

СОДЕРЖАНИЕ

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

Часть I

ЗАРЯЖАЙТЕСЬ ЭНЕРГИЕЙ И ПОЗИТИВОМ

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

Часть II

СНИМИТЕ БЛОКИ

Глава 4. Неопределенность	109
Туман неопределенности	114
Зачем?	117
Что?	123
Когда?	131

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

Часть III

ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ПРОДУКТИВНОСТЬ

Глава 7. Энергосбережение	185
Эмоциональное выгорание из-за перегрузки	189
Делайте меньше и достигайте большего.	191
Концентрация внимания.	197
Полноценный отдых — это важно	203
Глава 8. Подзарядка	211
Источник энергии — творчество.	214
Источник энергии — природа	219
Неосознанная подзарядка	224
Глава 9. Обретение жизненного баланса	231
Долгосрочная перспектива.	238
Среднесрочная перспектива	244
Краткосрочная перспектива.	251

Послесловие.

<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 пройти 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».

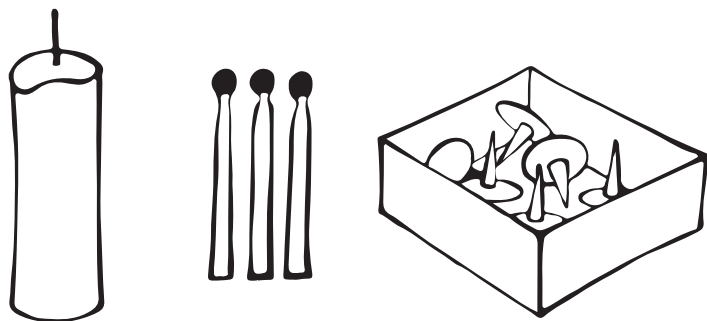
И тогда я начал сомневаться во всех советах по продуктивности, которыми руководствовался ранее. Неужели ради достижения успеха действительно необходимо страдать? Да и что такое, собственно, успех? Должно ли быть это страдание постоянным? Полезна ли перегрузка для достижения целей? Стоит ли жертвовать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

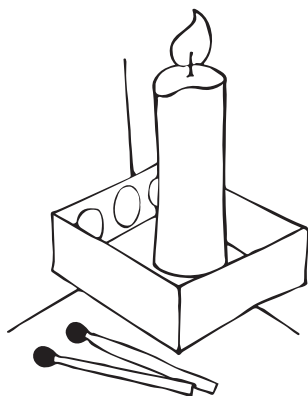


Представьте, что перед вами лежат свеча, спички и коробка с кнопками. Ваша задача: при помощи кнопок прикрепить свечку к пробковой доске так, чтобы воск от зажженной свечи не капал на стол. Сейчас вы, наверное, мысленно перебираете эти предметы, ломая голову над поставленной задачей. Сможете ли вы ее 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 мышления¹.

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 эмоций².

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 счастья³. 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 кортизол⁴. 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 успехом⁵. 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

и позитивных эмоций — игре, силе и людях — и о том, какова их роль в повседневной жизни.

Во второй части говорится о том, как бороться с прокрастинацией, чтобы стать более продуктивными. Вы узнаете о трех психологических блоках, которые ухудшают наше самочувствие и эмоциональное состояние, — неопределенности, страхе и инертности. Избавившись от этих блоков, вы не только преодолеете прокрастинацию, но и почувствуете себя намного лучше.

Наконец, из третьей части вы узнаете о том, как поддерживать продуктивность в долгосрочной перспективе. Мы рассмотрим три типа эмоционального выгорания — выгорание из-за перегрузки, истощения энергетических ресурсов и дисбаланса. Я расскажу о трех простых стратегиях — энергосбережение, подзарядка и обретение баланса, которые помогут вам стать счастливее не на день или неделю, но на месяцы и даже годы.

