

СТИВЕР РОББИНС

ДОЛОР ПРОДУКТИВНОСТЬ!

9 ШАГОВ К ТОМУ, ЧТОБЫ РАБОТАТЬ МЕНЬШЕ
И УСПЕВАТЬ БОЛЬШЕ



Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Stever Robbins

Get-It-Done Guy's

9 Steps to Work Less
and Do More



St. Martin's Griffin
New York

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Стивер Роббинс

Долой продуктивность!

9 шагов к тому, чтобы работать
меньше и успевать больше

Перевод с английского
Юлии Пиминовой

ИЗДАТЕЛЬСТВО
«МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР»
МОСКВА
2014

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

УДК 159.923.2

ББК 88.26-355

P58

Издано с разрешения St. Martin's Press, LLC и Nova Littera SIA

На русском языке публикуется впервые

Книга рекомендована к изданию Владиславом Кузнецовым

Роббинс, С.

P58 Долой продуктивность! 9 шагов к тому, чтобы работать меньше и успевать больше / Стивер Роббинс ; пер. с англ. Ю. Пиминовой. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014. — 288 с.

ISBN 978-5-00057-183-5

Эта книга о том, как успевать и жить больше, работая меньше. Девять простых правил, описанных в книге, помогут вам побороть прокрастинацию, использовать все возможности современных технологий для экономии времени, фокусироваться на приоритетных задачах и организованно их выполнять, не отвлекаясь на ненужные занятия.

УДК 159.923.2

ББК 88.26-355

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав. Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

VEGAS LEX

ISBN 978-5-00057-183-5

© Stever Robbins, 2010

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

Содержание

Введение	8
Шаг 1. Живите осознанно	17
Шаг 2. Перестаньте прокрастинировать	47
Шаг 3. Обуздайте технологии	71
Шаг 4. Уничтожьте отвлекающие факторы, чтобы сосредоточиться	106
Шаг 5. Будьте организованны	135
Шаг 6. Перестаньте разбрасываться временем	171
Шаг 7. Оптимизируйте	196
Шаг 8. Стройте крепкие отношения	221
Шаг 9. Используйте эффект рычага	249
Конец... или, скорее, начало	271
Благодарности	273
Об авторе	277

*Посвящается людям, которые заметно
повлияли на мою жизнь, желая того или нет,
и научили меня следующему:*

Q — всегда есть способ лучше;

Лен Шлезингер — по большому счету,
есть лишь три вещи, которые тебе нужно знать;

Майкл Нейлл — не соглашайся на меньшее,
чем страсть, тебе это зачтется;

Ричард Бэндлер — все идет из головы;

Апурва Патель — ты тот, кем выбираешь быть;

Джейми Кент — ты можешь расслабиться
и все равно менять мир;

Тамин Пеше — мечтай по-крупному,
а затем делай первый шаг;

Мэтт Дойл — работа заключается в слушании,
действие — это бонус.

Введение

Когда-то давным-давно нам пообещали рай. Мы изобрели машины и открыли электричество. Научились шить одежду, строить дома и делать разные вещи лучше, чем когда бы то ни было. Все это, очевидно, вело к одному: жизни в мире, где каждую минуту мы можем тратить в свое удовольствие, становясь художниками и философами, одетыми в удобные развевающиеся одежды, а роботы заменяют нас в решении повседневных задач. Не иначе.

Но что-то пошло не так. Мы работаем еще дольше и отдаляем работе гораздо больше сил, чем наши предки — охотники и собиратели. Конечно, продолжительность жизни тоже увеличилась раза в три, и это хорошая новость. Но есть и плохая: мы так много времени тратим на работу, что, судя по всему, так и не успеем насладиться жизнью.

Я никогда не был трудоголиком. В 12 лет я познакомился с компьютерами. Что за чудесное изобретение! Придумываешь формулу решения задачи, закладываешь ее в систему, и дальше компьютер решает ее за тебя снова и снова. Это была голубая мечта ученика средней школы. Я нашел свой первый инструмент, позволяющий работать меньше. Достаточно было решить задачу всего один раз, чтобы освободившееся время посвятить поеданию Cheetos и игре в Pong* (если вам

* Компьютерная игра 1972 года, симулятор пинг-понга. Прим. перев.

