

**Продуктивність без турбот.
Як зосереджуватися на
важливих речах**

КУПИТИ

Ми стандартно вважаємо, що продуктивність залежить від тяжкої праці й суворой дисципліни. Що шлях до успіху встелений нескінченними розчаруваннями й подоланням труднощів. Але якщо є інший спосіб?

Найпопулярніший у світі експерт із продуктивності доктор Алі Абдаал відкрив значно простіший і набагато приємніший шлях до успіху, який базується не на дисципліні, а на безтурботності. Він виявив, що коли ви почуватиметеся добре, то ваша продуктивність буде природною. У цій книзі автор розповідає, як мистецтво безтурботної продуктивності може змінити ваше життя. Він представляє приховані мотиватори приємної продуктивності, вказує на перешкоди, які необхідно подолати, щоб перемогти прокрастинацію, і радить підтримувальні методи для запобігання вигоранню, які допомагають досягти тривалого задоволення.

Книга містить надихаючі історії засновників бізнесу, олімпійців і вчених, лауреатів Нобелівської премії, які втілюють принципи безтурботної продуктивності, а також пропонує прості, але цінні зміни, здатні зробити вас продуктивнішими й задоволенішими. Скориставшись знаннями Алі Абдаала, ви не тільки досягнете більшого, а й станете щасливішими.

Зміст

ПЕРЕДМОВА

ЧАСТИНА ПЕРША. Активізація

Розділ 1. ГРА

Розділ 2. ВЛАДА

Розділ 3. ЛЮДИ

ЧАСТИНА ДРУГА. Розблокування

Розділ 4. ШУКАЙТЕ РОЗ'ЯСНЕННЯ

Розділ 5. ЗНАЙДІТЬ СМІЛИВІСТЬ

Розділ 6. ПОЧАТОК РОБОТИ

ЧАСТИНА ТРЕТЯ. Підтримка

Розділ 7. ЗАОЩАДЖЕННЯ

Розділ 8. ПЕРЕЗАРЯДЖАННЯ

Розділ 9. УЗГОДЖЕННЯ

ОСТАННЄ СЛОВО: ДУМАЙТЕ

ПРО ПРОДУКТИВНІСТЬ ЯК НАУКОВЕЦЬ

ПОДЯКИ

ПРИМІТКИ

Передмова

— Щасливого Різдва, Алі. Постарайся нікого не вбити.

Із цими словами мій консультант безтурботно поклав слухавку, залишивши мене наодинці із цілою палатою пацієнтів. Я тільки-но почав працювати як молодший лікар, а ще три тижні тому припустився банальної помилки новачка: забув заповнити форму, щоб отримати вихідний на свята. І ось тепер я керував лікарняним відділенням сам, на Різдво.

Справи пішли кепсько й стрімко погіршувалися. Коли я прибув до лікарні, мене зустріла купа історій хвороб, діагностичних звітів і дивних запитів на сканування, які швидше були б зрозумілі досвідченому археологу, ніж нашому черговому рентгенологу. За кілька хвилин я прийняв перший виклик за день: чоловік віком близько п'ятдесяти років,

який зомлів унаслідок раптової зупинки серця. А потім одна з медсестер повідомила мені, що пацієнт потребує термінового ректального очищення (якщо ви знаєте, що це, то зрозуміли, про що йдеться).

О 10:30 ранку я оглянув палату. Медсестра Дженіс у паніці бігала коридором А, її руки були зайняті крапельницями й медичними картами.

У коридорі В якийсь упертий літній пацієнт голосно вимагав повернути йому зубні протези, які він десь загубив. У коридорі С сидів п'яний переселенець із відділення невідкладної допомоги, який блукав коридором і вигукував: «Олів! Олів!» — я так і не дізнався, хто така Олів. І щохвилини хтось висував нову вимогу: «Лікарю Алі, ви можете перевірити температуру місіс Джонсон?», «Лікарю Алі, ви допоможете з підвищенням калієм містера Сінгха?».

Незабаром я відчув, що мене охопила паніка.