Каждая глава содержит ряд практических советов. Но я не ставил себе цель предложить вам большой список дел, которые должны помочь достигнуть желаемого. Я лишь хотел поделиться с вами своей философией, новым взглядом на продуктивность, который вы можете перенести на свою жизнь, — распоряжайтесь им, как посчитаете нужным. Надеюсь, что, прочитав мою книгу, вы станете фанатом «науки о продуктивности»: начнете искать наиболее приемлемые для себя методы работы, научитесь понимать, что делает вас счастливее и помогает достигать большего. Поэтому в каждой главе, помимо трех простых, научно обоснованных идей, которые помогут вам по-новому взглянуть на продуктивность, вы найдете шесть экспериментов, которые можете адаптировать под свою жизнь. Если эксперимент окажется удачным — великолепно. Если нет, вы сможете сделать определенные выводы. Так или иначе, к концу книги у вас должен сформироваться

свой набор инструментов позитивной продуктивности, которые лучше всего подходят для вашей работы, отношений и жизни в целом.

Очень надеюсь, что мой подход поможет вам так же, как и мне. Главное, что я усвоил из «науки о позитивной продуктивности»: она применима в любой сфере жизни. Потому что превращает устрашающие задачи в увлекательные испытания, помогает укрепить социальные связи и наполняет смыслом нашу ежедневную деятельность.

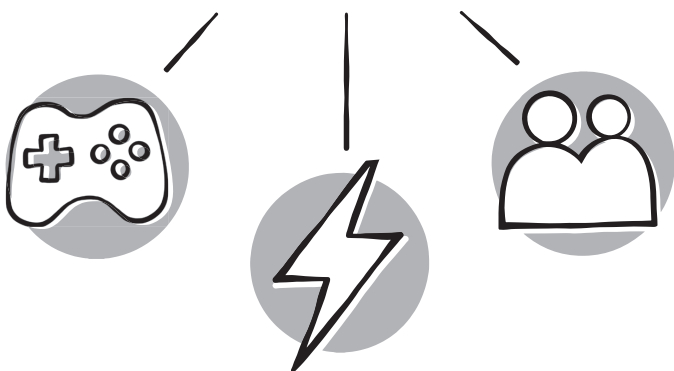
Понимание и применение того, что делает вас счастливее, позволит изменить не только отношение к работе, но жизнь в целом.

Позитивная продуктивность — это очень простой подход. Но он меняет все. Он расширяет горизонты: если порой вам кажется, будто вы тонете, не стоит тратить все силы на то, чтобы удержаться на поверхности. Вы всегда можете научиться плавать.

Итак, давайте нырнем!

ЧАСТЬ I

Заряжайтесь энергией и позитивом



ГЛАВА 1

ИГРА

На бумаге карьера профессора Ричарда Фейнмана выглядела просто идеально⁶. Когда ему было всего 27 лет, его уже называли одним из величайших физиков своего времени — человеком, который первым найдет способ использования ядерной энергии на благо человечества. Он стал одним из самых молодых профессоров Корнеллского университета (штат Нью-Йорк).

Однако у Фейнмана возникла одна проблема. Он устал от физики.

Эта проблема появилась в середине 1940-х. При одной только мысли о физике на Фейнмана наваливалась усталость. Все началось в июне 1945 года, когда его жена Арлин умерла от туберкулеза. После ее смерти огонек в глазах молодого профессора погас. Идеи, которые так вдохновляли его, когда он был аспирантом, теперь казались ему скучными и неоригинальными. Ему нравилось преподавать, но даже это занятие стало для него обременительной рутинной. «Я просто выгорел», — говорил он впоследствии о том периоде своей жизни.

«Я часто заходил в университетскую библиотеку и читал там “Тысячу и одну ночь”, — писал в своих мемуарах

Фейнман. — Но когда наступало время заняться исследованиями, я не мог заставить себя взяться за работу. Мне это было неинтересно».