нет 35 лет, представьте игру в *Halo 3** на экране с однотипными изображениями). Пока я блаженно жевал Cheetos, в деловом мире тоже придумали, как работать меньше с помощью компьютеров, ежедневников и калькуляторов. Радостно расставляя задачи по приоритетам, никто не задумывался о том, как успевать больше, работая меньше. Вместо этого изобрели впечатляющее слово *продуктивность*, что неожиданно наделало много шума. К концу 1980-х продуктивность превратилась в государственную религию. Хочешь победить в споре? Просто скажи: «Моя задумка сделает нас продуктивнее». Идея продуктивности, ставшая своего рода святым Граалем, завладела умами настолько, что, услышав подобное заявление, оппоненты сложат оружие, склонят головы и отступят. И все-таки может ли быть что-то лучше предложения, которое сделает нас продуктивнее? Никто даже не задается таким вопросом, и это весьма досадно. Поэтому что, приглядевшись, вы заметите, что продуктивность мало что дает каждому из нас лично.

Частично проблема носит структурный характер: польза продуктивности распределяется неравномерно. То есть, если вы хотите справляться с задачами быстрее и надеетесь, что это улучшит вашу жизнь, позволяя меньше работать, вам нужно делать то, что будет приносить больше результатов при меньших усилиях во всех сферах жизни.

Вот как все началось. Успешные стартапы и десять лет преподавания предпринимателям, представителям деловых кругов и студентам открыли мне большие возможности помочь людям навести порядок в делах, чем бы они ни занимались: то есть работать меньше, успевать больше

* Культовая компьютерная игра 2007 года от компании Burgie Studios.
Прим. перев.

и наслаждаться жизнью, о которой они мечтали, — даже если это означает всего лишь восьмичасовой сон каждую ночь. Вдобавок я сам помешан на систематизации всего и вся. В прекрасный солнечный день лучшее времяпрепровождение для меня — прогулка по канцелярскому магазину с целью купить несколько новых авторучек. Затем я иду домой и берусь сортировать все ручки, какие у меня есть, и откладывать те, что лучше пишут на роскошной плотной бумаге блокнота, который я только что купил там же в магазине. Да, у меня мертвецы бледная кожа. Зато одержимость, достойная приема у психотерапевта, позволяет мне учить самоорганизованности тех, кто щеголяет загаром. Никогда не знаешь, как жизнь обернется.

Вы взяли эту книгу не потому, что просто любите читать (иначе придется констатировать, что у вас довольно странный вкус), — вы надеетесь, что она улучшит вашу жизнь. Возможно, вы хотите справиться с вечной прокрастинацией, преодолеть зависимость от компьютерных технологий или перестать отвлекаться и научиться концентрироваться. Это замечательные цели.

К счастью для тех, кто хочет лучшей жизни, устроенной по принципу «работать меньше — успевать больше», внушиительная часть моей жизни прошла в компульсивно-невротическом стремлении понять, как делать все лучше, энергичнее и быстрее. Существуют десятки способов систематизировать любые дела — от одновременного управления многочисленными проектами и лавиной входящего информационного хлама, которым переполнен современный деловой мир, до сдувания пыли со статуэтки королевы Елизаветы, сделанной из покрытых блестящим составом макарон.

Я сократил путь к формуле «делать меньше — успевать больше» до девяти простых шагов. Каждый из них поможет

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

вам работать меньше. Многое из того, что мы делаем, мало дает нам самим — не приближает к нашим целям, не приносит счастья, а только заставляет кусать ногти, а потом идти на маникюр*. Пора это менять. Кроме того, каждый шаг поможет вам успевать больше. Как только вы бросите заниматься ненужными вещами, то научитесь делать то, что уже делаете, но несколько иначе. Вы станете распознавать, когда можно получить от жизни чуть больше бонусов при тех же затратах. Более того, у вас появится возможность заниматься чем-то исключительно приятным и получать бонусы. И если не об этом мечтает каждый человек, то я даже не представляю, о чем еще можно мечтать. Сделав эти девять шагов, вы и не заметите, как стали работать меньше, а успевать больше.

