

KAKO DA KORISTITE OVU KNJIGU

Tokom te prve strašne godine lekarske prakse, većina ovih otkrića je još bila godinama ispred mene. Radio sam beskrajne smene i pokušavao da uklopim svoja istraživanja o produktivnosti u prolazne pauze između vizita pacijentima. Ali čak i osnovne činjenice koje sam otkrio bile su dovoljne da dovedu do ozbiljne promene u mom odnosu prema poslu. Kada sam prestao opsesivno da se bavim disciplinom i fokusom, i umesto toga počeo da radim na tome da se osećam dobro na poslu, moje užasne smene postale su lakše. Ubrzo mi se i raspoloženje poboljšalo. Sećam se jednog zakazanog pregleda sa starijim pacijentom, nekoliko meseci nakon što sam otkrio pozitivnu produktivnost. „Znate, doktore,“ rekla je, „vi ste prva osoba koja mi se ovde nasmejala cele nedelje.“

Ovi novi pogledi na svet nisu samo izmenili moj pristup lekarskoj profesiji. Promenili su i celokupan pravac mog života. Prvi put posle mnogo godina, počeo sam da primećujem prilike izvan granica svog posla: u prijateljstvima, porodici i drugim stvarima koje sam bio zanemario. Ubrzo sam uhvatio sebe kako želim da delim svoja otkrića s drugima. Već nekoliko godina vodio sam YouTube kanal na kojem sam objavljivao istraživačke savete i tehnološke recenzije. Sada sam počeo da delim praktične uvide koje sam stekao iz oblasti psihologije i neuronauke, koristeći samog sebe kao zamorče i eksperimentišući sa svime što sam naučio, kao i strategijama za koje sam verovao da bi mogle upaliti.

Kako je moje radikalno uverenje da uspeh ne mora biti povezan s patnjom počelo da jača, sve više sam dobijao mejlove od svojih gledalaca. Srednjoškolci su dobijali petice, vlasnici biznisa su udvostručili svoje prihode, roditelji su uspevali da pronadu bolji balans između posla i porodičnog života – i sve to primenjujući strategije

koje sam delio. Čak su i iskusni profesionalci, iscrpljeni korporativnim životom koji melje, otkrivali novu energiju, motivaciju i pravac.

Isto se dogodilo i meni. Što sam više čitao, to se više moja filozofija razvijala. Na kraju sam, prateći principe i strategije o kojima sam učio, shvatio da želim da napustim medicinu i pokušam nešto potpuno drugačije.

Tada sam shvatio da moram da napišem ovu knjigu. Ono što se nalazi na ovim stranicama nije samo još jedan sistem produktivnosti koji vas tera da obavite što više stvari po svaku cenu. Ovde se radi o tome da radite više onoga što vam je zaista važno. Ova knjiga pomoći će vam da bolje upoznate sebe, otkrijete šta volite i šta vas zaista motiviše.

Moj metod ima tri dela, od kojih svaki obrađuje različit aspekt pozitivne produktivnosti. Prvi deo objašnjava kako da, uz pomoć nauke pozitivne produktivnosti, pronađete u sebi energiju i pokrenete se. U njemu vam predstavljam tri „pokretača“ koja podržavaju pozitivne emocije – **igru, moć i ljude** i objašnjavam kako da ih integrišete u svoj svakodnevni život.

Zatim, drugi deo istražuje kako vam pozitivna produktivnost može pomoći da prevaziđete prokrastinaciju. Naučićete o tri „blokatora“ koja nas sputavaju i zbog kojih se osećamo lošije – nesigurnost, strah i inercija – i kako da ih prebrodite. Kada uklonite ova tri blokatora, ne samo da ćete pobediti prokrastinaciju, već ćete se i osećati bolje.

Konačno, u trećem delu, istražujemo kako pozitivna produktivnost može ostati održiva na duže staze. Analiziramo tri vrste izgaranja – izgaranje usled premora, izgaranje usled istrošenosti i izgaranje usled neusklađenosti. Objašniću i kako da obnavljate svoju energiju na tri načina: očuvanjem, dopunjavanjem i uskladi-

vanjem– kako bismo se osećali bolje ne samo danima i nedeljama, već mesecima i godinama.

