



жизни: умение жить разумно и с пользой» писал:

“Отдых — это не лень; хорошо иногда в солнечный летний день полежать на траве под деревом, прислушиваясь к журчанию ручья или следя за облаками, плывущими по голубому небу. Такой отдых не есть потеря времени”.

Леббок знал, о чем говорил. Он был знаменитым археологом: ввел в научный оборот термины «неолит» и «палеолит» и на свои деньги выкупил землю, чтобы спасти от застройки место, где расположен памятник каменного века Эйвбери-Хендж. Кроме того, он был весьма успешным и прогрессивным финансистом, членом парламента и автором закона о банковских выходных. При этом Леббок всегда находил время для отдыха в родовом поместье в графстве Кент. Там он играл в крикет, общался с друзьями и обсуждал научные проблемы с соседом Чарльзом Дарвином.

Недавние исследования в области психологии и нейробиологии подтверждают, что такой подход к отдыху — правильный. Он позволяет восстановить силы, стимулирует творческие способности и помогает мозгу генерировать новые идеи. Все это создает условия для долгой и стабильной жизни. Ученые также выяснили, что **активный досуг** полезнее, чем ничегонеделание. А умение продуктивно отдохнуть можно развивать и совершенствовать, чтобы извлекать из него максимум пользы.

Я считаю, что нам не стоит противопоставлять работу и отдых. Эти составляющие нашей жизни взаимосвязаны и одинаково важны. Без труда не может быть отдыха и наоборот. Чтобы наша **жизнь** была полноценной, нужно учиться и эффективно работать, и правильно отдыхать.

## Что и как делать?

Отдыхать — это все равно что дышать или бегать. Все умеют это делать, но не все делают это правильно. Если вы научитесь более продуктивно отдыхать, это положительно повлияет на все стороны вашей жизни. Профессиональные пловцы и буддистские монахи развивают навыки правильного дыхания, чтобы сохранять силы и ясность сознания. Вечно занятым современным людям нужно учиться правильно организовывать досуг, чтобы заряжать умственные и физические аккумуляторы и повышать креативность. Для этого нужно не только формировать новые полезные привычки, но и менять отношение к отдыху в целом.

## Отдых — дело серьезное

Прежде всего, нужно раз и навсегда понять, что отдых — это серьезно и важно. Сейчас у людей не так уж много возможностей для досуга. Нам постоянно нужно что-то делать или переделять и улучшать уже сделанное. Чтобы сполна насладиться отдыхом, нужно найти для него свободное время. А для этого может понадобиться изменить не только свое рабочее расписание, но и весь свой образ жизни.

Загляните к себе в календарь: есть ли в нем что-то, кроме повседневных задач, дедлайнов и деловых встреч? Если нет, подумайте над тем, как выделить время для регулярного качественного отдыха. А если вы слишком заняты — чем можно пожертвовать, чтобы свободное время появилось? Подойдите к этому вопросу творчески. Может быть, у вас есть подруга, с которой вы можете по очереди смотреть за детьми, чтобы дать друг другу возможность заняться личными делами. Или, может быть, вам стоит договориться со своим партнером и сделать отдых одним из ваших семейных приоритетов.

## Установите четкие границы

При высоком уровне стресса на рабочем месте нужен устойчивый баланс между работой и личной жизнью. Регулярные выходные и полноценный отпуск снижают риск профессионального выгорания. Не обязательно четко планировать отдых заранее — главное, чтобы он был.

Старайтесь разграничивать работу и отдых. Это непростая задача, особенно если учесть, что мы постоянно носим с собой целый офис в одном смартфоне. Не стоит вести рабочую переписку во время прогулок на детской площадке. Вы не сможете ни уследить за ребенком, ни сосредоточиться на работе. Наспех составленное деловое письмо вряд ли это поможет вам быстрее заключить выгодный контракт. Четкие границы позволяют вам успешнее работать и эффективнее отдыхать. Важнее всего наладить **сон** и обеспечить себе нормальные выходные и **отпуск**.