Профессор обнаружил, что бездельничать довольно легко. Ему все еще нравилось преподавать, сидеть в библиотеке и бродить по кампусу. Но ему не хотелось *работать*. Все просто. К концу 1940-х годов Фейнман окончательно смирился со своей новой ролью профессора физики, который не занимается физикой.

Но в один прекрасный день все изменилось. Через несколько лет после смерти жены Фейнман сидел в пустой университетской столовой, где помимо него была лишь компания студентов за соседним столом. Один парень подбрасывал в воздух свою тарелку. И тут Фейнман заметил нечто странное: находясь в воздухе, тарелка немного колебалась, но логотип университета на ее дне почему-то колебался быстрее самой тарелки.

«Любопытно, — подумал Фейнман. — Но за это не получишь Нобелевскую премию». Он — ученый, который вместе с коллегами работал над теорией распада атомного ядра, и его мысли должны занимать более глобальные вещи, чем характеристики летающей посуды. Но это мимолетное любопытство привело к небольшому озарению. Он стал размышлять о том, что вообще привело его в науку.

«Раньше мне нравилась физика, — вспоминал он позже. — Но почему? Я просто играл. Делал то, что хотел, и меня не интересовало, важно ли это для развития ядерной физики или нет. Главное: мне было интересно и весело».

Выйдя из столовой, Фейнман задумался о том, как он смотрел на мир, будучи подростком. Когда он учился в старшей школе, его интересовали вещи, которые всем остальным казались скучными и обыденными. Например, он замечал, что струя воды, удаляясь от крана, становится уже, и ему сразу хотелось выяснить, почему так проис-

ходит. «Я не должен был заниматься подобными вещами, ведь они не были важны для будущего науки. Кроме того, наверняка кто-то уже изучил это до меня, — говорил он. — Но мне было все равно: я изобретал разные вещи и играл с ними ради развлечения».

Но вдруг это мировоззрение поможет ему вновь обрести радость от занятия физикой? Что, если относиться к физике не как к работе, а как к увлекательной игре? И Фейнман твердо решил: «Я изменю свое отношение к физике. Ведь я читаю “Тысячу и одну ночь” ради удовольствия. Поступлю так же и с физикой — буду играть с ней, когда захочу, не думая о важности и значении моих занятий».

И он начал с той самой летающей тарелки. Следующие несколько недель Фейнман потратил на составление уравнений, которые объяснили бы движение тарелки в воздухе. Увидев, чем он занят, его ошеломленные коллеги спросили, зачем он это делает. «Это не имеет никакого значения. Я занимаюсь этим просто ради удовольствия», — беспечно ответил ученый.

Но чем дольше Фейнман изучал летающие тарелки, тем больше они его восхищали. Вскоре он начал размышлять о том, похоже ли колебание вращающейся тарелки на колебание электронов в атоме. Или, может, это работает по принципам квантовой электродинамики? «Я даже не успел опомниться (все произошло так быстро), как уже “играл” — хотя на самом деле работал — с одной старой проблемой, которую очень любил». Только на этот раз работа не была скучной.

Интерес профессора Фейнмана к летающим тарелкам в итоге принес ему Нобелевскую премию по физике. Его модель колебательных явлений помогла решить проблему квантовой электродинамики — теории, которая объясняет взаимодействие излучения с микрочастицами на квантовом уровне. По словам физика, легче всего понять это

взаимодействие можно, если представить, что частицы — это быстро вращающиеся тарелки.

И Фейнман такой не один. Насколько мне известно, как минимум шесть нобелевских лауреатов приписывали свои достижения игре. Джеймс Уотсон и Фрэнсис Крик, биологи, которые расшифровали структуру ДНК в 1950-х годах, описывали исследовательский процесс так: «Мы собрали набор молекулярных моделей и начали играть с ними». Александр Флеминг, микробиолог, открывший пенициллин⁷, однажды сказал, что его работа — это «игра с микробами». Донна Стрикленд, лауреат Нобелевской премии по физике 2018 года, назвала свою карьеру «игрой с лазерами с высокой интенсивностью». «Если вы целенаправленно будете стараться получить Нобелевскую премию, у вас ничего не получится. Например, наша работа больше напоминала игру»⁸, — заявил Константин Новоселов, в 2010 году ставший вместе со своим коллегой лауреатом Нобелевской премии по физике за открытие графена.

