

Ричард Темплар

Правила
самоорганізації



Ричард Темплар

Правила самоорганизации. Как все успевать, не напрягаясь

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8217601

Правила самоорганизации: Как все успевать, не напрягаясь / Ричард Темплар; Пер. с англ. – 2-е изд.: Альпина нон-фикшн; Москва; 2012

ISBN 978-5-9614-2877-3

Аннотация

Если вам кажется, что дел невпроворот, а их список все растет и растет, если вы вечно все путаете и ничего не можете найти, если жизнь превратилась для вас в отчаянную гонку... Не отчаивайтесь, это исправимо. Для начала расслабьтесь. Повседневность не должна изматывать вас, можно отлично все устроить, не напрягаясь. В этой книге вы найдете секреты тех везунчиков, которые всегда все успевают, никогда не забывают о чужих днях рождения, вовремя расправляются со своими делами и бумагами и при этом им хватает времени спокойно посидеть и отдохнуть. Ричард Темплар с присущими ему мудростью и юмором предлагает 100 простых и безболезненных способов достигать большего ценой меньших усилий и в конечном итоге жить более полной жизнью.

Содержание

Конец ознакомительного фрагмента.

22

Ричард Темплар

Правила самоорганизации.

Как все успевать, не напрягаясь

Переводчик *Екатерина Милицкая*

Редактор *Полина Суворова*

Руководитель проекта *И. Серёгина*

Корректор *О. Галкин*

Верстальщик *Е. Сенцова*

Дизайнер обложки *С. Прокофьева*

© Richard Templar, 2009

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО

«Альпина нон-фикшн», 2011

Издано по лицензии Pearson Education Limited

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

* * *

Моему великолепному редактору и прекрасному другу Рэйчел, без которой мне не удалось бы сделать так много

Введение

Если вы держите в руках эту книгу, значит, полагаете, что успеваете гораздо меньше, чем хотелось бы. Может быть, вы никогда не успеваете сделать что-либо вовремя или просто не справляетесь с потоком дел. Может быть, вы устали от бесконечных попыток сделать все качественно и в срок, которые никогда не заканчиваются успехом, невзирая на все ваши старания. Может быть, вы смотрите на окружающих вас людей, которые живут упорядоченной жизнью и достигают всего без усилий, и не можете понять, почему вам это не удастся, полагая, что вам всего лишь не повезло получить от природы нужную толику организованности.

Я открою вам один секрет. Организованность никому не дается просто так. У тех, кто, кажется, делает все необходимое без усилий, нет никакого природного дара, позволяющего помнить памятные даты, отлично вести дом или расстав-

лять приоритеты в работе. Они просто владеют приемами и методами, которые вам неизвестны. На самом деле, наиболее организованные из ваших знакомых – те, кто никогда не забывают о вашем дне рождения, – возможно, имеют ужасную память. Им пришлось всерьез заниматься ее тренировкой – иначе они никогда не были бы такими, какими вы их знаете.

Кое-какие из необходимых вам навыков достигаются лишь практикой. Самые важные из них я описал в этой книге, поскольку без них вам вряд ли удастся обойтись. Однако бóльшая часть работы будет происходить у вас в голове. Ваш собственный подход к рутинным делам, спискам того, что необходимо сделать, и переполненному ящику для входящих документов – вот что важнее всего.

Многие годы я наблюдал за людьми, добивавшимися впечатляющих успехов в жизни, – теми, кому удавалось работать целый день, общаться с семьей, заботиться о престарелых родителях, заниматься благотворительностью и к тому же содержать в безупречном порядке свой сад. Некоторые из них, казалось, не прилагали к этому никаких усилий. Они делали все легко, непринужденно, без напряжения.

Эти люди знали кое-что, чего не знают остальные. Они знали, как приступить к огромному пласту работы, не впадая в панику, как оставаться позитивным во время ее выполнения и как, встав на следующее утро, начать все сначала, не чувствуя себя обиженным, недовольным, несчастным. И еще я понял, что они используют для этого множество при-

емов, которые и вправду помогают справляться со всем, не напрягаясь.

Это кажется элементарным, не так ли? На самом деле, звучит нереально, невероятно, неправдоподобно просто. Но это действительно так.

