

УДК 159.92
ББК 88.52
В17

Laura Vanderkam
OFF THE CLOCK
Feel less busy while getting more done

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.
This edition published by arrangement with Portfolio, an imprint of Penguin Publishing
Group, a division of Penguin Random House LLC.

Вандеркам, Лора.
В17 Чувство штиля : продуктивность и спокойствие в эпоху веч-
ных дедлайнов / Лора Вандеркам ; [перевод с английского
Ю. А. Бушуновой]. — Москва : Эксмо, 2020. — 288 с.

ISBN 978-5-04-106693-2

Как занятые, но при этом абсолютно спокойные люди структурируют
свою жизнь? Какие у них привычки? Как они принимают решения?

В своей новой книге Лора Вандеркам дает 7 советов, которые помогут
вам чаще чувствовать себя off the clock, сохраняя при этом продуктивность.
Чтобы вы смогли возвыситься над перманентным тиканьем и каждый день
быть счастливыми.

УДК 159.92
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-106693-2

© Ю.А. Бушунова, перевод на русский язык, 2020
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Посвящается Алексу

ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление. Парадокс времени	13
Кому из нас не хватает времени?	17
Дневник времени	19
Сколько времени нам отведено?	22
Грани свободы	25
Начало пути	28
Глава 1. Возделывайте свой сад	32
Куда на самом деле уходит время?	38
Мои 8784 часа	41
«Слепые пятна»	46
Осознанность дает время	50
Новые привычки	54
Как найти свободное время	57
«Реалистичный идеальный день»	61
Принятие ответственности	66

Глава 2. Живите так, чтобы было что вспомнить	74
Как мозг запоминает?	79
Чем сегодня отличается от других дней?	82
Ваша интересная жизнь	90
Три «Я»	92
Избалованное дитя внутри нас	96
Как ухаживать за воспоминаниями	99
Возвращение домой и боль	104
Глава 3. Не заполняйте свое время полностью	107
Когда «ничего» лучше, чем «что-то»	115
«Окно» длиной в час	118
Амнистия времени	122
Измените свои будни	126
Дивиденды времени	131
Отложите уже свой телефон!	136
Глава 4. Задерживайтесь в моменте	142
Жизнь в настоящем	146
Как больше никогда не опаздывать	149
Научитесь смаковать	156
Культ смака	162

Глава 5. Инвестируйте в свое счастье	171
Связь между счастьем и временем	174
Счастье за деньги	176
Угощайте себя «пряниками»	182
Сначала заплатите себе	184
Непреходящие наслаждения	189
Посмотрите другими глазами	195
Дисциплина радости	198
Глава 6. Отпускайте	204
Плата за ожидания	210
Забудьте о лучшем	213
Лучше, чем ничего	219
Секрет продуктивности	224
Любовь — это принятие	227
Глава 7. Проводите больше времени с людьми	231
Как люди расширяют наше время	235
Планируйте общение	237
Количество или качество?	240
О коллегах и лидерстве	246
Протяните руку	251
Как найти время для друзей	256
Будьте избирательными	259
Мир чужими глазами	263

Эпилог	266
Упражнения и вопросы	269
Следите за своим временем	269
Возделывайте свой сад	270
Живите так, чтобы было что вспомнить	271
Не заполняйте свое время полностью	271
Задерживайтесь в моменте	272
Инвестируйте в свое счастье	273
Отпускайте	274
Проводите больше времени с людьми	274
Ссылки	275

В тот день доктор Павлика упомянул скорость света, а мне послышалось «скорость жизни»¹. Пока он продолжал говорить о $E = mc^2$, я в очередной раз задумалась о том, как это безумно: жизнь несется вперед, восход за восходом, сезон за сезоном. Вне зависимости от того, счастливы мы или нет, месяцы сменяют друг друга, как волны. Ничего нельзя переиграть, отступить некуда, и плохие вещи случаются. Но потом я подумала: «Подождите-ка. Ведь хорошие вещи тоже случаются. И иногда даже поцелуй может остановить время».

Кэрол Вестон. Скорость жизни²

¹ Английское «life» («жизнь») по звучанию похоже на «light» («свет»). — Здесь и далее прим. пер.

² Оригинальное название книги: «Speed Of Life».