Шаг 1: живите осознанно. Если между нами есть хоть что-то общее, большая часть того, что вы называете работой, не имеет никакого отношения к действительно важным для вас вещам. Это все равно что машинально заходить на свои странички в социальных сетях каждый час. От таких привычек надо избавляться.

Шаг 2: перестаньте прокрастинировать. Что такое прокрастинация, если не высокое искусство откладывать по-настоящему важные дела? Мы научимся на корню уничтожать такие позывы или, по крайней мере, сделаем так, чтобы кто-то давал нам волшебный пинок каждый раз, когда мы отлыниваем. Если вы убеждены, что в вашем случае этот метод не действует, мы достанем страусиное перо и защекочем вас до такого состояния, что откладывать будет невозможно.

* На дворе XXI век, друзья. Маникюр в тренде.

Шаг 3: обуздайте технологии. Наш потенциальный помощник — высокие технологии — для многих величайшая помеха истинной продуктивности. Вы научитесь использовать технологии так, чтобы они помогали вам концентрироваться, вместо того чтобы... подождите секунду. У меня тут новое сообщение...

Шаг 4: уничтожьте отвлекающие факторы, чтобы сосредоточиться. Представляете ли вы, как много времени отнимает мультизадачность? Массу. Если вы научитесь не обращать внимания на внешние раздражители, фокусируясь на своей задаче, то войдете в некий поток, где результаты появляются легко и быстро. И вы сможете делать это, не прибегая к медицинским препаратам.

Шаг 5: будьте организованы. Если для всего существует свое место, вам ничего не стоит найти нужную вещь, когда она понадобится. Я говорю не только о беспорядке в вещах — это относится и к порядку в мыслях, проектах и процессах. Вы вернете себе время, которое потратили бы на поиски следующего решения, нового листа бумаги, нужного человека, если будете знать наверняка, куда идти и что делать.

Шаг 6: перестаньте разбрасываться временем. Иногда вам кажется, что вы делаете именно то, что должны, хотя в действительности тратите время, которое можно было бы посвятить более стоящим вещам. Например, поеданию конфет и потягиванию фруктового коктейля в гамаке, натянутом между компьютером и дверным косяком.

Шаг 7: оптимизируйте. Любые повторы нагоняют на меня жуткую тоску, особенно это касается

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

повторения ошибок. В этой главе вы узнаете, как можно сделать что-то всего раз или два, доведя до состояния, когда задача уже совершенно не требует напряжения ума... Образно говоря, когда нужно всего лишь соединить точки. Эдакий эффект зомби — пожирателей мозгов. Решения будут находиться сами собой.

Шаг 8: стройте крепкие отношения. Нельзя добиться всего в одиночку. Один должен настраивать GPS-навигатор, пока другой ориентируется по дорожным знакам. Именно отношения помогают решать задачи. Вместе мы способны делать намного, намного больше. Например, один отмеряет, пока другой смешивает, а потом оба едят готовое печенье. Вы узнаете несколько блестящих способов создавать и укреплять важные для вас связи.

Шаг 9: используйте эффект рычага. О том, что вы добрались до пункта назначения и достигли вершины, будет говорить тот факт, что вы добиваетесь результатов лучше, энергичнее, быстрее, чем могли мечтать.

С каждым шагом у вас будет появляться все больше времени на собственную жизнь. Вы начнете видеть свет в конце туннеля. С плеч спадет тяжесть, а тело завибрирует энергией, точно вы идете через цветочное поле. И все потому, что эти шаги помогут сосредоточиться на том, что действительно двигает вас вперед. Вы научитесь отбрасывать те дела, которые мешают достигать целей.