Медична школа не підготувала мене до чогось подібного. До того часу я завжди був доволі ефективним студентом. Щоразу, коли ставало важко, моя стратегія була простою: більше працювати. Це був метод, який допоміг мені вступити до медичної школи сім років тому. Він дав мені змогу стати автором кількох публікацій в академічних журналах. Він навіть дозволив мені розпочати бізнес під час навчання. Дисципліна була єдиною системою продуктивності, яку я знав. І вона була дієвою.

Тільки зараз вона не працювала. Відколи я почав працювати лікарем кілька місяців тому, я відчував, що потопаю. Навіть коли я працював до пізньої ночі, я не міг порахувати пацієнтів або закінчити необхідну паперову роботу. Мій настрій теж псувався. Мені подобалося навчатися на лікаря, але реальна робота пригнічувала мене, я постійно боявся припуститися помилки, яка забрала б чиєсь життя. Я втратив сон, дружні стосунки розчинилися, моя сім'я перестала отримувати від мене звістки. Тож я просто продовжував іще більше працювати.

Й ось тепер це. Різдво, я сам у лікарняній палаті, не зміг відпрацювати свою зміну.

Усе скінчилося, коли я впустив тацю з медикаментами, унаслідок чого шприци розлетілися по лінолеуму на підлозі. Коли я із жалем

подивився на свій мокрий халат, зрозумів, що мушу щось вирішувати — інакше моя мрія стати хірургом вислизне крізь пальці.

Того вечора я повісив стетоскоп, узяв м'ясний пиріг і відкрив свій ноутбук. Колись я був дуже продуктивним, подумав я. Що я забув?

На першому курсі медичного факультету я став одержимий секретами продуктивності. Я не спав ночами, занотовуючи сотні статей, зберігаючи пости в блогах і відео, які обіцяли розкрити секрети ефективної віддачі. Усі гуру наголошували на важливості наполегливої праці. Неодноразово згадувалася цитата Мухаммеда Алі: «Я ненавидів кожну хвилину тренувань, але я казав собі: "Не кидай. Відстраждай зараз і живи решту життя як чемпіон"».

Коли Різдво перейшло в День подарунків, я не спав, переглядаючи свої старі нотатки й розмірковуючи над тим, де я схибив. Може, мені просто потрібно було відновити свою стару робочу стратегію? Однак, коли наступного дня я повернувся на роботу, вирішивши просто працювати більше, нічого не змінилося. Навіть якщо я залишався у відділенні до опівночі — і навіть якщо я читав подумки рядок Мухаммеда Алі під час перерв для відвідин уборальні, — я не міг впоратися зі своєю паперовою роботою швидше. Мої пацієнти все ще отримували втомлену, неефективну версію Алі.

А я все ще демонстрував очевидний брак різдвяного настрою.

Наприкінці найважчого дня я почувався повністю спустошеним. І тоді нізвідки я згадав кілька мудрих слів мого старого наставника, лікаря Баркляя: «Якщо лікування не допомагає, постав під сумнів діагноз».

Поступово, а згодом цілком, я засумнівався в усіх порадах щодо продуктивності, які поглинав.

Чи справді успіх вимагає страждань? Що таке «успіх»? Чи взагалі страждання було раціональним? Чи був сенс у пригніченості зарادي виконання справ? Чи повинен був я обміняти своє здоров'я і щастя на абищо?

Це забрало б у мене кілька місяців. Однак я спотикався на своєму шляху до прозріння: усе, що мені говорили про успіх, виявилось неправильним. Я не міг пришвидшити свій шлях до набуття лікарського

професіоналізму. Інтенсивніша праця не принесла б мені щастя. Існував інший шлях до самореалізації, який не був пов'язаний із постійною тривогою, безсонними ночами та надмірною залежністю від кофеїну.

У мене не було відповідей на всі питання аж ніяк не на всі. Але вперше я зміг розгледіти паростки іншого підходу. Підходу, який ґрунтувався не на виснажливій важкій праці, а на розумінні того, що полегшує важку працю. Підходу, який передусім зосереджувався на моєму добробуті, а вже потім цей добробут зумовлював керування моїми фокусом і мотивацією. Підходу, який я згодом назвав безтурботною продуктивністю.



КУПИТИ