ВСТУПЛЕНИЕ

ПАРАДОКС ВРЕМЕНИ

Я вижу время только как идею.

Мэри Оливер.

Когда придет смерть¹

Не так давно одной июльской пятницей я проснулась в отеле городка Бар-Харбор, что находится в Мэне. У нас с мужем намечалась деловая поездка на выходные — по его работе. Мои мама и тетя согласились присмотреть за нашими детьми, но позже выяснилось, что необходимость ехать отпала. Тогда мы решили воспользоваться возможностью — отправиться на хайкинг в национальном парке Акадия. Почему бы не устроить себе мини-отпуск без детей? Я улетела из Филадельфии последним рейсом в четверг. На пути к мэнскому побережью самолету пришлось бороться с полочным штормом. С моим мужем Майклом, который летел из Сиэтла, мы должны были встретиться в обед следующего дня.

Так что в ту июльскую пятницу я проснулась одна. Медленно встав с кровати и натянув на себя одежду для бега, я отправилась на разведку. Это было потрясающее летнее

¹ Оригинальное название стихотворения: «When Death Comes».

утро. Вновь поднявшееся солнце смыло все следы дождя и тумана прошлой ночи. Я побежала по направлению к океану и застала просыпающийся Бар-Харбор. Из ресторанов доносились ароматы завтрака. Пейзажи вокруг словно сошли со страниц книги Роберта Макклоски «Однажды утром в штате Мэн»: лодки, вечнозеленые леса, холмы...

Ветер легонько дул на волны. Поднимавшаяся от воды дымка превращала июльскую жару в нежность, и она опускалась на мои голые руки. Мне было так хорошо, когда я бежала вдоль океана по узкой тропинке среди камней и цветов, что я мало о чем думала в тот момент. Пока в мою голову не ударило: «Окей, а который час? Что там у меня дальше по плану?»

Но по плану ничего не было. Полная свобода. Мне вспомнилась фраза из далекого лета, когда мне было семнадцать и я работала официанткой в ресторане Fazoli's на индианской трассе 933. Закончив смену, я скидывала с себя униформу со словами: «*I'm off the clock*»¹.

Чувство свободы во времени волшебное, но оно так редко и мимолетно для многих из нас. И хотя моя работа теперь приносит мне гораздо больше денег, чем тогда, когда я зарабатывала 4,9 доллара в час, обстоятельства — вроде тех, что привели меня в Мэн, — создали вокруг меня иную реальность. За последние годы я лишь несколько раз чувствовала себя абсолютно свободной.

Один из таких случаев пришелся на мою поездку в Сан-Диего, о которой я как-то писала:

¹ Фраза «off the clock» используется в английском, когда говорящий хочет сказать, что его рабочие часы закончились и он теперь «свободен».

«Не могу сказать, что меня хоть что-нибудь серьезно волновало тогда... Я просто подолгу смотрела на океан, много читала и размышляла о всяком. И посчитала, что за день сделала 20 000 шагов. Это прекрасно — никуда не спешить. За спиной не тикали часы, меня никто не ждал — я в полном умиротворении могла наблюдать, как садится солнце. Для меня это было редкостью, как для любого родителя — когда есть дети, приходится постоянно быть начеку...»

Любому занятому человеку симпатизирует чувство *off the clock*, и думаю, я попадаю под категорию «занятой». И моя карьера, и карьера моего мужа связаны с путешествиями и работой с людьми. Нашим детям — Джасперу, Сэму, Рут и Алексу — всем не больше десяти лет. И в общем-то мне самой хотелось бы знать, куда уходит время. Но с тех пор, как я начала зарабатывать, рассказывая о тайм-менеджменте, на меня легла определенная ответственность — кажется, я должна бороться со смешанными эмоциями по поводу времени упорнее, чем другие.

Это волнующее чувство *off the clock* — главный компонент человеческого счастья. И все же жизнь проходит в часах, и, чтобы все было хорошо, нужно уметь правильно ими распорядиться. Время часто ставит нас перед выбором — и если мы хотим правильно выбирать, нам стоит быть очень внимательными ко времени. Мое свободное утро в Мэне — результат принятия решений: с кем оставить детей, как добраться до Бар-Харбора и где арендовать машину.

Нам нужно знать, куда уходит время, если мы хотим возвыситься над перманентным тиканьем.