Svako poglavlje donosi niz praktičnih saveta. Međutim, cilj ove knjige nije da vam ponudi obimnu listu „za uraditi“. Cilj je da vam pruži novu filozofiju: drugačiji način razmišljanja o produktivnosti koji ćete prilagoditi svom životu, na vama svojstven način.

Nadam se da će vas ova knjiga inspirisati da postanete „naučnik produktivnosti“: da pronađete svoje metode koje funkcionišu, da odbacite one koje ne odgovaraju vašem stilu i da se posvetite istraživanju šta vam pomaže da se osećate dobro i postignete više. Zbog toga svako poglavlje sadrži tri jednostavne, naučno utemeljene ideje koje će vam pomoći da sagledate produktivnost iz novog ugla, ali i šest „eksperimenata“ koje možete primeniti u sopstvenom životu. Ako vam neki eksperiment odgovara – odlično. Ako ne, i to je vredan uvid. Do kraja ove knjige, trebalo bi da steknete alate za primenu pozitivne produktivnosti u svom radu, odnosima i životu.

Samo se nadam da će vam koristiti onoliko koliko je meni. Jer, ako sam nešto naučio prepustivši se nauci pozitivne produktivnosti, to je da se ona odnosi na svaku sferu života. Pretvara naporne zadatke u uzbudljive izazove. Dovodi do dubljih odnosa s kolegama. Pokreće značajne interakcije u svemu što radite, svakog dana.

Razumevanjem i primenom onoga što vas čini da se osećate dobro, nećete promeniti samo svoj rad – promenićete i sopstveni život.

Pozitivna produktivnost je jednostavan metod, ali menja sve. Pokazuje da, ako ste se ikada osećali preplavljeno, ne morate da se zadovoljite samo time da vam glava ostane iznad vode. Možete naučiti da plivate.

Hajde da zaronimo.

— |

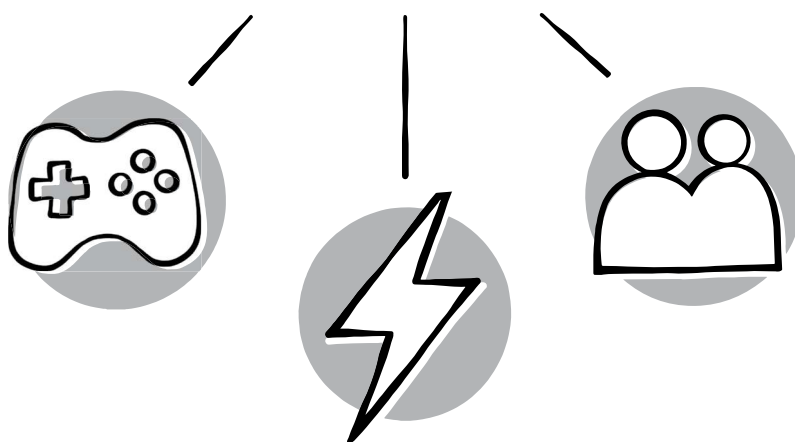
| —

— |

| —

PRVI DEO

NAPUNITE SE ENERGIJOM



— |

| —

— |

| —

POGLAVLJE 1

IGRA

Na papiru, sve u vezi s karijerom profesora Ričarda Fejnmana izgledalo je savršeno. Sa samo dvadeset i sedam godina, već je bio nazvan jednim od najvećih fizičara svoje generacije – čovekom s najviše izgleda da shvati kako ovladati potencijalom nuklearne energije. A sada je postao i jedan od najmladih profesora na Univerzitetu Kornel, u severnom delu Njujorka.

Postojao je samo jedan problem. Fizika mu je dosadila.

Problem je počeo sredinom 1940-ih. Svaki put kad bi krenuo da razmišlja, osetio bi umor. Sve je počelo kada je Fejnmanova supruga, Arlin, preminula od tuberkuloze 1945. godine, nekoliko meseci pre kraja Drugog svetskog rata u Americi. Nakon njene smrti, sva muzika u životu mladog profesora utihnula. Ideje koje su ga toliko interesovale tokom doktorskih studija sada su mu bile dosadne i neprivlačne. Iako je bio dobar u podučavanju drugih, doživljavao je to kao zamoran posao. „Jednostavno, sva snaga u meni je sagorela“, kasnije se prisećao.

