мне просто нужно вернуться к прежней стратегии? Утром я вернулся к работе, серьезно настроенный *трудиться еще усерднее*, однако это ничего не изменило. И хотя я снова задержался допоздна, мне так и не удалось справиться с бумажной работой (не помогли даже слова Мухаммеда Али, которые я вспоминал каждый раз, когда отлучался в уборную). Мои пациенты по-прежнему имели дело с уставшей и непродуктивной версией доктора Али. Кроме того, я демонстрировал полное отсутствие праздничного настроения.

Когда этот один из самых худших дней в моей жизни закончился, я чувствовал себя опустошенным и измученным. Но тут в моей голове сами собой всплыли мудрые слова старого доктора Баркли, моего наставника: «Если лечение не помогает, возможно, поставлен неверный диагноз».

И тогда я начал сомневаться во всех советах по продуктивности, которыми руководствовался ранее. Неужели ради достижения успеха действительно необходимо страдать? Да и что такое, собственно, успех? Должно ли быть это страдание постоянным? Полезна ли перегрузка для достижения целей? Стоит ли жертвовать своим здоровьем и счастьем ради *чего бы то ни было*?

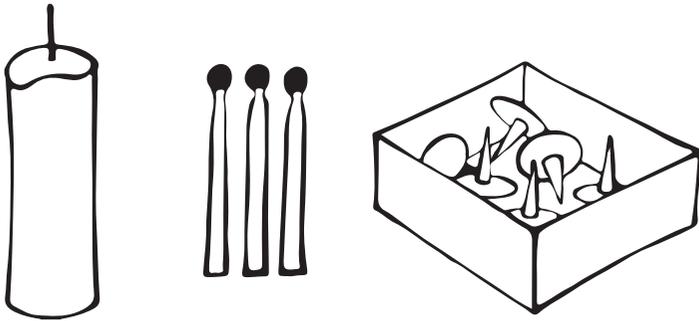
Эти мысли не покидали меня несколько месяцев. В конце концов на меня снизошло откровение: все, что мне известно об успехе, — ложь. Это не поможет мне стать хорошим врачом. Усердная работа не принесет счастья. Значит, можно самореализоваться иным путем: без постоянного нервного напряжения, бессонных ночей и зависимости от кофеина, которая уже начинала меня беспокоить.

Конечно, я не нашел ответов на все вопросы. Но я впервые смог увидеть общие черты альтернативного подхода. Подхода, который основывается не на изнурительной работе, а на понимании того, что может сделать тяжелый труд приятным. Подхода, при котором приоритетом является мое благополучие как условие повышения мотивации и концентрации. Подхода, который я назвал «*позитивная продуктивность*».

---

## УДИВИТЕЛЬНЫЕ СЕКРЕТЫ ПОЗИТИВНОЙ ПРОДУКТИВНОСТИ

Моя одержимость продуктивностью во времена учебы на медицинском факультете привела к тому, что я получил дополнительное образование по психологии. Когда я начал выстраивать свою теорию позитивной продуктивности, я вспомнил об исследовании, в котором участвовал, будучи студентом. Это был эксперимент со свечой, спичками и коробкой кнопок.

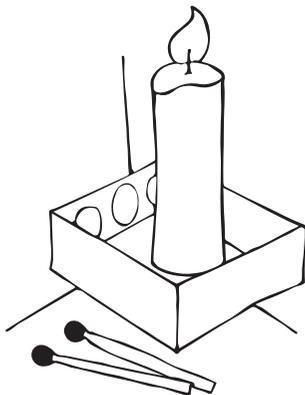


Представьте, что перед вами лежат свеча, спички и коробка с кнопками. Ваша задача: при помощи кнопок прикрепить свечку к пробковой доске так, чтобы воск от зажженной свечи не капал на стол. Сейчас вы, наверное, мысленно перебираете эти предметы, ломая голову над поставленной задачей. Сможете ли вы ее решить?

Когда людям предлагают эту головоломку, многие фокусируются исключительно на свече, спичках и кнопках. Однако более изобретательные умы обращают внимание на коробку, в которой лежат кнопки. Оптимальное решение задачи предполагает применение этой коробки в качестве подсвечника.

