

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Предисловие</i>	7
<i>От автора</i>	11
Глава 1 Возможно ли жить иначе?	15
Глава 2 В капкане работы	27
Глава 3 Что вас останавливает?	43
Глава 4 Принятие решения	73
Глава 5 Варианты дауншифтинга с низкой степенью риска	87
Глава 6 Более рискованные шаги к желанной жизни	103
Глава 7 Как получить согласие вашей организации	123
Глава 8 Когда вам отвечают «Нет»	135
Глава 9 У вас получилось!	149
Глава 10 Вы достойны своего счастья	177
Приложение Руководство по обсуждению в группе: программа из пяти занятий	193
<i>Примечания</i>	201
<i>Литература</i>	207
<i>Об авторе</i>	211

ПРЕДИСЛОВИЕ

Эта книга — для вас, если вы:

- сыты по горло 12-часовым рабочим днем и хотите его сократить;
- боитесь рисков, связанных с возможностью меньше работать;
- хотите получать большее удовлетворение от жизни;
- хорошо зарабатываете, но сомневаетесь, стоит ли ваш доход потраченных усилий;
- задаетесь вопросом: «И это всё?!»;
- желаете больше времени посвящать семье или самому себе, но не знаете, как достичь этого наилучшим образом.

«Дауншифтинг» поможет вам избежать участи «белки в колесе». В этой книге есть вся необходимая информация о том, как сойти с надоевшей дистанции и начать жить более полноценно, как перестать зацкливаться на работе.

Не следует думать, будто автор витает в облаках. Понятно, что большинству из нас приходится зарабатывать себе на жизнь. Очевидно также, что на работе приобретается положительный опыт: труд

приносит чувство собственной значимости, гордость за свои достижения и даже помогает осознать свою индивидуальность. Но, как это часто бывает в жизни, привязанность к одному источнику удовлетворения своих психологических потребностей ограничивает наши возможности и, в конце концов, ведет к разочарованию. Эта книга поможет вам понять и расширить ваши возможности.

Из книги «Дауншифтинг» вы узнаете, как можно снизить рабочую нагрузку, сохранив при этом достойный уровень жизни. Я продемонстрирую вам, как можно убедить руководство своей организации в том, что желательные изменения в вашей жизни положительно скажутся и на работе компании. Вы также научитесь справляться с теми опасениями, которые испытываете при мысли о возможности дауншифтинга. Эта книга — пособие, содержащее все, что нужно знать и делать, чтобы обрести больше свободного времени не только для себя, но и для тех, кто вам более всего дорог.

Я написал эту книгу потому, что хотел поделиться собственным опытом — как стать более счастливым и разносторонним человеком. Как бывший трудоголик я знаю, как трудно бывает сократить рабочую нагрузку, а как психолог — почему это трудно. Однако теперь я могу рассказать, как это сделать спокойно и без особых потерь. Сам я ни за что не хотел бы возвратиться к прежнему положению вещей.

Итак, приключения начинаются. Вперед!

*Джон Дрейк,
доктор философии, Кеннебанкпорт, штат Мэн*

Дауншифтинг (англ. downshift — переключение коробки передач на более низкую передачу) — переход с высокооплачиваемой, но связанной с чрезмерным стрессом, нагрузками и отнимающей все свободное время работы на более спокойную, не требующую квалификации или постоянного присутствия в офисе.

Менеджеры-трудоголики, уставшие от бесконечных стрессов и рутины, становятся дауншифтерами, когда понимают, что упускают в своей жизни что-то более важное.

Дауншифтеры отказываются от карьерных перспектив ради покоя и более размеренной, гармоничной жизни; иногда они радикально меняют свой образ жизни: оставляют большие города и поселяются в глуши, чтобы вернуться к природе и посвятить себя семье и детям.

ГЛАВА 1

ВОЗМОЖНО ЛИ ЖИТЬ ИНАЧЕ?

Время деньги дает, а на деньги времени не купишь.

СТАРАЯ ПОГОВОРКА

ПОМЕШАН НА РАБОТЕ?

«Я должен был уйти час назад». «Я разрываюсь между семьей и работой, у меня нет ни минуты на себя». «Деньги — это замечательно, но в жизни должно быть что-то еще!» До боли знакомые жалобы, не правда ли? Может быть, и вы частенько твердите себе то же самое? Если да, то, смею вас заверить, вы не одиноки. По данным *U.S. News and World Report*¹, 49% американцев убеждены, что общество придает слишком большое значение работе и недостаточно внимания уделяет досугу. Для многих сама идея досуга — бессмыслица. Вот что пишет об этом Гейтс Маккиббэн, бывший консультант по эффективности труда McKinsey & Company:

Господствующая в Соединенных Штатах трудовая этика сегодня предъявляет человеку такие завышенные требования, что он должен

жертвовать всем своим временем и силами ради работы. Изматывающий темп и необходимость все время быть включенным в работу — это следствие повсеместного распространения мобильных телефонов, автоответчиков, электронной почты и факсимильной связи. В итоге работодатель считает, что сотрудники должны быть доступны для решения рабочих вопросов буквально 24 часа в сутки, где бы они ни были и что бы они ни делали!²

Передовая статья в одном из последних выпусков журнала *Barron's*³ утверждает: «Пресыщенные материальными благами американцы все больше стремятся к “удовольствиям”: круизам, посещению косметических салонов и тренажерных залов, занятию гольфом, но самой недоступной роскошью по-прежнему остается свободное время».

Хорошая новость состоит в том, что, стремясь выкроить немного свободного времени, вы оказываетесь на шаг впереди большинства людей. И раз вы выбрали эту книгу, значит вы, возможно, иногда задумываетесь о снижении рабочей нагрузки. Вы уже преодолели важный психологический барьер!

Чтение «Дауншифтинга» — это прекрасный повод сделать первый шаг к новой жизни, жизни с удовольствием — столь желанной для многих цели, достигают которую единицы. Перед вами не что иное, как практическое руководство: в книге описаны действия, которые необходимо предпринять для осуществления ваших самых сокровенных желаний, связанных с надеждой изменить свою жизнь к лучшему.