„Često bih odlazio u biblioteku i čitao Arapske noći“, pisao je. „Ali kada bi došlo vreme da radim ispitivanja, nisam mogao da se nateram da radim. Nije me to interesovalo.“

Bilo je prilično lako ne raditi ništa, kako je Fejnman otkrio. I dalje je voleo da podučava studente, sedi u biblioteci i čita, i luta po studentskom kampusu. Ali nije voleo da radi. Jednostavno nije. Do kraja 1940-ih, Fejnman se pomirio sa svojim novim identitetom: profesor fizike koji se ne bavi fizikom.

A onda se jednog dana sve promenilo. Nekoliko godina nakon što se njegov problem pojavio, Fejnman je sedeo sam u univerzitetskom kafiću, naspram grupe studenata. Jedan od njih je iznova i iznova bacao tanjir u vazduh. Fejnman je primetio nešto neobično. Dok je tanjir bio u vazduhu, mrdao se. Ali logotip „Kornel“, ispisan na tanjiru, kao da se micao brže od samog tanjira.

Interesantno, pomislio je Fejnman. Ali ne dovoljno interesantno da bi bilo vredno Nobelove nagrade. On je bio čovek koji je pomogao u tumačenju nuklearne fisije; nije trebalo da se bavi karakteristikama kretanja posuda u vazduhu. Međutim, ovaj trenutak radoznalosti pokrenuo je u njemu malu iskru prosvetljenja. Počeo je da razmišlja o tome šta ga je uopšte i privuklo fizici. „Nekada sam uživao u fizici“, kasnije je govorio.

„Zašto sam uživao u njoj? Zato što sam se igrao s njom. Radio sam ono što mi se radilo – nevezano da li je bilo važno za razvoj nuklearne fizike, već zato što je meni bilo interesantno i zabavno.“

Nakon što je napustio kafić, Fejnman je počeo da se priseća svog tinejdžerskog pogleda na svet.

Dok je išao u srednju školu, stvari koje su njega fascinirale o svetu, drugima su izgledale sasvim obične. Video bi kako mlaz vode

postaje sve uži kako se udaljava od česme i pitao se da li može da otkrije zašto se to dešava. „Nisam morao to da saznam; nije bilo presudno za budućnost nauke; neko je to već uradio“, rekao je.

„Ali to nije ni bitno: izmišljao bih stvari i igrao se s njima, čisto radi sopstvene zabave.“

Šta ako je povratak tom načinu razmišljanja bio ključ za ponovno pronalaženje radosti u fizici? – pitao se Fejnman. Pristupiti fizici, ne kao poslu, već kao igri, radi duševnog zadovoljstva? „Stekao sam taj novi stav“, odlučio je. „Isto kao što sam čitao „Arapske noći“ iz čistog zadovoljstva, igraću se fizikom kad god poželim, i neću razmišljati o njenoj važnosti.“

Sve je počelo od tog tanjira koji se ljuljao u vazduhu. U nedeljama koje su usledile, Fejnman je pokušavao da osmisli jednačine koje bi objasnile kako se tanjir kreće u vazduhu. Njegove kolege, zainteresovane za njegov rad, pitale su ga zašto to radi. „Potpuno je nebitno“, odgovorio im je bezbrižno. „Radim to čisto iz zabave.“

Ali što se više Fejnman interesovao za tanjire koji se ljuljaju, to su mu oni postajali zanimljiviji. Ubrzo je počeo da razmišlja o tome da li tanjir koji se ljulja dok se rotira ima ikakve sličnosti s elektronima koji osciluju u atomu ili s kvantnom elektrodinamikom. „Dok sam trepnuo – dakle, prošlo je baš malo vremena – ‘igrao sam se’, a zapravo radio na istom problemu koji sam toliko voleo.“ Samo što, ovog puta, taj rad na fizici nije bio iscrpljujući.

Zahvaljujući svom interesovanju za tanjire koji se okreću u vazduhu, profesor Fejnman je kasnije dobio Nobelovu nagradu za fiziku. Njegova teorija o pomeranju tanjira pomogla je u razumevanju kvantne elektrodinamike – teorije koja opisuje kako svetlost i male čestice međusobno deluju na kvantnom nivou. Kako biste to vizualizovali, rekao je, zamislite tanjire koji se brzo okreću u vazduhu.