Для начала попробуйте отказаться от рабочих телефонных разговоров и проверки электронной почты по вечерам и выходным. При этом старайтесь не отвлекаться от дел в течение рабочего дня. Кроме того, найдите возможность для регулярного отдыха в компании других людей. Вы можете каждый день гулять со своими родными или раз в месяц собираться с друзьями — такое постоянство поможет вам придерживаться намеченных планов и не забывать про себя.

## Отдых — это навык

Если вы много трудитесь, не ждите быстрых результатов от кратковременного отдыха. Помните, отдых — это навык, который оттачивается практикой. Нам требуется некоторое время, чтобы привыкнуть к новому месту работы или нескольким дням, чтобы начать сполна наслаждаться отпуском, — точно так же нашему разуму необходимо время, чтобы начать использовать силу отдыха.

Мне, например, потребовалось несколько недель, чтобы ощутить пользу раннего подъема, который высвободил время для отдыха в течение дня, или оценить пользу регулярных перерывов во время работы. Так что, если вы не видите результатов сразу, дайте себе время.



Тем не менее, если вы терпеливо ждете, а ваш подход к отдыху все еще не приносит результатов, стоит задуматься о смене стратегии. Это не значит, что вы должны излишне контролировать свой отдых или отказываться от приятного вам времяпрепровождения, если оно не превратило вас в следующего Уоррена Баффета. Относитесь реалистично к своим ожиданиям в отношении отдыха и помните: вы просто человек и любой отдых что-то да приносит.

## Составьте распорядок дня с режимом работы и отдыха

Смена и перестроение распорядка дня — это одна из вещей, которые могут принести значительные результаты. Мы все выстраиваем свою работу по-разному, в зависимости от того, кем работаем и являемся ли интровертами или экстравертами, жаворонками или совами. Однако я обнаружил, что следующие два совета идут на пользу практически всем.

На эту тему: **Валяйте дурака! 5 странных, но научных способов лучше сосредоточиться**

Во-первых, работа должна состоять из интервалов по 90-120 минут и чередоваться с отдыхом по 20-30 минут. Как ни крути, большинству людей трудно сосредоточиться на более длительное время (помните, что ваша способность точно оценивать свою продуктивность падает по мере возрастания усталости).

Во-вторых, планируйте интервалы работы так, чтобы выполнение самых важных задач выпадало на периоды максимальной продуктивности (так называемые «циркадные максимумы»). Для большинства людей это означает выполнить самые важные задачи с утра, а встречи и более рутинные задачи оставить на послеобеденное время. Важно понять, когда вы чувствуете себя наиболее энергичным и выстроить свое расписание вокруг этого.

Независимо от особенностей вашего распорядка дня, эти базовые принципы позволят вам легче планировать, эффективнее работать и создавать лучшие условия для креативности.

## Отдыхайте интересно

Еще Уинстон Черчилль утверждал, что смена деятельности является намного более эффективным способом отдохнуть и перезагрузиться, чем просто «лечь и ни о чем не думать». Если вы привыкли быть деятельным и не привыкли замедляться, ничего страшного: активные виды отдыха могут быть столь же полезными, сколь и пассивные.

Что же выбрать? Это зависит от вас, но удивительно многие нобелевские лауреаты, генеральные директора и успешные предприниматели имеют трудоемкие, отнимающие много времени и даже опасные хобби вроде парусного спорта или альпинизма. Другие ищут отдушину в марафонах, живописи или музыке. Что бы вы ни выбрали, это должно быть увлекательным и совершенно далеким от основной работы. Для Черчилля, к примеру, такой формой отдыха стала живопись: она, как и его политическая деятельность, требовала решительных действий, ясного видения и незаурядного мастерства. Однако живопись отличалась тем, что была визуальной активностью, а не вербальной, а партия лейбористов не имела над ней никакого влияния.