Разумеется, для того чтобы научиться автоматически пользоваться описанными здесь приемами, нужна практика. Кроме того, вам потребуется выработать правильное отношение к происходящему. Именно об этом – моя книга. Я хочу поделиться с вами секретами, усвоенными от многих людей за долгие годы, наблюдениями за их отношением к работе и практическими приемами, которыми они пользуются.

Возможно, разом привнести все это в свою жизнь покажется вам делом чрезвычайно трудным. Поэтому для начала отберите то, что вам больше всего хотелось бы использовать, – быть может, методы, которые кажутся вам наиболее простыми, или те, что вы считаете самыми необходимыми. Начните с них, а затем переходите ко все новым и новым шагам. Уже скоро вы поймете, что стали успевать гораздо больше, чем раньше, и что напрягаться вам приходится гораздо меньше. Вы почувствуете, что ваша жизнь стала проще.

Однако до того как начать, вам необходимо продемонстрировать волю к победе. Так что в первую очередь внесите чтение этой книги в верхнюю строку списка запланированных дел и приложите все силы к тому, чтобы выполнить поставленную задачу.

Я всегда рад узнать о новых методах и приемах экономии времени. Вы можете поделиться своими идеями и размышлениями по адресу Richard.Templar@RichardTemplar.com



Кажется, Генри Форд сказал: «Думаете ли вы, что справитесь с той или иной задачей, или, напротив, полагаете, что

она вам не по силам, – и в том и в другом случае вы, скорее всего, окажетесь правы». Другими словами, если перед кухней дел у вас опускаются руки и вы думаете: «Мне никогда не справиться», скорее всего, вы действительно не справитесь. Если же вы, напротив, размышляете так: «Это потребует времени, не стоит медлить», – по-видимому, у вас все получится.

Вы ничем не отличаетесь от других. Подумайте о ком-нибудь из ваших знакомых, чья жизнь заполнена множеством дел, и кто тем не менее ухитряется с ними справляться. Это те самые люди, которые, заходя к вам на обед, никогда не забудут принести с душой выбранный подарок или букет цветов из своего сада. Если им это по силам, значит, по силам и вам. Придется в это поверить. Или по крайней мере допустить подобную возможность. Всякий раз, когда вы уже готовы опустить руки, вспоминайте об этих людях и говорите себе, что такое возможно. Способность все успевать связана прежде всего с образом мыслей. Осознав это, вы поймете, что вам дано столько же, сколько и другим – мозги, пара рук и все остальное, и что, овладев нужными навыками, вы сможете все успевать, не напрягаясь.



**Стремитесь
быть
организованным**

Большинство из нас предпочли бы быть организованными, хотя бы в некоторых вещах. Может, бессистемный подход хорош во время приготовления блюд, но каждому из нас, без сомнения, хотелось бы в любой момент точно знать, где лежат ключи от машины. Возможно, мы любим праздники, полные сюрпризов, и все-таки предпочли бы, чтобы совещания каждый раз начинались вовремя.

Если вы хотите стать более организованным, вам необходимы прежде всего не усилия, а стремление. Если вы просто мечтаете о том, чтобы лучше организовать свою жизнь, возможно, этого так никогда и не произойдет. Если вы хотите достигнуть реальных изменений, вы должны всей душой стремиться к организованности.

Если вы захотите этого по-настоящему, то без труда добьетесь своей цели. Самое сложное – захотеть. Если вы еще не достигли необходимой стадии, будьте безжалостно честны с собой в течение пары недель, отмечая все моменты, когда испытываете излишний стресс исключительно из-за того, что недостаточно организованны. Вы паникуете, потому что вам показалось, что вы потеряли билет? Бегом бегите на встречу, поскольку засиделись за работой, которую нужно было срочно закончить? Вынуждены часами рыться в куче бумаг, отыскивая необходимую и все больше впадая в отчаяние, – и все из-за того, что позволили документам скапливаться месяцами, вместо того чтобы разобраться с ними

сразу при поступлении? Испортилось настроение, поскольку вы вновь, пятый год подряд, забываете о дне рождения важного для вас человека? Как только вы осознаете, какого количества стрессов можете избежать, став более организованным, вы будете готовы по-настоящему приступить к решению этой проблемы.