Эти шаги — не просто теория. Они основаны на многолетнем опыте работы с клиентами, которым я помог добиться реальных перемен. Каждую главу будут сопровождать истории, примеры из жизни и практические рекомендации, которые покажут, как советы из этой книги применить

во множестве самых разных сфер. После этих девяти шагов вы научитесь делать так много за столь короткое время, что на работе вас повысят, близкие — будь это муж, жена, гражданский супруг или шведская семья — будут вами гордиться, а дети станут обреченно вздыхать и обвинять вас во всех смертных грехах чуть меньше, чем обычно.

«Меньше работы — больше результатов»: предостережение

Однако я должен кое о чем предупредить. Переделать все дела в короткий срок — это прекрасно, воистину прекрасно! Но есть и скрытая темная сторона. Если вы не будете осторожны, то в конечном счете станете работать еще *больше*, чем раньше. И поэтому важно понимать, как этого избежать.

В жизни есть много других стоящих вещей, кроме законченной работы. Но вы никогда о них не узнаете, если не проявите осторожность. Начав работать меньше и успевать больше, вы станете продуктивнее. Круто, правда? Не совсем. Нам внушают, что, если мы станем продуктивнее, в экономике дела пойдут гораздо лучше и все станут наслаждаться идеальной жизнью в стране изобилия. Люди, которые говорят нам это, — наши темные повелители. Они промывают нам мозги, и мы *на самом деле* становимся продуктивнее. Экономика процветает, и все это к лучшему, не так ли? Да и... нет. Если только вы и есть экономика. Но нет, вы — это вы.

С вашей точки зрения все выглядит иначе. Вы замечали, что, повысив свою продуктивность, становились менее загруженным, но через несколько месяцев все возвращалось на круги своя? Или даже становилось хуже?

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Вы успеваете больше за меньший срок, чтобы в свободное время наслаждаться более приятными вещами, такими как восьмичасовой сон. *Но этого свободного времени у вас почему-то нет.*

Ваш босс начеку. Как только он замечает, что у вас появилось время на вдох и выдох, то тут же загружает новой работой. Или, того хуже, вы сами не находите себе места и после третьего глубокого вдоха лихорадочно соображаете, чем бы еще заняться. Постепенно любое улучшение приводит к новым обязательствам. Ваша система работы может позволить делать хоть дюжину задач одновременно, но *вы* не можете. Высокие технологии ускорили все процессы в мире, и теперь не мы ждем, когда мир догонит человеческую мысль, а мир ждет, когда мы догоним его. Именно *мы* — ограничивающий фактор. (У машин есть веская причина восстать и уничтожить нас.)

Эта книга полезна, только если вы готовы пожинать плоды своих усилий. Если же вы становитесь продуктивнее в своем деле, а затем перегружаете себя работой, ничего хорошего в этом нет. Обратите пристальное внимание на главу, посвященную концентрации. Начав экономить время, говорите «нет» любому, кто хочет повесить на вас новые обязательства — даже если этот «любой» вы сами.

Без необходимости никому не говорите, что у вас появилось больше времени. Продолжайте при случае жаловаться на свою загруженность и на то, что у вас никогда нет столько свободного времени, сколько хотелось бы. А после тратьте сэкономленные часы на приятные и важные дела, которые делают жизнь полнее.

В дополнение к этой книге вы можете посетить сайт GeiItDoneGuyBook.com, где найдете различные техники, информацию, книги и другие ресурсы, которые помогут

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

применить все изученное на практике. Как только все мы научимся работать меньше и успевать больше, то воспользуемся сохраненными силами и временем, чтобы устроить улетную вечеринку — обязательно с фруктовыми коктейлями, тортом из шоколадного мороженого и сельдереем, фаршированным пюре из нута, — для тех, кто придерживается низкокалорийной диеты.

Надеюсь, это путешествие принесет вам столько же удовольствия, сколько получил я, когда составлял маршрут. А теперь в путь! Свободное время ждет вас.