«Задача со свечой» — классический тест на креативность мышления, разработанный психологом Карлом Данкером. Тест был опубликован в 1945 году, уже после смерти Данкера, и с тех пор применяется при исследованиях различных процессов и явлений: от гибкости мышления до психологических последствий стресса. В конце 1970-х годов психолог Элис Айзен провела на основе этой задачи исследование, в котором изучала влияние настроения на креативность мышления<sup>1</sup>.

Айзен разделила участников на две группы. Испытуемым первой группы перед началом эксперимента подарили пакетики с конфетами. Вторая группа приступила к решению



головоломки без каких-либо стимулов. Предполагалось, что люди, получившие сладости, будут в лучшем расположении духа во время работы над задачей. В результате Айзен обнаружила кое-что интересное: участники, настроение которых немного улучшилось благодаря подарку, гораздо чаще находили правильное решение.

Я прочитал об исследовании Айзен, когда писал дипломную работу по психологии. Оно показалось мне интересным, но не революционным. Лично у меня никогда не возникало желания прикрепить свечу к стене. Но теперь, будучи уже младшим врачом, я осознал значение открытия Айзен: ее исследование показало, что хорошее расположение духа и позитивный настрой сильно влияют на мышление и поведение человека.

Я узнал, что эксперимент Айзен послужил основой для целого ряда исследований, в которых изучалось влияние положительных эмоций на когнитивные процессы. Эти исследования показали, что люди в хорошем настроении чаще склонны рассматривать разные варианты действий, открыты для нового опыта и лучше усваивают информацию. Иными словами, хорошее настроение повышает креативность мышления и, следовательно, продуктивность.

Одной из первых данный феномен стала изучать Барбара Фредриксон, профессор психологии в Университете Северной Каролины в Чапел-Хилле, ведущий специалист в области позитивной психологии — относительно нового направления науки, которое фокусируется на изучении и улучшении личного и общественного благополучия. В конце 1990-х годов Фредриксон разработала теорию «расширения-и-формирования» позитивных эмоций<sup>2</sup>.

Согласно ее теории, позитивные эмоции «расширяют» кругозор и «формируют» когнитивные и эмоциональные ресурсы. Термин *«расширение»* означает краткосрочный эффект позитивных эмоций: когда мы в хорошем настроении, наш разум открыт, мы лучше воспринимаем информацию и видим больше возможностей. Вспомните эксперимент со свечой: участники в хорошем расположении духа смогли найти гораздо больше вариантов решения задачи.

*«Формирование»* подразумевает долгосрочные эффекты позитивных эмоций. Под влиянием позитивных эмоций мы формируем резерв когнитивных и эмоциональных ресурсов, которые пригодятся нам в будущем, например стрессоустойчивость, креативность, навыки решения проблем, социальные связи и т. д. Со временем эти два процесса (расширение и формирование) начинают дополнять и подкреплять друг друга, образуя спираль позитива, личностного роста и успеха.



Позитивные эмоции —  
это топливо для двигателя процветания  
и благополучия человека

Теория Фредриксон предлагает по-новому взглянуть на роль позитивных эмоций в нашей жизни. Это не мимолетные чувства, которые просто приходят и уходят без последствий. Они являются важным компонентом ког-

нитивного функционирования, социальных отношений и общего благополучия. Позитивные эмоции — это топливо, на котором работает двигатель процветания человека.

---

## ПОЧЕМУ ПОЗИТИВНАЯ ПРОДУКТИВНОСТЬ РАБОТАЕТ

Когда я начал изучать теорию «расширения-и-формирования», в моей голове блеснуло новое видение жизни. В течение многих лет я думал, что если буду прилагать больше усилий, то мне удастся достичь всего, чего я хочу. Соответственно, если я хотел стать хорошим доктором, то всю жизнь должен упорно трудиться до изнеможения.

Но теперь я увидел иной путь. По теории Фредриксон, позитивные эмоции непосредственно влияют на деятельность мозга. Следовательно, путь к успеху состоит из двух шагов. Шаг первый: улучшение эмоционального фона. Шаг второй: фокусирование на важных для нас вещах.

Мне стало интересно: почему? Чем больше я читал об этом, тем больше осознавал, что причины могут быть разными, а в некоторых случаях — непонятными. Но, к счастью, ученые тоже заинтересовались этим вопросом и нашли несколько ответов.

