

ДЖОЗЕФ ДЖЕБЕЛЛИ

Нейробиолог, обладатель ученой степени PhD

ЗАЙМИСЬ НИЧЕМ

Система долгосрочной
продуктивности

OFF

Оглавление

Введение. Отдыхающий мозг	5
Часть первая. Работа	19
1. Смертельная опасность режима перегрузок	22
<i>И его противоядие — сеть оперативного покоя</i>	
2. Нейробиология работы	46
<i>Исполнительная сеть мозга</i>	
Часть вторая. Отдых	63
3. Праздные размышления	66
<i>И почему они должны войти в привычку</i>	
4. Наука общения с природой	88
<i>Почему обнимать деревья полезно для мозга</i>	
5. Осознанное одиночество	115
<i>Все о положительном влиянии одиночества на когнитивную сферу</i>	
6. Утро вечера мудренее	141
<i>Главный лекарь мозга</i>	
Часть третья. Игра	167
7. Наука игры	171
<i>Как игра пробуждает и вдохновляет мозг</i>	

Оглавление

8. Активный отдых	190
<i>Почему физическая активность полезна для мозга</i>	
9. Просто ничего не делай	211
<i>Голландское искусство никсен</i>	
Послесловие. Отдых как образ жизни	237
Благодарности	252
Библиография	254

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Введение

Отдыхающий мозг

Что происходит с мозгом,
когда нам кажется,
что мы ничего не делаем

В шесть лет Абульфаз впервые понял смысл персидского слова *kār* — работа. Он стоял возле матери под сводчатыми проходами тегеранского Гранд-Базара и уже тогда осознавал, что работа — это нечто важное. Благородное.

«*Kār tāj ast*, — говорила мать. — Труд делает человека королем»*.

Все вокруг занимались делом. Торговцы продавали фрукты и орехи, обувь ручной работы, вкуснейшие специи, деревянные счеты и великолепные домотканые персидские ковры. На мягких подушках, скрестив лодыжки, сидели старики, потягивали чай с кусочком сахара и рассказывали истории о персидских царях и поэтах.

Однажды, когда Абульфаз подрос, он услышал храп отца — тот лег вздремнуть днем. Мальчику захотелось его разбудить; он подошел к двери спальни и потянулся к ручке, но мама препрепядила ему путь. Она строго посмотрела на сына: он до сих пор помнит ее суровый взгляд. «*Esterāhat kherad ast*, — твердо проговорила она. — Отдых — источник мудрости».

* Дословно: труд — это корона (фарси).

Прошло пятнадцать лет. Абульфаз сидит в маленькой офисной кабинке в небоскребе на окраине Бристоля в Англии. Как многие его соотечественники, в 1980-е он эмигрировал из Ирана и стал частью большой иранской diáspоры в Великобритании. Имея склонность к математике, выучился на программиста, нашел работу по специальности, женился, завел двоих детей и поставил себе цель: жить так, чтобы семья в Иране им гордилась.

Целыми днями Абульфаз стучал по клавиатуре, перекладывал бумажки и не мог отделаться от ощущения, что за ним следят. Взаимодействие между сотрудниками в компании было минимальным и ограничивалось краткими сообщениями по электронной почте и непродолжительными безличными собраниями. В Иране во время перерывов принято собираться за чаем и делиться друг с другом историями из жизни; здесь же Абульфаз в одиночестве ходил к торговому автомату или обменивался парой слов с коллегами возле чайника на тесной кухне. Этот новый мир был продуктивным... и безрадостным.

Время тянулось медленно, недели превращались в месяцы, а месяцы — в годы. Вскоре удушающее однообразие и бесконечный поток рабочих задач сказались на психическом здоровье Абульфаза, привели к стрессу и выгоранию. Мечта о лучшей жизни в Англии наяви обернулась кошмаром. Переломный момент наступил в ничем не примечательный день через двадцать лет после начала карьеры. Тогда Абульфаз — а я рассказываю о своем отце — рано вернулся домой после очередного монотонного и утомительного рабочего дня. Мне было четырнадцать лет, и как только он переступил порог, я почуял неладное.