## Помните про важность сна

В 1993 году шведский психолог Андерс Эрикссон провел **исследование**, в ходе которого опросил скрипачей Берлинской консерватории, а полученные им результаты позже вдохновили Малкольма Гладуэлла на правило 10 000 часов. Эрикссон сообщил, что все студенты оценили сон как крайне важный фактор успеваемости, при этом самые выдающиеся студенты чаще спали днем, чем просто хорошие. Судя по всему, они не только усерднее занимались, но и больше времени уделяли сну, чтобы восстановить силы. Они более тщательно планировали подготовку и спали днем. 20-минутный сон дает заряд энергии, сравнимый с энергией от чашки крепкого кофе, и помогает нам лучше запоминать новую информацию. Даже если работа не позволяет вам вздремнуть днем, отнеситесь более внимательно к режиму сна, установив регулярное время отхода ко сну и хорошенько к нему подготовившись. Исследования показали, что здоровый сон в долгосрочной перспективе улучшает физическое здоровье, эмоциональную стабильность, а также снижает риск деменции.

## Будьте примером для других

Когда вы начнете следовать этим советам, то, вероятно, столкнетесь с руководителями, которые хотят убедить вас в необходимости и важности переработок, с профессиями, которые захватывают все ваше время и требуют неослабевающего фокуса. Когда мир говорит, что работа важна, нужно ответить: отдых тоже важен.

Такой подход может встретить непонимание со стороны коллег и даже супругов. Как считают компании, перешедшие на четырехдневную рабочую неделю и как объясняю я в своей **книге «Короче» (2020)**: чем быстрее мы решим проблему отдыха, тем лучше будем работать. Это означает выработку новых привычек в семье, новых ритуалов с друзьями и нового распорядка дня с коллегами. Например, проведение встреч только во второй половине дня и предоставление утреннего времени для работы над наиболее важными задачами — прекрасная идея, которая будет работать только при общем согласии с новым положением вещей.

Изменения также должны исходить сверху, поэтому я не раз призывал руководителей организаций сократить рабочую неделю. В компаниях, которые пошли на это, независимо от сферы, укороченная рабочая неделя превратилась в групповой проект, где каждый вносит свой вклад и где каждый выигрывает, а отдых одного человека не



происходит за счет другого.

## Выводы

1. На протяжении большей части истории отдых считался привилегией. И только недавно работа и занятость стали атрибутами успеха.
2. Отдых важен. Он позволяет зарядиться энергией, повышает творческие способности и помогает продуктивнее работать.
3. Относитесь к отдыху серьезно. Чтобы отдых приносил плоды, находите на него время.
4. Установите четкие границы. Сократите время на проверку рабочей почты и телефона по выходным и в нерабочее время, не забывайте про отпуск. Осознайте, что баланс между рабочим и личным временем делают и то и другое более эффективным.
5. Отдых – это навык. Мозгу нужно время, чтобы начать использовать силу отдыха, не торопитесь.
6. Составьте расписание, в котором чередуются работа и отдых. Если у вас достаточно свободный график, не ставьте длинные периоды непрерывной работы. Чередуйте сосредоточенную работу с отдыхом, который помогает перезагрузиться.
7. Отдыхайте интересно. Большое количество нобелевских лауреатов, генеральных директоров, предпринимателей имеют серьезные хобби: парусный спорт, альпинизм, живопись. Такое времяпрепровождение приносит столько же удовольствия, сколько и работа, только уже без стресса.
8. Не пренебрегайте сном. Дневной сон – отличный способ зарядиться энергией, а полноценный ночной отдых способствует физическому здоровью, эмоциональной стабильности и более здоровому старению.
9. Будьте примером для других. Чем больше людей научатся отдыхать, тем лучше для общества. Улучшится атмосфера в семьях, появятся новые занятия с друзьями и новый распорядок дня с коллегами.

