

Съдържание

ПРЕДГОВОР

Защо се нуждаем от спокойствие?

9

ГЛАВА ПЪРВА

Противоположността на спокойствието

15

ГЛАВА ВТОРА

Стремеж към постижения

24

ГЛАВА ТРЕТА

Уравнението на бърнаута

65

ГЛАВА ЧЕТВЪРТА

Начини на мислене за постигане на повече

91

ГЛАВА ПЕТА

Височини на стимулацията

124

ГЛАВА ШЕСТА

Стимулиращо гладуване

156

ГЛАВА СЕДМА

Избор на аналогова технология

188

ГЛАВА ОСМА
Спокойни и продуктивни
233

ГЛАВА ДЕВЕТА
Където цари спокойствие
259

Благодарности
275

За автора
277

Бележки
279

ПРЕДГОВОР

Защо се нуждаем от спокойствие?

Не възнамерявах да пиша тази книга. Преди няколко години изпаднах в състояние на **бърнаут**¹, а скоро след това преживях ужасяващ пристъп на тревожност, докато говорех пред аудитория от 100 души (история, която ще споделя в следващата глава). За да запазя собственото ми психично здраве се впуснах с главата напред в науката, свързана с темата за спокойствието: преглеждах статии в списания, разговарях с изследователи и провеждах експерименти върху себе си, за да изпробвам идеите, с които се сблъсках, и да се опитам да успокоя ума си.

Пиша за продуктивността, за да си изкарвам прехраната, и наистина се наслаждавам на това. В разгара на моето прегаряне и безпокойство обаче в мисълта ми се редуваха тревога и несигурност. Но ако аз съм изтощен и тревожен, докато прилагам своите стратегии за продуктивност, и за които пишех, какво право имах изобщо да давам подобни съвети? Нещо ми липсваше.

За щастие, след като се задълбочих в проучванията, открих съвсем различна идея от тази, която си бях внушил. Първоначално воден от стремеж за самосъхранение, който бързо се превърна в любопитство, което не можех да контролирам, открих колко неразбрано е състоянието на ума, което наричаме спокойствие и колко то изобщо е осъзнато. Вярно

¹ Бърнаут (burnout) – прегаряне, изтощение.

е, че тревожността – състоянието обратно на спокойствието, е наша отговорност, с която трябва да се справим, а много от факторите, които ни карат да се чувстваме тревожни, са *скрити от погледа*. Това ги прави трудни за идентифициране, да не говорим за опитомяване.

Вероятно не съм единственият човек, който се чувства по-тревожен от обикновено. Пиша тези думи през 2022 г., две години след онова, което както всички знаем, бе особено стресиращо време. Ако тревожността се е промъкнала във вас, знайте, че не сте сами и не трябва да се борите с нея. Някои източници на тревожност (и стрес) са достатъчно лесни за забелязване, като глобална пандемия, новини за война или прекалено отговорна работа. Но много други източници не са нито очевидни, нито привидни, включително тези, които ще разгледаме в настоящата книга. Някои от тях включват степента, в която сме принудени да постигнем повече; многобройните невидими източници на стрес, заровени в нашия живот; „свръхстимулите“, които сме склонни да прилагаме редовно; нашето представяне срещу шестте „прегарящи фактора“; личната ни „стимулираща височина“; времето, което прекарваме в дигиталния свят в сравнение с аналоговия; и дори това, което ядем и пием. Тези източници на безпокойство са метафоричните дракони, които в крайна сметка ще срещнем по пътя си към спокойствието.

В книгата ще споделя тези идеи, както и много други. За щастие, има практически и тактически стратегии, много от които можете да осъществите веднага – те могат да ви помогнат да преодолеете безпокойството и прегарянето, като същевременно възстановите спокойствието си.

Докато търсех спокойствие, а експериментът ми да укротя стреса и прегарянето напредваше, с облекчение открих,

ПРЕДГОВОР

че съветите за продуктивност, които давах, бяха правилни. Липсваше обаче важна част от общата картина на производителността.

Съветите за продуктивност обикновено работят. Добрите съвети за продуктивност ни помагат да поемем контрол върху нашето време, внимание и енергия, което освобождава умствен и времеви капацитет за смислените неща. Всичко това обогатява живота ни. Те намалява стреса и ни позволяват да останем в кондиция. Като се има предвид всичко, с което трябва да се справяме, това е по-важно от всякога.

