

Как меньше работать, чтобы больше успевать

Засиживаетесь до трех часов ночи, чтобы управиться с делами? Проводите выходные, отвечая на письма и звонки? Да еще и гордитесь тем, как много успеваете? Прекращайте немедленно! Настоящая эффективность в работе вовсе не подразумевает перегрузок.

Георгий Зайцев



Продуктивность работы резко снижается при протяженности рабочей недели свыше 50 часов – таков непреложный вывод исследования психологов Стэнфордского университета (1). И это еще не все. При 55 рабочих часах в неделю продуктивность падает еще сильнее и фактически сходит на нет.

Иными словами, если вы трудитесь по 70 часов в неделю, это свидетельствует только об одном: вы успеваете сделать ровно столько же, сколько более успешные и организованные люди успевают за 50.

Как им это удается? Этим вопросом задался психолог и писатель Трейвис Брэдбери (Travis Bradberry), специалист в области эмоционального интеллекта и соавтор (вместе с Джин Гривз) книги Emotional Intelligence 2.0 (2). Своими выводами он поделился с порталом Quartz (3).

1. ОТКЛЮЧАЙТЕСЬ ОТ СЕТИ

Быть офлайн – важная часть стратегии на выходные дни. Если вы не в состоянии защитить себя от сообщений и звонков по работе с вечера пятницы и до утра понедельника, значит, вы и не прекращаете работать. А потому постоянно остаетесь под давлением связанных с работой факторов стресса. Если же целых два дня без связи с работой для вас – непозволительная роскошь, то хотя бы отведите строго определенные часы в субботу и воскресенье, когда вы отвечаете на деловые сообщения и звонки. Даже это позволит заметно снизить стресс, никак не сказавшись на вашей способности оставаться в курсе дел.

2. НАУЧИТЕСЬ ПЛАНИРОВАТЬ СВОИ ДОМАШНИЕ ДЕЛА

У мелких, но необходимых домашних дел есть удивительная способность: без остатка заполнять собой любое количество времени, которое вы видели свободным. И в этом случае вы все равно живете в режиме 7-часовой рабочей недели: то, что в выходные вы не участвуете в совещаниях или мозговых штурмах, а хлопчете по хозяйству, не играет никакой роли. Чаще всего это происходит из-за нашей неспособности планировать домашние дела. Научитесь распределять их и относиться к их

планированию и выполнению так же серьезно, как вы относитесь к самым важным деловым встречам.

3. УМЕЙТЕ ОСМЫСЛЯТЬ СВОЮ РАБОТУ

Если вы совсем не можете отстраниться от мыслей о работе в выходные, то научитесь менять саму точку зрения. Делать это не только можно, но и нужно. В суете рабочих дней у нас просто нет времени взглянуть на происходящее «с высоты птичьего полета». Пара свободных часов в выходные подойдет идеально. Оцените и проанализируйте важнейшие глобальные тенденции, затрагивающие не только вас лично, но и вашу компанию и всю вашу индустрию. Навык подобного осмысления ощутимо повышает производительность и эффективность ежедневной работы.

4. ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ – ОБЯЗАТЕЛЬНЫ

Никакая занятость не может оправдать неподвижный образ жизни. Даже 10 минут физической активности достаточно, чтобы запустить в организме механизмы выработки гамма-аминомасляной кислоты, важнейшего нейромедиатора, действие которого снижает стрессовые нагрузки. Не говоря уже о том, что именно во время ходьбы, бега, плавания и других занятий спортом творческих людей часто посещают наиболее яркие идеи. Найдите тот вид физической активности, который особенно вам приятен и интересен, и сделайте его обязательной частью выходных.

5. НАЙДИТЕ СЕБЕ СТРАСТНОЕ УВЛЕЧЕНИЕ

Это может быть игра на скрипке или живопись, разведение роз в саду или выпиливание лобзиком, и результаты совершенно не важны. Важно то, что, если вы действительно отдаетесь своему хобби со страстью, вы полностью переключаетесь на него, отрешаясь от прочих тревог и забот. И пусть ваши

картины, розы или исполнительские таланты не прославят вас на весь мир. Зато ваши успехи в работе в этом случае могут и прославить. Потому что возвращаться к делам вы будете отдохнувшими, полными сил, а возможно, и новых ярких идей.

6. ПОСВЯЩАЙТЕ ВЫХОДНЫЕ СЕМЬЕ

У многих из нас на протяжении рабочей недели не хватает времени даже на то, чтобы хоть немного поговорить или поиграть с детьми, побыть наедине с любимыми. «Продолжать в том же духе» и в выходные просто недопустимо. Отправьтесь с детьми в зоопарк или в парк аттракционов, сходите с любимым человеком в ресторан или в театр. Разумеется, им это очень нужно. Но, поверьте, еще в большей степени это нужно вам самим.

7. ПРИДУМАЙТЕ НЕБОЛЬШОЕ ПРИКЛЮЧЕНИЕ

Это может быть поездка в интересное место неподалеку от вашего города или романтическая ночь с любимым человеком в новом элегантном отеле. И неважно, что у вас и дома прекрасная спальня, а до интересного места три часа езды. Подобные приключения очень помогают поддерживать себя в тонусе. Множество исследований свидетельствуют: ожидание удовольствия не менее важно, чем само его получение. И если в понедельник вы будете знать, что в субботу вас ожидает нечто необычное и приятное, вся неделя окажется намного более удачной и легкой.

8. ПРОСЫПАЙТЕСЬ В ОДНО И ТО ЖЕ ВРЕМЯ

Соблазн подольше поспать в выходные, конечно, велик. Но поступая таким образом, вы лишь сбиваете с толку суточные ритмы своего организма. Чтобы просыпаться свежим и отдохнувшим, мозг должен пройти определенную последовательность фаз сна. И частое изменение продолжительности ночного

отдыха нарушает эту последовательность. В результате и в выходные, и в следующий за ними понедельник вы рискуете проснуться вялыми, апатичными – и не слишком готовыми ни к отдыху, ни к работе.

9. СДЕЛАЙТЕ УТРО «СВОИМ ВРЕМЕНЕМ»

Кстати, помочь просыпаться в одно и то же время может другая полезная привычка – всегда начинать день с занятий, которые вам особенно нравятся. Это может быть то самое страстное увлечение, о котором речь шла выше. Даже небольшой отрезок времени, отведенный ему с утра, заметно повышает субъективное ощущение счастья. При этом имейте в виду, что наши мыслительные способности достигают максимальной эффективности через 2-4 часа после пробуждения. Поэтому первые утренние часы стоит отвести скорее занятиям, требующим физических нагрузок, с тем, чтобы потом переключиться на интеллектуальные.

10. ГОТОВЬТЕСЬ К НАСТУПАЮЩЕЙ НЕДЕЛЕ

А еще в выходные стоит найти полчаса – больше и не потребуется, – чтобы запланировать все самое важное на следующую неделю. Это тоже поможет избежать излишних перегрузок, стрессов и успеть в наступающие рабочие дни намного больше.

1. J. Pencavel «The Productivity of Working Hours», IZA DP, 2014, № 8129.

2. T. Bradberry, J. Greaves «Emotional Intelligence 2.0» (TalentSmart, 2009).

3. qz.com