НЕ ПЫТАЙТЕСЬ ИЗМЕНИТЬ СЕБЯ



Если вы считаете себя человеком неорганизованным, возможно, вам не слишком-то хочется менять существующее положение вещей. Разумеется, вы вряд ли говорите себе, что неорганизованны. Скорее всего, считаете себя непосредственным, рассеянным, свободолюбивым или очаровательно

забывчивым. Вероятно, вы считаете организованных людей скучными, степенными, взрослыми, невозмутимыми и предсказуемыми. При этом у вас, вполне возможно, множество организованных друзей и родственников, которые не подходят под эти определения и все же постоянно успевают на поезд безо всякой спешки.

Послушайте, я знаю, каково это. Мне тоже не слишком нравится идея становиться организованным. Она не соответствует моему самовосприятию. И все же, если я честен с самим собой, я весьма организован. Я не считаю себя таковым, поскольку за многие годы узнал множество способов успевать делать все необходимое, однако все, что мне пришлось изменить, – свое поведение. Но я не стал от этого организованной личностью. Я все тот же вечно взвинченный, непосредственный, живущий моментом человек, каким всегда был¹. Просто теперь я составляю списки и всегда помню, куда положил очки.

Поэтому не переживайте. Вам не придется превращаться в одного из этих нудных, бездушных организованных людей. Можете оставаться веселым и легкомысленным, продолжая жить сегодняшним днем. Вы все равно станете действовать эффективно и организованно, даже если сами будете считать это лишь притворством.

¹ По крайней мере, мне хочется думать, что я всегда был именно таким. – *Прим. авт.*



Познайте себя

Я все время занят. У меня всегда есть список дел, который, кажется, никогда не закончится. Раньше я думал, что следует лишь изменить то или это – и список расчистится, дав мне возможность расслабиться. Однако такого никогда не происходило.

Как это ни смешно, но, лишь наблюдая за тем, как другие пытаются справиться с аналогичной проблемой, я понял, в чем ее суть. На самом деле, проблемы нет. Понимаете, мне

действительно нравится быть занятым. Что я делаю, если у меня вдруг появляется немного свободного времени? Может, иду играть в гольф, или сажусь почитать, или спокойно пью кофе? Разумеется, нет. Я тут же нахожу для себя какие-нибудь другие дела. Поскольку, глубоко внутри, именно это мне и нужно.

Поэтому, если вы всю жизнь несетесь куда-то сломя голову, подумайте: может, именно это вам и нужно? Если это действительно так – прекратите переживать. Лучше подумайте о качестве своей жизни. У меня были периоды, когда мне было некогда почистить зубы или пробежаться по магазинам, – а это уже глупо. Однако, с тех пор как я занят тем, что мне нравится, – по крайней мере бóльшую часть времени, – я совершенно не жалею о жизни. Я признал, что не могу ничего изменить, а если и смогу, это не принесет мне счастья.

Если в этом вы похожи на меня, в настоящей книге вы обнаружите множество методик, которые помогут вам справиться со всем необходимым, оставляя достаточно времени, чтобы заниматься тем, что нравится. Но не надейтесь, что его будет слишком много: ведь, честно говоря, вам это совершенно не нужно. Освободившееся время вы лишь заполните чем-то другим, поскольку именно это помогает вам быть счастливым.

Оставляйте себе время



Главное препятствие на пути к эффективным действиям – недостаток времени. Мы вспомним все, что необходимо, если дать нам достаточный срок. За неограниченное время шимпанзе может напечатать полное собрание сочинений Шекспира. Поэтому не стоит сомневаться, что рано или поздно мы справимся со всеми задачами, которые перед нами стоят, включая личные и рабочие дела, а также ежедневную текучку.

Однако времени вам все равно будет не хватать. Поэтому

следует научиться высвободить нужные временные отрезки – будь то лишние полчаса на отдых или день-другой для выполнения важного для вас проекта.