## Лучше работаешь - лучше отдыхаешь

Работа и отдых одинаково важны, поэтому одним из шагов на пути к лучшему отдыху будет более продуктивная работа, более эффективное использование времени. Это позволит выделить больше времени на отдых. Для офисного работника, который может сам планировать рабочий день (тем, кто работает удаленно, еще проще), правильный утренний распорядок — один из лучших способов найти время для отдыха.

Я сова, поэтому в колледже и аспирантуре часто работал после обеда или в ночь, однако сейчас встаю до рассвета. За 10 лет в таком режиме я написал три книги, основал компанию и теперь у меня достаточно времени для отдыха в течение дня.

Я начал рано вставать по необходимости, когда работал над второй **книгой**. У меня было двое детей и работа, писать по ночам было невозможно. Тогда я попробовал сделать наоборот: вставать, пока все еще спали. Первые несколько недель были, откровенно говоря, тяжелыми: постель еще никогда не казалась такой уютной и теплой. Однако по мере привыкания стало легче, и я понял, что выполняю свою дневную норму по количеству слов (это становится навязчивой идеей у любого писателя с горящими дедлайнами).

Предрабачные часы – это особенное время, полное творчества и почти магии, которые исчезают при свете дня. Ранний подъем оставляет дверцу в подсознание приоткрытой. Когда я пишу в полусонном состоянии, я иногда замечая, что заканчиваю предложения идеями, о которых даже не подозревал, но которые на поверку оказываются невероятно ясными и убедительными. Мне легче сконцентрироваться, когда все остальные спят. И если уж приходится выбираться из постели ради работы, я хочу извлечь из этого максимум пользы.

Я начал совершенствовать свой метод. Чтобы научиться отдыхать, нужно много экспериментировать, и в течение следующих нескольких месяцев я выделил несколько ключевых моментов. Если вы хотите попробовать аналогичный подход, вот что я предлагаю.

Во-первых, подготовьте всё накануне вечером. Я настраиваю кофеварку, развешиваю одежду, ставлю тапочки у кровати, убираюсь на рабочем месте и даже выбираю музыку для плейлиста. Это всё для того, чтобы включить голову только у компьютера. Чем тщательнее я готовлюсь, чем больше решений принимаю накануне вечером, тем быстрее могу перейти к работе. Это уменьшает вероятность того, что я вернусь в кровать.

Во-вторых, спланируйте работу на следующий день. Вечером перед сном я оставляю записку на компьютере с тремя первыми задачами на утро. Так я не буду мучиться, пытаюсь выбрать, над чем работать, а просто буду следовать инструкции, которую сам себе и оставил. Еще я не заканчиваю работу на конце главы, раздела и даже абзаца. Вместо этого я останавливаюсь на середине предложения. Это может показаться странным, но так проще продолжить работу следующим утром.

Есть данные, что мозг продолжает работать над решением задач, пока мы спим. Оставляя фразу незаконченной, вы увеличиваете вероятность проснуться с новыми идеями. Английский комик Джон Клиз вспоминает, как пользовался этим приемом, когда в студенчестве не мог придумать скетчи. На следующее утро «в девяти из десяти случаев я знал, как закончить шутку. И даже не мог понять, в чем была загвоздка».



НОВИНИ ПАРТНЕРІВ

РЕКЛАМА

Последнее, и, пожалуй, самое важное: предрассветная работа оставляет больше времени на отдых. Я встаю в 5 утра не для того, чтобы быть лучше других. Я встаю в 5 утра, чтобы самая напряженная часть моего рабочего дня заканчивалась до завтрака. В течение дня я могу погулять с собаками, потренироваться или вздремнуть.

Чередование упорной работы и отдыха приносит плоды только в том случае, если вы в первую очередь разбираетесь с делами. Как писал Клиз, его утренние озарения «зависели от работы накануне... Я не мог просто поужинать, лечь спать, а потом проснуться с идеей. Я должен был долго думать о ней».

