

АВТОРСКИЕ КОЛОНКИ (/OPINION/)

Сложно найти баланс между работой и личной жизнью? Есть шесть подходов, которые точно помогут

Евгений Мироничев

(/author/emironichev/) 08:08, 30 марта 2018

Евгений Мироничев, автор книги «К черту офис» и основатель стартапа PDF.co, рассказывает о том, как известные предприниматели находят баланс между работой и личной жизнью, у кого из них самый короткий рабочий день и какой подход к планированию времени лучше выбрать именно вам.

У каких предпринимателей самый короткий рабочий день

HSBC Private Banking в прошлом году провел исследование (<https://www.hsbcprivatebank.com/en/discover/our-insights/essence-of-enterprise/a-day-in-a-life>) среди 4 тысяч предпринимателей из 11 стран со средним состоянием в 2,1 миллиона долларов. Оно показало, что 83% опрошенных считают, что смогли добиться комфортного для них разделения между рабочей и личной жизнью.

« При этом самый короткий рабочий день (от 9 до 10 с половиной часов), по данным исследования, у предпринимателей из Европы.

У них больше времени уходит на личную жизнь: 8 с половиной часов, включая почти 3 с половиной часа на релаксацию и более 2 часов на общение с детьми. Чуть меньше свободного времени у предпринимателей из США, а у китайских бизнесменов уже почти на час меньше свободного от работы времени.

Замыкают список предприниматели Среднего Востока, которые тратят на работу 12 с половиной часов, чуть больше 6 часов на сон и лишь около 5 часов на личную жизнь.



Если вы хотите поделиться опытом работы в крупной компании или маленьком стартапе, рассказать о перипетиях своей карьеры и раскрыть секреты профессии, пишите на careerist@rb.ru (<mailto:careerist@rb.ru>). Лучшие рассказы опубликуем на Rusbase.

Как же найти баланс между работой и личной жизнью? Есть несколько подходов.

Подход 1. Строгий режим дня, подчиненный цели

Смысл подхода: весь день подчинен строгому режиму, включая даже домашние дела.

Пример. Известный актер и бодибилдер Арнольд Шварценеггер стал известен на весь мир благодаря своим достижениям в спорте и в кино. Но немногие знают о том, что миллионером он стал (<https://youtu.be/Z7NqhRqLm8U?t=158>) уже в 30 лет еще до выхода своего первого фильма – благодаря строительному бизнесу и удачным инвестициям в недвижимость в начале 70-х годов прошлого века в Калифорнии.

Вот так Шварценеггер рассказывал (<https://www.bodybuilding.com/fun/a-day-in-arnolds-life.html>) о своем режиме дня в те времена, когда он снимал комнату вместе со своим другом Франко Коломбо. Раннее утро: после пробуждения безупречно заправить постель, сделать уборку и привести все в доме в идеальный порядок.

« Поскольку весь день был занят, Арнольд понимал, что на домашние дела можно найти время только в начале дня и поэтому он их делал ранним утром.

С 7 утра – упорная тренировка. Арнольд приходил к самому открытию тренажерного зала. После восхода солнца он перемещался на открытую площадку для тренировок и продолжал заниматься там, попутно получая загар, необходимый для соревнований. Также, как Шварценеггер рассказывал в подкасте (<http://fourhourworkweek.com/2015/02/02/arnold-schwarzenegger/>) Тиму Феррису, в течение одного года каждый день утром и вечером он медитировал по 20 минут, пока не научился «отключать» свои мысли и фокусироваться на текущей задаче.

Обед: полноценный обед после тренировки, как часть четырехразового диетического питания.

После обеда: рабочий день, в течение которого он искал клиентов для своего ремонтного бизнеса, а также бизнеса по продаже тренировочного инвентаря для бодибилдеров. Капитал, который они заработали вместе с Франко, был вложен в недвижимость. Благодаря ей и был заработан первый миллион.

Вечер: еще одна полноценная тренировка. По словам Арнольда, занятия бодибилдингом – это отличный путь к тому, чтобы начать контролировать свою жизнь и сделать себя дисциплинированным.

Подход 2. Работа и жизнь неотделимы друг от друга.

Смысл подхода: не разделять работу и остальную жизнь, а для поиска баланса использовать спортивные нагрузки и восточную философию

Пример. Джек Ма, основатель многомиллиардной компании Alibaba, рассказывал (https://books.google.ru/books?id=Xg3_DQAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=isbn:1137402350&hl=ru&sa=X&ved=0ahUKewi2ofCN7ZHaAhUnOpoKHQ9-AdgQ6AEIKDAA#v=onepage&q&f=false) в интервью, что нельзя быть счастливым, если разделять работу и личную жизнь. «Работу» он придумал себе уже в 13 лет. Каждый день он вставал в пять утра и шел в крупнейший отель в Гуанчжоу только для того, чтобы поговорить с проживающими там иностранцами и улучшить свой английский. Больше похоже на легенду, но звучит все равно впечатляюще.