Поездка в Сан-Диего требовала похожей логистики. Мне нужно было привезти себя к океану, а не скроллить в соц-сетях чужие странички с постами о том, как хорошо около него. Трудно расслабиться и наслаждаться временем, когда в работе туча незавершенных проектов. Или когда «единственная, неповторимая и бесценная», как сказала бы Мэри Оливер¹, жизнь теряется в суматохе пробок, бессмысленных встреч и того, что мозг даже не считает нужным записывать в картотеку памяти.

Итак, мы сталкиваемся с парадоксом. Состояние *off the clock* подразумевает свободу во времени, но она проистекает из временной дисциплины. Нам нужно знать, куда уходит время, если мы хотим возвыситься над перманентным тиканьем.

Чувство свободы во времени волшебное, но оно так редко и мимолетно для многих из нас.

Можно распутывать узлы философии в поисках ответа, а может быть, для того чтобы его найти, нужно пробежать несколько километров вдоль океанского побережья. Но мудрость заключается в следующем: каждая из противоречащих друг другу концепций может быть правильной. Просто нужно посмотреть шире. Найти точку зрения, которая позволит увидеть полную картину.

Эта книга — о поиске такой точки. Посмотрев с правильной стороны, можно прийти к пониманию, что временная свобода существует. Между здоровым контролем своего времени и одержимостью этим процессом всегда будет тонкая грань. И все же существование такой грани означает, что

¹ «...one wild and precious life» — из стихотворения Мэри Оливер «Летний день» («The Summer Day»).

одно исключает другое. Нужно признать две истины относительно времени: оно драгоценно, и оно емко. Время имеет свойство заканчиваться, а значит, к нему необходимо подходить с умом. Но оно также вместительно: значит, его хватит на все, что вам по-настоящему важно.

Кому из нас не хватает времени?

По поводу первой части парадокса возникает много дискуссий. В понедельник утром на вопрос «Как прошли выходные?» коллеги часто отвечают: «Как будто их и не было». От самых разных людей можно услышать истории о том, как им не хватает времени. Но если более внимательно изучить их истории, чаще всего оказывается, что рассказчики сами растягивают свои дела. Недавно я приехала в спортивный зал и заметила в раздевалке двух пожилых дам, которые только что вышли из бассейна. Когда я вернулась в раздевалку после пяти километров на беговой дорожке, они все еще были там. А почему бы и нет? Им приятно находиться в компании друг друга. И им некуда спешить.

Опрос института Гэллапа 2015 года показал [1]:

- ✓ У 61% работающих, по их словам, нет времени делать то, что они хотят.
- ✓ У 32% неработающих (вроде пенсионеров) времени вполне хватает.
- ✓ Те, у кого есть дети, чаще испытывают стресс (61%), чем те, у кого детей нет.

Эти цифры намекают: перестаньте работать и откажитесь от семьи. Однако вывод этот слишком примитивный. Ведь если шесть из десяти человек, имеющих работу или детей, чувствуют нехватку времени, то это значит, что у оставшихся четырех все-таки есть время заниматься тем, что им нравится.

За годы изучения статистики я встречала много людей с плотным графиком, которые, несмотря на загруженность, казались... расслабленными. Я хорошо помню разговор с одной женщиной — топ-менеджером, которая была чрезвычайно продуктивной в работе. Мне

Между здоровым контролем своего времени и одержимостью этим процессом всегда будет тонкая грань.

очень хотелось взять у нее интервью, поэтому при встрече я сразу уверила ее в том, что наш разговор не займет много времени. Она рассмеялась:

— Что вы, у меня есть все время мира.

Конечно, подобное физически невозможно. Говоря это, она имела в виду, что сделала выбор — решила потратить свое время на разговор со мной. Она выстроила свою жизнь так, чтобы все прочее осталось в стороне, пока она была сфокусирована на том, что, по ее мнению, достойно этого. Необходимости спешить у нее не было. Как ни торопилась я, она была *off the clock*.

Безусловно, существовала «система поддержки», позволяющая ей полностью концентрироваться на том, что она выбирает. Например, ассистент, который разбирался с делами, когда его начальница выпадала из рабочего процесса. Я встречала много людей, похожих на эту женщину, и поняла,