На эту тему: **«Туры без русских». За отдых без туристов из России европейцы готовы доплачивать**

Мой утренний распорядок стабилизировался, но я продолжаю с ним экспериментировать. Рано или поздно система может потерять свою эффективность, поскольку мозг адаптируется к изменениям. Хронотипы, жаворонок или сова, могут меняться с возрастом и зависят от работы. Но даже если это случится, тот факт, что я создал такую систему, означает, что у меня есть шансы создать новую. Мы придумываем вещи и идеи, не только чтобы они помогли нам в моменте, а чтобы в будущем мы смогли создать нечто лучшее.

А я пока настрою кофеварку, приготовлю одежду на утро и оставлю себе записку со списком задач. И с нетерпением буду ждать отдыха, который появляется благодаря моей системе.

Книги и ссылки

- **Статья** «Дарвин был бездельником, и вам стоило бы»;
- **Онлайн-тест** «Значение времени»;
- **Книга** «Почему вы делаете больше, когда работаете меньше»;
- Классическая **работа** «Поток: психология оптимального переживания»;
- **Книга** «В работу с головой. Паттерны успеха от IT-специалиста»;
- Статьи «Как **распорядиться** отдыхом» и «**Гид** по отдыху»;
- **Статья** «Почему нам нужна четырехдневная рабочая неделя».

По материалам **Psyche**

Автор: **Алекс Сучжон-Ким Пан**

Переводили: **Анастасия Ананьина, Вера Баскова, Анна Махонина**

Редактировал: **Сергей Разумов**

Источник: **Newochem.io**

На эту тему:

- **«Мозг — ленивая сволочь». Как предотвратить застывание и деградацию разума**
- **Видения при отключённом мозге: откуда они берутся?**
- **Французские нейрофизиологи доказали, что лень заразна**
- **Мозг обманывает человека**
- **Ученые приблизились к разгадке механизма дежавю**
- **Война всех с самим собою. Что на самом деле мучает и разобщает людей**

Share 0

Читайте «Аргумент» в **Facebook** и **Twitter**

Если вы заметили ошибку, выделите ее мышкой и нажмите **Ctrl+Enter**.

## Коментарі

## ВІДЕО

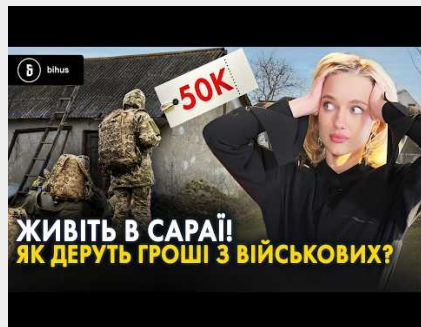
Про що не можна було жартувати в СРСР



HEAVY SHOT, VAMPIRE, NEMESIS: як «Баба Яга» б'є ок\*пантів



Воюєш? Плати більше! 50к за оренду і космічні комісії: як виглядає ринок житла на фронті?



© 2011 «АРГУМЕНТ»

**Републікація матеріалів:** для інтернет-видань обов'язковим є пряме гіперпосилання, для друкованих видань – за запитом через електронну пошту. **Посилання або гіперпосилання повинні бути розташовані при використанні тексту - на початку використовуваної інформації, при використанні графічної інформації - безпосередньо під об'єктом запозичення.** При републікації в електронних виданнях у кожному разі використання вставляти гіперпосилання на головну сторінку сайту [argumentua.com](http://argumentua.com) та на сторінку розміщення відповідного матеріалу. За будь-якого використання матеріалів не допускається зміна оригінального тексту. Скорочення або перекомпонування частин матеріалу допускається, але тільки в тій мірі, якою це не призводить до спотворення його сенсу.

Редакція не несе відповідальності за достовірність рекламних оголошень, розміщених на сайті, а також за вміст веб-сайтів, на які дано гіперпосилання.

Контакт: [uargumentum@gmail.com](mailto:uargumentum@gmail.com)