Вместо привычной усталой улыбки его лицо выражало страх и глубокую печаль. Дальше все было как в тумане, но я впервые слышал, чтобы отец так кричал. Доведенный до отчаяния, растерянный, пребывающий в глубочайшей депрессии, он выплеснул свое недовольство на мать. Она пыталась его успокоить, хотя и сама страдала от выгорания на работе.

— Тебе просто нужно отдохнуть, Аб, — сказала она сквозь слезы.

— Да я даже отдыхать разучился, — выпалил отец.

Раздался грохот.

Сейчас мне стыдно в этом признаваться, но тогда я так испугался, что схватил велосипед и бросился прочь из дома. На следующий день отец уволился с работы, чтобы больше туда никогда не вернуться. Ему поставили диагноз «тяжелое депрессивное расстройство», причиной которого, по мнению врачей, скорее всего, стало выгорание и переутомление. Врач выписал таблетки и посоветовал как следует отдохнуть. До сих пор отец спит до полудня, практически не разговаривает, почти ничего не делает и просто пытается пережить каждый наступающий день. Этого не случилось бы, если бы он принял всерьез не только первую поговорку матери, но и вторую: да, труд делает человека королем, но отдых — источник мудрости.

Я сам далеко не сразу осознал важность отдыха.

Я работал научным сотрудником Вашингтонского университета и целыми днями проводил лабораторные эксперименты, писал статьи и руководил студенческой практикой. Мой рабочий день заканчивался в семь часов вечера; после этого я тут же шел в ближайшую кофейню и до десяти-

одиннадцати вечера составлял заявки на гранты и писал первую книгу. Я уставал, а цели, которые ставил, всегда казались недостижимыми. Ощущение разбитости и усталости стало моим постоянным спутником.

Теперь я понимаю, что взваливал на себя непосильные обязанности, потому что был «достигатором» и испытывал из-за этого невероятное внутреннее давление. Счастья мне это не приносило; более того, я был несчастен. Но в тот период моей жизни все ныне устаревшие формулировки казались очень актуальными. Мне казалось, что, если бежать быстрее, все получится: чем усерднее я буду трудиться, тем ближе успех.

Неудивительно, что такой образ жизни негативно сказался на моем психическом и физическом здоровье. Память, концентрация внимания, творческие и когнитивные способности ослабевали день ото дня. Я с трудом решал задачи, для которых меня, собственно, и наняли на работу. Из-за повышенной тревожности днем я не мог сосредоточиться на работе, а по ночам — уснуть. Резко снизилась энергия: я стал быстро уставать и раздражаться по любому поводу. Иммунная система ослабла, что привело к частым простудам и головным болям. Со стороны казалось, что я успешный человек, тогда как на деле я превращался в развалину.

Шли годы, и стало ясно, что я не смогу бесконечно поддерживать такой рабочий темп. Как и отец, я был близок к эмоциональному выгоранию и серьезному расстройству психического здоровья. Мозг посыпал сигналы SOS, и я понял, что пора к нему прислушаться.

Я решил работать меньше. Перестал задерживаться допоздна и доказывать окружающим, какой я молодец.

Перестал работать во время болезни, просто чтобы продемонстрировать свою преданность делу. Оставил попытки произвести на людей хорошее впечатление, посчитав, что большинству все равно и они не замечают моих усилий. Постепенно я избавился и от комплекса отличника, и от достижительства, а потом и вовсе решил уйти из научной сферы и посвятить себя писательству.

Благодаря более спокойному отношению к работе здоровье значительно улучшилось. Сейчас я лучше сплю, ко мне вернулась энергия, я гораздо реже болею. Более того, повысилась способность к концентрации, решению задач, творческая энергия и писательский запал. В это трудно поверить, но я еще никогда не работал столь продуктивно и результативно.