Эффективность такого подхода подтверждают многочисленные исследования. Психологи все чаще говорят о том, что игра — это ключ к настоящей продуктивности (отчасти потому, что она помогает нам расслабиться психологически): «...психологическая функция игры заключается в борьбе с физической и умственной усталостью посредством вовлечения человека в деятельность, которая доставляет ему удовольствие и позволяет расслабиться»⁹.



Жизнь — сплошной стресс.
Но игра делает ее увлекательной

Итак, игра — наш первый генератор энергии и позитивных эмоций. Если вы принесете дух игры в свою жизнь, то почувствуете себя намного лучше и сможете делать больше.

ПРИДУМАЙТЕ ПРИКЛЮЧЕНИЕ

Возможно, вы скажете: «Привнести в жизнь игру? Проще сказать, чем сделать». Будучи взрослыми, мы прекрасно понимаем, что играть не так уж легко.

В детстве каждый наш день был наполнен приключениями. Мы исследовали каждый сантиметр близлежащих дворов, носились по окрестностям, лазали по деревьям и качались на ветках. У нас не было глобальных целей, мы не стремились улучшить свое резюме. Мы просто следовали за своим любопытством и наслаждались игрой, не задумываясь о результатах.

Но по мере взросления дух приключений понемногу выветривался из нашей жизни. Если ваши родители не отличались особой дальновидностью, то вас, вероятно, учили, что первый шаг на пути к взрослению — перестать играть в игрушки и начать воспринимать все серьезно. И вот ваша наполненная приключениями жизнь превращается в обыденное, предсказуемое существование.

Но это ошибка. Потому что приключение — самый главный компонент игры (и, возможно, счастья).

В 2020 году исследователи из Университета Майами и Нью-Йоркского университета провели эксперимент, чтобы выяснить, какое влияние оказывает на человека так называемое чувство приключения¹⁰. Ученые набрали 130 добровольцев, которые дали свое согласие на отслеживание их местоположения при помощи GPS. На протяжении нескольких месяцев исследователи отправляли добровольцам сообщения с просьбой оценить их эмоциональное состояние: насколько они счастливы, расслаблены или возбуждены.

Результаты исследования оказались неожиданными. Когда ученые сопоставили ответы испытуемых с дан-

ными GPS, они обнаружили, что те, в чьей жизни присутствовали элементы приключения, например выбор неизведанного маршрута по пути на работу или посещение новой кофейни, чувствовали себя более счастливыми, энергичными и расслабленными. На основе полученных данных психологи сделали следующий вывод: жизнь, полная приключений, — ключ к позитивным эмоциям.

Таким образом, первый способ использования потенциала игры — добавить в свою жизнь приключения. Но как это сделать? При помощи правильно подобранных инструментов вы сможете вновь почувствовать приятное волнение, которое испытывали, когда бегали по двору или раскачивались на ветках деревьев. Шаг первый: выбор своего персонажа.



ЭКСПЕРИМЕНТ 1

Выбор персонажа

Должен признаться: в свое время у меня была зависимость от World of Warcraft.

World of Warcraft (WoW) — это многопользовательская ролевая онлайн-игра, которая, как известно, ориентирована на полных «ботанов». Свой путь в WoW игрок начинает с выбора персонажа. Это может быть Чернокнижник, Воин, Паладин и прочие, после чего погружается в фэнтезийный мир Азерота. Там можно объединиться с другими игроками и вместе с ними отправиться в путешествие по карте, сражаясь по пути с демонами, улучшая свое оружие и наслаждаясь лучшими моментами своей жизни.

