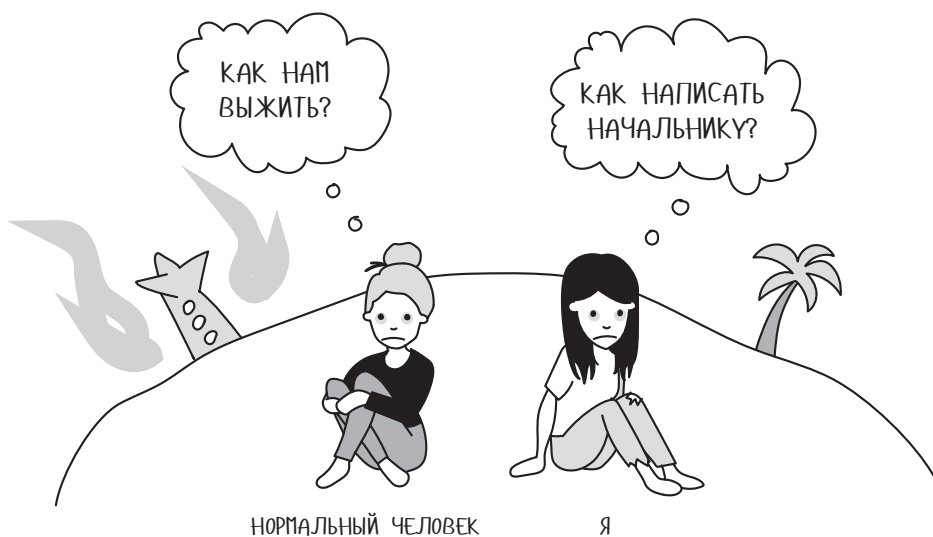




ГЛАВА 2

ЗДОРОВЬЕ

РАБОТА НЕ ВОЛК: ПОЧЕМУ ИНОГДА ЛУЧШЕ ВСЕГО
ПРОСТО РАССЛАБИТЬСЯ



КАК НАМ
ВЫЖИТЬ?

КАК НАПИСАТЬ
НАЧАЛЬНИКУ?

НОРМАЛЬНЫЙ ЧЕЛОВЕК

Я

Какие из этих утверждений относятся к вам?

- Вы ощущаете беспокойство, если вот уже десять минут не проверяли электронную почту.
- Когда друзья спрашивают о вашем самочувствии, вы принимаетесь описывать мелкие рабочие неприятности.
- Затем описанные неприятности являются вам во сне.
- Вы одержимы работой во время ужина, в спортзале, в постели.
- Ваше настроение практически полностью зависит от того, как идет работа.

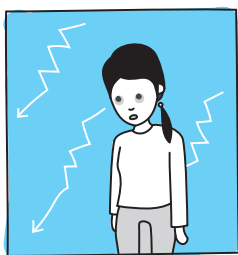
Если вы ответили «большинство», возможно, пришло время принять совет Дрейка и «завязать с работой»*.

Чрезмерное беспокойство о работе бесполезно и вредит здоровью. Незначительные проблемы кажутся нам исключительными, а случайные замечания вопиющими. Чрезмерная увлеченность работой характерна не только для лидеров, женщин или Дев по гороскопу: переусердствовать можно в отношении к любой работе и на любом уровне. Вот почему наше самое первое правило — **«Не увлекайтесь работой чрезмерно»**.

* Автор имеет в виду популярную песню Рианны и Дрейка «Work», где Дрейк поет: «Завязывай со своей работой и приезжай ко мне». — *Примеч. пер.*

Снижение градуса вовлеченности поможет решить множество проблем. Вы перестанете задыхаться от волнения перед важной презентацией, а некомпетентные партнеры больше не доведут вас до слез. Вы не будете заглядывать в телефон во время романтического ужина, а синдром упущенной выгоды* не станет преследовать вас во время подъема на Мачу-Пикчу.

КОРПОРАТИВНАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ БОЛЕЗНЕЙ



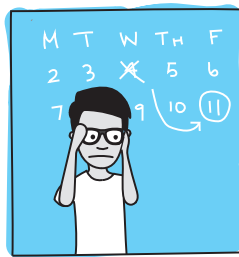
ВЫГОРАНИЕ
ТРЕТЬЕЙ СТЕПЕНИ



ПОЧТОВАЯ ДИАРЕЯ



БОЛЬ СОВМЕСТНЫХ
РЕШЕНИЙ



МИГРЕНЬ
ОТ ПЕРЕНОСА СРОКОВ

* Синдром упущенной выгоды — навязчивая боязнь пропустить интересное событие или хорошую возможность, провоцируемая в том числе и просмотром соцсетей. Как пишут авторы в сноске к этому понятию, «теперь вам не нужно испытывать синдром упущенной выгоды относительно синдрома упущенной выгоды». — *Примеч. пер.*

7 СМЕРТЕЛЬНЫХ РАБОЧИХ СТРЕССОВ



«Не увлекаться работой чрезмерно» не означает «не думать о работе вовсе». Это означает больше заботиться о себе. Это означает уделять время любимым людям, заниматься спортом и отдыхать без чувства вины. Это означает напоминать себе о том, что мало кто, оглядываясь на прожитую жизнь, жалеет о том, что не оставался в офисе до десяти вечера.

Не так-то просто перестать перерабатывать, не заглянув в корень проблемы. Почему же нам так нравится становиться мучениками?

1. Мы думаем, что единственный способ добиться успеха — никогда не прекращать работать. Мы боимся, что даже кратковременный перерыв может навредить карьере.
2. Мы верим, что счастье — это результат профессиональных достижений, а не наоборот. «Жизнь будет удивительной, как только я получу повышение», — говорим мы себе. «Когда я буду зарабатывать миллионы, все мои старания окупятся».

В этой главе мы рассмотрим вышеизложенные убеждения под микроскопом. Мы покажем вам, что каждое из них является скорее мифом, чем правдой, хотя иногда все равно придется работать в авральном режиме или иметь дело с боссом, пишущим денно и ночью.

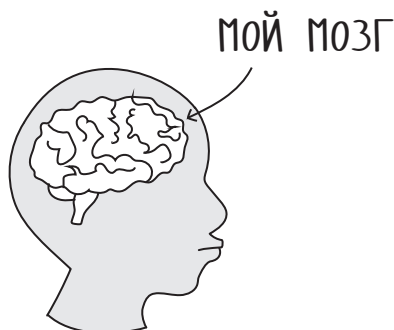
РАБОТАТЬ, НЕ ИГРАТЬ

В 1996 году Steelcase, крупный производитель офисной мебели, установил в вестибюле своей штаб-квартиры в Манхэттене стеклянную витрину размером примерно метр на два. Внутри витрины находилась колония красных муравьев-жнецов, которые как бы говорили наблюдателям: «Муравьи живут, чтобы работать, и работают, чтобы жить».

К сожалению для Steelcase, публика не оценила аналогию. По замечанию Wall Street Journal, поскольку муравьи-жнецы живут

всего три или четыре месяца, девиз Steelcase должен был бы звучать немного иначе: «Работай и сдохни». Но Steelcase был прав в том, что технологические достижения размывают грань между личными и профессиональными аспектами жизни. Мы постоянно на связи, а это значит, мы постоянно чувствуем себя подотчетными.

ОСНОВНАЯ ПРИЧИНА СТРЕССА:



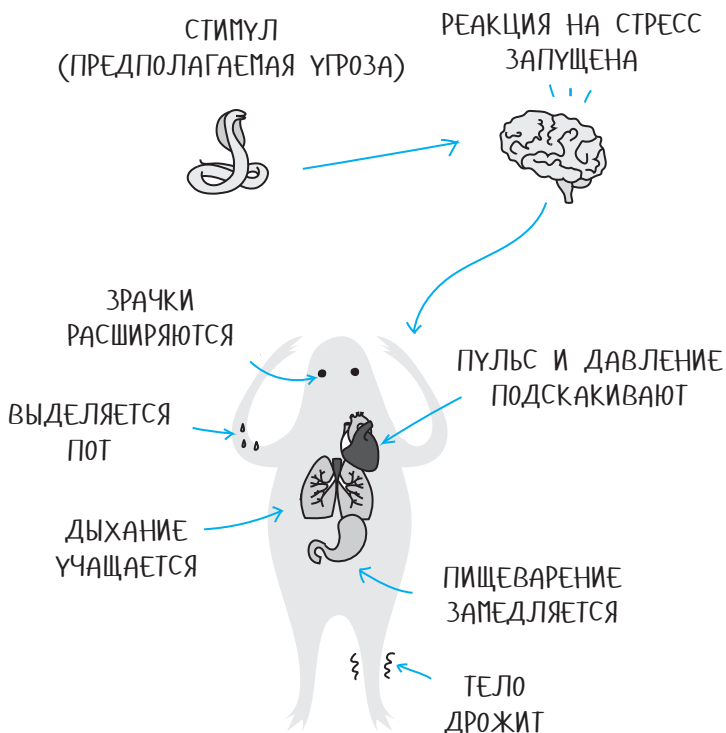
Некоторые из вас могут подумать: секундочку, что-то вы темните: неужели это ненормально — увлекаться работой? Да! Скорее всего, в какие-то моменты придется извиняться за то, что вместо запланированного совместного ужина вам приходится решать рабочие проблемы. Но хроническая перегрузка вредна для здоровья и — да, звучит нелогично — для успеха. Если рабочая неделя длится более 50 часов, то производительность начинает снижаться. Возможно, вы слышали старое высказывание: «Работа заполняет все время, отпущенное на нее». Другими словами, чем меньше времени у вас есть на работу, тем вы эффективнее.

«Я бы хотела вернуться в прошлое и сказать себе, гораздо более молодой: “Арианна, качество твоей работы действительно повысится, если ты будешь не только усердно работать, но и переключаться, заряжаться энергией и обновляться”», — считает основатель *Huffington Post* Арианна Хаффингтон. Так каким же образом можно эмоционально отстраниться даже от самой сложной работы?

КАК СТРЕСС ВЛИЯЕТ НА ОРГАНИЗМ

Знаете ли вы, что одно только ожидание потенциально беспокойного события или трудного периода способно стать стрессором? Например, Лиз в течение нескольких недель до того, как отправиться в аэропорт, переживает о трудностях путешествия (длительное стояние в очередях на досмотр, задержки, изнурительные перелеты). А Молли беспокоится о погашении ипотеки, хотя покупка дома в обозримом будущем ей и не светит.

Стрессоры нарушают внутренний баланс, а реакция на стресс — это попытка вернуться к нормальной жизни. Кровяное давление, частота дыхания и ритм сердечных сокращений нарастают, чтобы питательные вещества и кислород как можно скорее попадали к мышцам. В то же самое время замедляются любые менее важные в краткосрочной перспективе процессы, такие как пищеварение, рост и размножение.



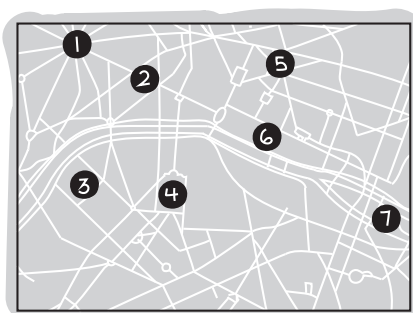
Сделайте перерыв

Возьмите отпуск: длительный перерыв делает нас здоровее и продуктивнее, особенно если во время отъезда мы почти или вообще не контактируем с коллегами. Тем не менее более половины американцев не берут все положенные им дни оплачиваемого отпуска. Не так-то просто отправиться на далекие острова, если одна мысль о том, чтобы на один день отвлечься от почты, внушает вину. Раньше Лиз боялась даже попросить об отпуске, потому что думала, что ее начальники могут счесть ее ненадежной. Руководители, вспомните, как вы говорите подчиненным, что отдыхать важно и еще как важно. Большинство наемных работников утверждает, что их боссы не говорят о важности отдыха ничего или же их сообщения носят негативный или двусмысленный оттенок; однако же почти каждый респондент хотел бы использовать больше дней отпуска, если бы ощущал чуть больше поддержки в этом вопросе. Тем из вас, чьи руководители не поощряют уходы в отпуск, будут полезны следующие несколько советов.

Возьмите выходной: запланировать свободное время на рабочей неделе столь же важно, как и запланировать отпуск, и часто сделать это гораздо легче. Когда Boston Consulting Group ввела политику предсказуемого перерыва (РТО*), которая гарантировала, что каждый член команды из шести человек может рассчитывать на свободный вечер на неделе, работники стали более довольными и расслабленными, а вероятность их увольнения понизилась. Члены команды также научились более внимательно относиться к благополучию друг друга. «Даже усердно работая, — заметил один из специалистов, — мы заботились друг о друге, чтобы не выгореть эмоционально».