Я понял, что отдых — ключ к здоровью и продуктивности. Но почему и как это происходит? Есть ли научное обоснование любимой бабушкиной поговорки «Отдых — источник мудрости»? Вооружившись знаниями в области нейробиологии и печальным семейным опытом взаимоотношений с работой, я стал изучать нейробиологические основы отдыха и сделал несколько удивительных открытий.

На протяжении всей истории люди превозносили пользу отдыха. В перерывах между научными изысканиями и написанием трудов Чарльз Дарвин ходил на рыбалку и много отдыхал. Майя Энджелоу продвигала идею «дня отдыха», посвященного принятию ванн, прогулкам и передышкам на скамейках в парке («чтобы понаблюдать за таинственным миром муравьев и кронами деревьев»). Карл Маркс много работал, но верил, что отдых приведет к расцвету творческих способностей. Джейн Остин, Вирджиния Вулф

и Джорджа О'Кифф ценили расслабление и свободное время. По слухам, гений-созерцатель Леонардо да Винчи часами смотрел на «Тайную вечерю», добавлял один-единственный мазок и уходил.

Нам всю жизнь втолковывали, что бездеятельность — это потакание своим желаниям, беспринципность и даже безответственность. И всегда это — противоположность успеха. Но что, если я скажу: люди часто преуспевают не вопреки своей бездеятельности, а благодаря ей? Что, если я скажу: отдых — отнюдь не потакание себе и не праздное времяпрепровождение, а ключ к процветанию?

В этой книге я продемонстрирую пользуничегонеделания для мозга и объясню механизм активации важнейшей нервной сети, без которой немыслимо поддержание нормального психического и физического здоровья. Эта сеть «включается», только когда мы перестаем выполнять задачи. В нейробиологии она называется сетью пассивного режима работы мозга или нейронной сетью оперативного покоя (default mode network, DMN).

Эта цепочка нейронов (клеток мозга, которые взаимодействуют посредством электрических и химических сигналов) отвечает за праздные размышления, «витание в облаках», рефлексию и мысли о будущем. Цепочка с веерной структурой находится в лобной, теменной и височной долях. Важно отметить, что сеть оперативного покоя активна, лишь когда мы не сосредоточены на выполнении сложной задачи и мыслительная деятельность не связана с нашим непосредственным окружением. Другими словами, когда ум просто «блуждает».

Активация сети оперативного покоя повышает интеллект и творческие способности, способствует социальной

эмпатии и долгосрочной продуктивности. Это благоприятно сказывается на здоровье и служит профилактикой заболеваний мозга. Можно сказать, что это тайная суперсила, которая помогает зарядить и восстановить переутомленный ум. Это новое понимание механизма работы мозга удивительно. Оно способствует продуктивности и позволяет переосмыслить само слово «думать».

Чтобы вы поняли, как работает сеть оперативного покоя, расскажу вам про два исследования. Группе из восьми-девяности человек предложили выбрать лучший автомобиль из четырех на основе различных характеристик. Половине участников выделили пять минут, чтобы они сосредоточились на этой задаче; другой половине предложили расслабиться, отдохнуть и подумать о чем-то, не связанном с заданием. После пятиминутного перерыва исследователи из Амстердамского университета обнаружили, что участники из второй группы гораздо лучше справились с заданием и решили задачу более эффективным способом. Во втором исследовании ученых из Стэнфордского университета приняли участие пятьдесят два врача и медсестры, работающие в двенадцатичасовую ночную смену. Половину участников попросили вздремнуть сорок минут. Их коллеги из второй группы испытуемых работали непрерывно. Исследователи обнаружили, что немного отдохнувшая группа лучшеправлялась с тестами на концентрацию внимания и медицинскими симуляциями, такими как установка катетера виртуальному пациенту. Выходит, ничегонеделание привело к более качественному результату.

Точно неизвестно, сколько времени необходимо для активации сети оперативного покоя. Однако мы знаем, что



**Почитать описание и заказать
в МИФе**

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:



МИФ