Во-первых, **позитивные эмоции наполняют нас энергией**. Большинство из вас наверняка чувствовали прилив энергии, которую нельзя назвать физической или биологической. Ее источником является не сахар или углеводы, а сочетание вдохновения, концентрации внимания и мотивации. Это та самая энергия, которую вы ощущаете, выполняя невероятно увлекательную задачу или общаясь с воодушевленными людьми. Такого рода энергию называют по-разному. Психологи называют ее «эмоциональной», «духовной», «ментальной» или «мотивационной»,

нейробиологи — «стержнем», «жизнестойкостью» или «энергетическим ресурсом». Хотя ученые пока не пришли к согласию по поводу названия этой энергии, они сходятся во мнении, что она помогает фокусироваться на своих целях, а также вдохновляет и мотивирует на их достижение.

Так что же является источником этой загадочной энергии? Если коротко — *хорошее самочувствие*, или *эмоциональное благополучие*. Позитивные эмоции тесно связаны с четырьмя гормонами: эндорфинами, серотонином, дофамином и окситоцином, которые часто называют гормонами счастья<sup>3</sup>. И все они способствуют достижению успеха и улучшению качества жизни. Выброс эндорфина зачастую происходит при физической активности, стрессе и боли, этот гормон уменьшает дискомфорт и улучшает самочувствие в целом; повышенный же уровень этого гормона обычно связан с энергичностью и мотивацией. Серотонин отвечает за настроение, сон, аппетит и общее ощущение благополучия, он поддерживает чувство удовлетворенности жизнью, а также способствует эффективному решению различных задач. Дофамин, или гормон вознаграждения, связан с мотивацией и чувством удовольствия, выброс этого гормона приносит ощущение удовлетворенности, благодаря которому мы можем дольше концентрироваться на выполняемой задаче. Наконец, окситоцин, также известный как гормон любви, играет немаловажную роль в установлении социальных связей, формировании доверия и выстраивании отношений с другими людьми, что улучшает настроение в целом, а значит, влияет и на продуктивность.

Таким образом, гормоны счастья — это отправная точка благотворного цикла: когда мы чувствуем себя хорошо в эмоциональном плане, мы генерируем больше энергии, которая повышает продуктивность. Высокая продуктивность, в свою очередь, приносит нам успех, благодаря которому мы чувствуем себя счастливыми.



Во-вторых, **позитивные эмоции и эмоциональное благополучие в целом снижают уровень стресса.** Помимо теории «расширения-и-формирования», Барбара Фредриксон также разработала так называемую гипотезу аннулирования. Вместе с коллегами Фредриксон заинтересовалась результатами многолетних исследований, которые показывали, что негативные эмоции приводят к выбросу гормонов стресса, таких как адреналин и кортизол<sup>4</sup>. В краткосрочной перспективе в этом нет ничего плохого, поскольку данные гормоны — часть механизма самосохранения. Однако если мы испытываем негативные эмоции слишком часто, это может вызвать тревожное расстройство и существенно ухудшить физическое здоровье. Продолжительная активность гормонов стресса может даже привести к повышению артериального давления и увеличить риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Не радужная картина.

Фредриксон предположила: если негативные эмоции оказывают столь вредное воздействие на человека, то, вероятно, позитивные эмоции способны обратить процесс вспять. Может ли ощущение благополучия «перезагрузить» нервную систему и помочь организму расслабиться?

Для проверки этой гипотезы Фредриксон разработала довольно провокационный эксперимент. Участников разделили на две группы. Испытуемым одной группы сообщили, что у них есть одна минута на подготовку публичного выступления перед камерой, которое будет оценивать другая группа. Поскольку страх публичных выступлений практически универсален, Фредриксон предположила, что во время эксперимента уровень тревоги и стресса у испытуемых повысится. Так и произошло. Участники сообщали, что чувствовали тревогу и учащенное сердцебиение, также у них повысилось артериальное давление. Затем испытуемых разделили на четыре группы, каждой из которых показали по одному фильму: два фильма вызывали позитивные эмоции, один — нейтральные и один — печаль. Ученые хотели выяснить, сколько времени потребуется испытуемым, чтобы восстановиться после пережитого стресса.

Результаты эксперимента оказались очень интересными. Участники, которые смотрели фильмы, вызывающие позитивные эмоции, гораздо быстрее восстановили свой нормальный пульс и артериальное давление. А те, кто смотрел грустный фильм, приходили в норму дольше всех.