Кроме того, World of Warcraft известна тем, что она быстро вызывает зависимость. За три года, что я в нее играл, у меня набралось 184 дня игрового времени. Это 4416 часов. Получается, я проводил в WoW по три часа

в день, что равно 25% моего времени бодрствования. Это очень много.

Почему мне было трудно оторваться World of Warcraft? Когда тебе 14, нет ничего более волнительного, чем уничтожение монстров и выполнение захватывающих заданий (честно говоря, мне и сейчас все это кажется довольно увлекательным). Но хотя этот простой факт объясняет, почему первые часы игры могут показаться занятыми, он не помогает понять, что удерживает игрока в WoW на протяжении следующих нескольких тысяч часов. Через какое-то время механика игры теряет свою новизну и увлекательность. Особенно когда вы много раз получаете задание спасти кота деревенского жителя.

Я все больше склоняюсь к мысли, что причина такой популярности World of Warcraft не в игровой механике, а в возможности сбежать от реальности. Игра предлагает яркий альтернативный мир, в котором вы можете уничтожить армию зомби при помощи магического заклинания или приручить дракона и летать на нем, совершая новые подвиги. И что более важно, в этом мире вы принимаете образ своего персонажа. В WoW я не был Али Абдаалом, немного нудным, хилым, неуверенным в себе подростком. Я был Сефаротом, высоким и красивым Чернокнижником из расы эльфов крови, предводителем целой армии демонов, облаченным в развевающуюся на ветру мантию.

Игра позволяет нам примерить на себя разные роли — будь то персонаж из WoW или какой-то герой из воображаемого мира, придуманного вместе с друзьями. Эти роли позволяют нам выразить разные аспекты своей личности и разнообразить жизненный опыт чем-то интересным. Перевоплотившись в кого-то другого, вы начинаете искать приключений.

Это не так уж глупо, как может показаться. Выбор персонажа не означает, что вы в одночасье должны полностью

отказаться от своей старой личности (или изображать гоблина перед своими коллегами). Скорее вы должны выбрать игру, которая больше всего соответствует вашей личности, а затем — персонажа для перевоплощения.

Клинический психолог Стюарт Браун¹¹, профессор психиатрии в Калифорнийском университете в Сан-Диего, большую часть своей карьеры посвятил исследованию влияния игры на человека. Он заинтересовался психологией игры, когда увидел, что она оказывает благотворное влияние на пациентов. Развивая это направление своей деятельности, Браун создал Национальный институт игры (National Institute for Play). Чтобы выяснить, какова роль игры в жизни людей, он побеседовал более чем с 5000 человек, среди которых были представители самых разных слоев общества, от артистов и нобелевских лауреатов до дальнбойщиков.

Браун обнаружил, что большинство людей склонны к одному-двум типам игровых персонажей. Поняв, какие из них подходят вам больше всего, вы сможете проявить свою «игровую личность», которая выпустит на свободу ваше чувство приключения¹². Ниже представлены восемь «игровых личностей», которые Стюарт Браун выделил по итогам своих исследований.

Игровые личности



Коллекционер



Соперник



Исследователь



Творец



Рассказчик



Шутник



Режиссер



Кинестетик

1. **Коллекционер** любит собирать и систематизировать разные вещи, получая удовольствие от таких занятий, как поиск редких растений или интересных предметов на барахолках, работа с документами в архивах и т. п.
2. **Соперник** наслаждается спортом и физическими играми, ему нравится прикладывать максимум усилий, чтобы победить.
3. **Исследователь** любит странствовать, открывать для себя что-то новое, поэтому он ходит в походы, путешествует на автомобиле или устраивает другие приключения.
4. **Творец** получает удовольствие от творческого процесса; он может часами рисовать, сочинять музыку, ухаживать за растениями и т. п.
5. **Рассказчик** обладает богатым воображением, которое использует, чтобы развлекать других людей. Предпочитаемая деятельность: писательство, танцы, театр, ролевые игры и пр.
6. **Шутник** всегда старается кого-то рассмешить; он находит себя в стендапе, различных импровизациях или розыгрышах.
7. **Режиссер** любит планировать, организовывать и управлять другими людьми; он может реализоваться в самых разных профессиях и видах деятельности — от театрального режиссера или топ-менеджера большой компании до политического активиста.
8. **Кинестетик** получает удовольствие от различной физической активности вроде акробатики, гимнастики или фрирана.