Для начала подумайте, что вы могли бы делать быстрее, чем сейчас. Если вы предпочтете ужин, приготовленный на скорую руку, долгому стоянию у плиты за приготовлением какого-нибудь особенного блюда, то сэкономите как минимум полчаса. Быть может, вы в состоянии передать часть своих рабочих обязанностей кому-то еще или пообщаться с болтливым знакомым по электронной почте, вместо того чтобы висеть на телефоне. Или договоритесь с кем-нибудь из родителей по очереди подвозить детей в школу. Постоянно ищите, где еще можно экономить время. Разумеется, моя книга по большей части посвящена именно этому вопросу.

Если по той или иной причине вам необходимо освободить определенный отрезок времени, попробуйте воспользоваться моим любимым приемом: представьте, что наступил кризис в той или иной сфере вашей жизни. Если вы – человек эмоциональный, это не составит для вас проблемы. Представьте, к примеру, что из-за отключения электричества вы не сможете пользоваться компьютером в течение 24 часов. Как вы справитесь с проблемой? Как бы вы не ответили на этот вопрос, вы сможете обойтись без компьютера и безо всякого отключения электричества. Или представьте себе, что ваш отец попал в больницу² и следующие 24 часа

² С ним ничего страшного, все будет хорошо. – *Прим. авт.*

вам придется провести с матерью. Ну что, вы убедились, что для важных задач всегда сможете найти время? Тогда представьте, что перед вами – суперважная задача. И занимайтесь тем, на что вам так необходимо было найти время.



Следите за распорядком ДНЯ

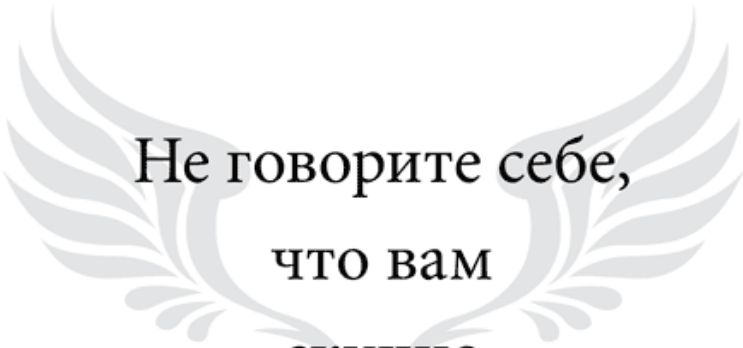


Раньше я ненави́дел режим дня. Правда, мой был достаточно условным: как правило, ночью я спал, кроме того, трижды в день ел в различных местах. Однако, в сравнении с большинством, я был счастливчиком, поскольку трудился дома. Пока я сдавал работу в срок, никого не волновало, в какие дни недели и в какое время суток я занимался ее выполнением.

Когда родился мой старший ребенок, я будто попал в параллельную вселенную, где было почти невозможно довести начатое дело до конца. Даже приготовить еду стало проблемой – с учетом работы и вечно не спавшего младенца. Моя жена чувствовала себя точно так же, поэтому мы решили хоть немного упорядочить наш день. Мы договорились, что по утрам будем по очереди заниматься ребенком по несколько часов подряд.

Мне показалось, что в моей жизни включили свет. Жизнь вдруг стало возможно управлять. Это было не так просто, однако мы осторожно ввели в наше существование еще кое-какие правила. Оп! Жить стало еще проще. Для себя мы сделали открытие: чем больше вы следуете режиму, тем проще вам живется. Свободный график хорош для студентов и пенсионеров, однако если вы – занятой человек, это непозволительная роскошь. Поэтому выгуливайте собаку в одно и то же время, меняйте простыни субботним утром, разбирайте почту в понедельник днем, звоните матери сразу после

теленостей, проверяйте электронную почту, вернувшись с обеда. Чем более упорядочен будет ваш день, тем меньше усилий придется прикладывать к тому, чтобы дела делались вовремя. И, уверяю вас, это не сделает вас скучным. Если вы так думаете – переверните страницу.

A decorative graphic consisting of two stylized, symmetrical wings or leaf-like shapes that curve upwards and outwards, framing the text below. The wings are light gray and have a feathered or layered appearance.

Не говорите себе,
что вам
скучно

Быть может, вы – один из тех, кто полагает, что быть организованным и эффективным, все успевать – это скучно? Скучно составлять списки, вести дневник, помнить день

рождения племянника?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.