В этом и заключается суть «гипотезы аннулирования»: позитивные эмоции могут «аннулировать» вредное воздействие стресса и других негативных эмоций. Таким образом, если стресс — это проблема, то хорошее эмоциональное состояние — ее решение.

**В-третьих, позитивные эмоции и эмоциональное благополучие улучшают качество жизни. И это, воз-**

можно, решающий фактор позитивной продуктивности, который выходит за рамки конкретных задач и проектов. В 2005 году команда психологов проанализировала все опубликованные на тот момент научные статьи, посвященные сложной взаимосвязи между счастьем и успехом<sup>5</sup>. Они изучили 225 исследований, в которых приняли участие более 275 000 человек. Основной вопрос, на который они пытались найти ответ: успех делает нас счастливыми или наоборот?

В результате были обнаружены весомые доказательства того факта, что мы склонны неправильно понимать счастье. Люди, которые часто испытывают позитивные эмоции, не только более общительны, оптимистичны и креативны, но и достигают большего. Они буквально заражают своей энергией окружающих, им чаще других удается построить счастливые отношения, добиться высоких доходов и стать блестящими профессионалами в своем деле. Те, кто культивирует позитивные эмоции в отношении работы, лучше справляются с проблемами и планированием, их мышле-



ние отличается гибкостью и креативностью. Они меньше подвержены стрессу, получают более высокую оценку со стороны начальства и, как правило, демонстрируют максимальную лояльность по отношению к организациям, в которых работают.



Успех не делает нас счастливыми.  
Наоборот — счастье делает нас  
успешными

---

## КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КНИГОЙ

В тот первый мучительный год работы в больнице мне было еще очень далеко до большинства открытий, о которых говорится в этой книге. Я отработывал свои бесконечные смены, пытаюсь найти время для изучения продуктивности в перерывах между приемами пациентов.

Но даже базовых идей, которые я обнаружил, было достаточно, чтобы кардинально изменить отношение к работе. Когда я начал избавляться от одержимости дисциплиной и вместо этого стал фокусироваться на получении удовольствия от работы, мои смены перестали быть ужасными. И вскоре мое настроение улучшилось. Помню, как через несколько месяцев после того, как я открыл позитивную продуктивность, одна пожилая пациентка сказала мне: «Знаете, доктор, вы единственный человек в больнице, у которого улыбка не сходит с лица всю неделю».

Новый подход смог изменить не только мое отношение к работе, но и всю мою жизнь. Впервые за многие годы я увидел возможности, которые открывались передо мной за пределами больницы: друзья, семья и прочие приятные

аспекты жизни, которые я отодвинул на второй план. Со временем я понял, что хочу поделиться своим открытием с другими людьми. К тому моменту я уже несколько лет вел канал на YouTube, где давал советы по учебе и делал обзоры технологических новинок. Но потом стал делиться практическими знаниями, которые почерпнул из психологии и нейробиологии, причем все концепции и стратегии, казавшиеся мне эффективными, я проверял на себе.

Мои радикальные идеи о том, что успех не должен быть связан со страданием, набирали популярность, и вскоре я начал получать все больше и больше писем от подписчиков. Используя предлагаемые мной стратегии, старшеклассники сдавали экзамены на отлично, предприниматели удваивали доходы, а родители наконец находили баланс между работой и семьей. Даже опытные профессионалы, уставшие от рабочей рутины, находили в себе источники энергии, обретали мотивацию и открывали новые возможности для роста.

В моей жизни тоже многое изменилось. Чем больше информации я изучал, тем активнее развивалась моя философия. В итоге, следуя тем же принципам и стратегиям, я понял, что хочу взять паузу в своей медицинской карьере и попробовать заняться чем-то другим.

Именно тогда я решил написать эту книгу. В ней вы не найдете очередную методику повышения продуктивности, которая подразумевает достижение поставленных целей любой ценой. Эта книга о том, как сфокусироваться на важных для вас вещах. Она поможет вам больше узнать о себе, о том, чего вы на самом деле хотите и что вас вдохновляет и мотивирует.

Книга состоит из трех частей, каждая из которых посвящена определенному аспекту позитивной продуктивности. В первой части я рассказываю о том, как зарядиться энергией и позитивом. Вы узнаете о трех генераторах энергии

Конец ознакомительного фрагмента.  
Приобрести книгу можно  
в интернет-магазине  
«Электронный универс»  
[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)