Итак, теперь вы готовы сделать свой первый шаг на пути к тому, чтобы подходить к своей работе — и жизни в целом — с чувством приключения. Подумайте, какой

из вышеперечисленных персонажей больше соответствует вашей личности, и попытайтесь подходить к своей работе с учетом его характеристик. Если вы «рассказчик», значит, вам стоит поискать способы превращения скучных задач (таких как написание сухого делового письма) в увлекательный процесс, соответствующий духу вашего персонажа (например, написать не просто письмо, а историю, в которой будут начало, середина, конец и, возможно, пара неожиданных сюжетных поворотов). Если вы «творец», попробуйте разглядеть в обыденных задачах (типа заполнения дурацких таблиц) возможности для самовыражения (например, вместо скучной таблицы можно сделать красивую и понятную инфографику).

Определение и изучение своих «игровых личностей» позволяет вновь обрести дух приключений, который сопровождал нас в детские годы — беззаботное время, когда удовольствие было нормой жизни, а не исключением. Дух приключений все еще живет внутри каждого из нас. Как сказал Стюарт Браун: «Помнить о том, чем в действительности является игра, и делать ее частью своего бытия — это, пожалуй, самые важные факторы полноценной счастливой жизни».



ЭКСПЕРИМЕНТ 2

Проявление любопытства

Что означает термин «динозавр»? Какая песня The Beatles дольше всего продержалась в хит-параде синглов США? Кто был президентом США, когда Дядя Сэм отрастил бороду?

Это не вопросы из какой-нибудь дьявольской викторины в пабе. Это 3 из 19 вопросов, которые ученые из Центра нейробиологии Калифорнийского университета задавали испытуемым в рамках новаторского эксперимента¹³. Полу-

чив ответы 24 добровольцев, исследователи попросили их оценить свою заинтересованность каждым вопросом по шкале от «совсем неинтересно» до «очень интересно». Затем исследователи на некоторое время оставили участников эксперимента в покое, чтобы вопросы отложились у них в голове. Кстати, ответы на три предложенных выше вопроса такие: «ужасная ящерица», Hey Jude и Авраам Линкольн.

При помощи этого эксперимента ученые хотели выяснить, как любопытство влияет на когнитивную деятельность. Предполагалось, что любопытство способствует запоминанию деталей. Предположение оказалось верным. По данным исследования, люди вспоминают факты, которые показались им интересными, на 30% чаще, чем скучную информацию.

Но больше всего ученых поразила активность мозга участников в тот момент, когда они вспоминали определенные факты. Сканирование мозга показало, что интересные вопросы вызывали существенные неврологические изменения: судя по всему, происходил выброс дофамина. Как вы помните, дофамин — один из четырех гормонов счастья, который, помимо прочего, активизирует область мозга, которая отвечает за обучение и формирование воспоминаний. Следовательно, проявляя любопытство, участники эксперимента чувствовали себя немного счастливее, благодаря чему их мозг лучше усваивал информацию.

Проявление любопытства — это еще один способ внести в свою жизнь элементы приключения. Любопытство не только делает нас счастливее, но и помогает концентрироваться на выполняемых задачах. Писатель Уолтер Айзексон, автор биографий Леонардо да Винчи, Альберта Эйнштейна, Стива Джобса и других выдающихся людей, заметил: «Любопытство не только развивает творческое мышление, но и обогащает вашу жизнь»¹⁴.