От решаващо значение е да развием способността си за здравословна производителност в живота и работата си. Когато се сблъскаме с тревожност и прегряване, ставаме по-малко продуктивни, без да го осъзнаваме.

Инвестирането в спокойствие е начин да поддържаме и дори да увеличим капацитета си на производителност.

Намирането на спокойствие и преодоляването на безпокойството ни прави ни прави по-гъвкави, като в същото време ни помага да се чувстваме удобно в мислите си. Ние изграждаме по-голям, по-експанзивен резервоар с енергия, от който можем да черпим през целия ден. Това ни позволява да работим продуктивно и да живеем качествено. Като внасяме повече спокойствие в живота си, ние инвестираме в онова, което ни липсва, което подхранва нашите усилия – в работата и в живота, така че да станем по-устойчиви с течение на времето. Срещайки се с идеите в тази книга, почувствах, че всички съвети за продуктивност, които бях давал, се затвърждават с удовлетворяващо щракване.

По време на това пътуване към собственото ми успокоение станах по-спокоен и по-малко прегрял, а нивата на производителността ми се повишиха драстично. Със спокоен, ясен ум можех да пиша и да свързвам идеи с относителна лекота. Открих, че съм в състояние да напиша няколко хи-

ляди думи, вместо обичайните няколко стотин. Станах по-спокоен и търпелив, а тревожността ми намаляваше. Слушах по-задълбочено и *бях по-ангажиран с всичко, което ме заобикаляше*. Мислите ми бяха ясни, идеите ми категорични, действията ми по-осъзнати. Станах по-преднамерен и по-малко реактивен, умът ми вече не беше изтощен от външни събития. Свързах се с целта зад моите действия, което правеше дните ми много по-смислени.

На практика се оказа, че ползите от спокойствието могат да бъдат от голямо значение за продуктивността. И независимо от обстоятелствата, дори ако времето, средствата и енергията са ограничени, спокойствието е постижимо. Тази книга изследва стратегиите, които ще ви помогнат да стигнете до там. (Ще видим колко време ни печели спокойствието в глава 8.)

Всичко казано дотук ни води до едно вълнуващо заключение: дори и след като оставим настрана изобилните ползи за психичното здраве, които получаваме от спокойствието, намаляването на тревожността си заслужава времето и усилията. Тъй като спокойствието ни прави по-продуктивни, ние си възвръщаме времето, което прекарваме в опити да го постигнем.

Докато преминавах през това лично пътуване, започнах да улавям и най-дребните детайли по темата за спокойствието, което постепенно очертаваше силуета на тази книга. Започнах процеса неохотно, тъй като бях наясно, че ще трябва да разкрия някои по-предизвикателни и лични подробности от моята собствена история. Явленията на тревожност и бърнаут до голяма степен са универсални и за тях се говори често. Споделайки подробности от моето собствено пътуване, както и уроците, които научих през това време, се надявам да съм разчистил поне част от пътя и пред вас.

ПРЕДГОВОР

Живеем в напрегнато време. И ако приемем, че не живеете под похлупак, вероятно има ужасно много неща, за които да се тревожите. Няма да преповтарям тези причини (слушаме достатъчно за проблемите на света), но си струва да кажем, че е трудно да се чувстваш спокоен в съвременния свят.

Спокойствието не означава игнориране на реалността, тя ни осигурява устойчивост, енергия и издръжливост, за да се движим в тази постоянно променяща се среда. Докато първоначално търсех спокойствието само като средство за преодоляване на безпокойството, постепенно започнах да го виждам като тайната съставка, която ме води до по-дълбоко осмисляне на всичко, с което се захвамя. И тъй като това ни прави по-продуктивни, не трябва да се чувстваме виновни, че инвестираме в него.

На пръв поглед спокойствието е обратното на продуктивността. И все пак, подобно на маята в хляба или щипката сол в любимата ви рецепта, дори и малки количества спокойствие подобряват качеството на живота ни, като ни помагат да се чувстваме ангажирани и щастливи. По-голямото спокойствие води до много повече, а това ни позволява да се чувстваме фокусирани и в хармония с всичко, което правим. Спокойствието ни дава сигурност, която ни кара да сме по-осъзнати в нашите действия. То прави живота по-приятен, като същевременно ни спестява време, а какво по-добро от това?

До края на книгата се надявам, че ще откриете същото, което и аз открих: че в един тревожен свят постигането на спокойствие е най-доброто житейско умение, от което да се възползваме.