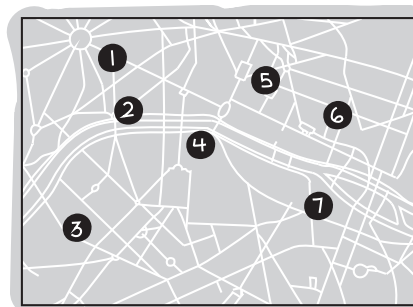
* РТО (predictable time off) — предсказуемый перерыв. — *Примеч. пер.*

ТУРИСТИЧЕСКАЯ КАРТА ПАРИЖА



1. ТРИУМФАЛЬНАЯ АРКА
2. ЕЛИСЕЙСКИЕ ПОЛЯ
3. ЭЙФЕЛЕВА БАШНЯ
4. ДОМ ИНВАЛИДОВ
5. ОПЕРА
6. ЛУВР
7. СОБОР ПАРИЖСКОЙ БОГОМАТЕРИ

ТРУДОГОЛИЧЕСКАЯ КАРТА ПАРИЖА



1. ПАРИЖСКИЙ ОФИС РАБОТОДАТЕЛЯ
2. КАФЕ С ПОДХОДЯЩИМИ РОЗЕТКАМИ
3. НЕТ ПОКРЫТИЯ МОБИЛЬНОЙ СВЯЗИ
4. БЕСПЛАТНЫЙ WI-FI (ХОРОШИЙ КОФЕ)
5. ТИХОЕ МЕСТО ДЛЯ ЗВОНКОВ
6. БЕСПЛАТНЫЙ WI-FI (ПЛОХОЙ КОФЕ)
7. ИЗЫСКАННОЕ КАФЕ ДЛЯ ВСТРЕЧИ С ПАРТНЕРАМИ

Свободный вечер также может дать возможность наверстать упущенный сон. Уставшие хирурги ошибаются, а уставшие водители попадают в аварии. Недостаток сна делает нас мрачными и тревожными; будучи слишком долго на ногах, мы начинаем принимать дружелюбные выражения лиц за угрожающие. Поэтому, если сна в вашей жизни маловато, рекомендуем воспользоваться здравым советом от мамы Молли: «Не принимай важных решений, предварительно не выспавшись».

Выделите свободный день. В один из дней на неделе Лиз не планирует никаких встреч, звонков или общественных мероприятий. Этот день нужен ей для того, чтобы наверстать упущенное на работе, поэтому остальная часть недели проходит не так суетно. Если вы не можете выделить отдельный день, попробуйте

ПРАВДА ИЛИ ЛОЖЬ: ЭТО НАСТОЯЩИЙ ОТПУСК



ПРАВДА ИЛИ ЛОЖЬ: ЭТО НАСТОЯЩИЙ ОТПУСК

оставить свободными несколько часов, которые можно будет посвятить сосредоточенной работе.

Делайте мини-перерывы. Полезно покинуть рабочее место даже на пять минут, чтобы расслабиться и сосредоточиться. Датские студенты, у которых была возможность сделать небольшой перерыв перед сдачей теста, получали значительно более высокие оценки, чем их сверстники, не имевшие времени расслабиться. Исследования также показывают, что несколько минут на болтовню с коллегами помогают снять стресс быстрее, чем перерыв, проведенный в одиночестве.

Создайте ритуал окончания работы. Мозгу пойдет на пользу сигнал, говорящий: «Работа окончена!» Вот несколько идей: возвращайтесь домой пешком или на велосипеде (полезны даже короткие, легкие физические нагрузки), медитируйте по дороге, слушайте музыку, читайте журнал или жмите штангу (некоторые исследования показывают, что силовые тренировки повышают настроение в большей степени, чем кардионагрузки). Кэл Ньюпорт, автор книги «В работу с головой», внеся в основной список задач все, что пришло в голову, выключает компьютер и произносит: «Заккрытие расписания. Завершено». «Таково мое правило, — пишет он. — Если я начинаю беспокоиться о работе после того, как произнес волшебную фразу, я мысленно говорю себе: я уже произнес фразу завершения».