« О своем распорядке Джек Ма рассказывает (<https://www.scmp.com/video/china/2115044/future-well-work-just-3-hours-day-jack-ma-says>) так: «Мой дед работал по 16 часов в день на ферме, и у него был всего один выходной. У меня же два выходных в неделю, я работаю всего по 8 часов, но чувствую себя более загруженным».

По словам (<https://qz.com/1124855/2017-singles-day-jack-mas-love-of-martial-arts-and-tai-chi-is-taking-center-stage/>) личного ассистента Джека Ма, отдыхает босс за чтением книг, посвященным боевым искусствам.

После двадцати будующий миллиардер начал заниматься тайчи, боевым искусством, основанном на мягких и медленных круговых движениях. С них он начинает свой день вот уже 30 лет. Ма считает, что именно философия внутреннего баланса, которая лежит в основе тайчи, помогает (http://www.chinadaily.com.cn/business/2017-08/07/content_30350569.htm) ему управлять компанией.

Подход 3. Два дела одновременно

Смысл подхода: делать два дела одновременно и делить для этого дни или неделю напололам.

Пример. Ряд выдающихся предпринимателей успешно развивают две компании одновременно. Один из таких бизнесменов – Джэк Дорси, возглавляющий две публичные быстрорастущие компании, – Twitter (<https://rb.ru/tag/twitter/>) и Square. Поскольку он управляет двумя организациями, его рабочие дни еще и разделяются (<http://www.wsj.com/articles/how-jack-dorsey-runs-both-twitter-square-1450713601>) на две половины: утро посвящено Twitter, время после обеда – Square.

Например, утром он проводит (<https://www.wsj.com/articles/how-jack-dorsey-runs-both-twitter-square-1450713601>) 5-ти часовое совещание в одной компании, а затем направляется во вторую к 13:30 и проводит там такую же встречу.

« Другой известный предприниматель, Илон Маск, также возглавляет две компании – Tesla Motors и SpaceX. Но поскольку они находятся в разных городах, несколько дней в неделю он проводит (<https://qz.com/1000370/the-days-and-nights-of-elon-musk-how-he-spends-his-time-at-work-and-play/>) в Лос-Анджелесе, занимаясь SpaceX, а затем несколько дней – в Tesla Motors, расположенной в Кремниевой Долине.

Подход интересный, но может привести к полнейшему упадку сил и концентрации. По данным (<http://psychclassics.yorku.ca/Miller/>) ученых, в один момент времени мы можем концентрироваться на довольно маленьком объеме информации, например, запомнить номер телефона из 7-9 цифр и быстро записать его на бумагу.

А если начнем концентрироваться на чем-то еще, то номер телефона сразу забудем. Из этого следует, что возможность «многозадачности» это, скорее, преувеличение наших возможностей. Конечно, если все-таки приходится работать в таком режиме, то на помощь приходят медитация, занятия спортом, поддержка режима дня.

Подход 4. Каждый день недели для отдельного направления

Смысл подхода: каждый день недели посвящен одному направлению

Пример. Вернемся к главе Twitter и Square Джеку Дорси. Разные дни недели, по его словам (http://money.cnn.com/2011/11/13/technology/dorsey_techonomy/index.htm), он отводит разным направлениям работы.

- > Понедельник: менеджмент и управление компанией.
- > Вторник: продукт.
- > Среда: маркетинг (<https://rb.ru/tag/marketing/>) и коммуникации, рост бизнеса.
- > Четверг: разработчики и партнеры.
- > Пятница: культура компании и найм сотрудников (<https://rb.ru/tag/hr/>).
- > Суббота: выходной, хайкинг.
- > Воскресенье: рефлексия, обратная связь, стратегия и подготовка к новой неделе.

Этот подход кажется реалистичным и продуктивным. Он неплохо работает и для совсем небольшого бизнеса и стартапов, так как зачастую и сам предприниматель, и сотрудники выполняют несколько ролей. В одну задачу эффективнее погружаться на целый день, а не пытаться переключаться постоянно в течение дня.

Подход 5. Остановиться и подумать

Смысл подхода: посвящать часть времени обдумыванию дел и стратегических решений, не отвлекаясь на операционные задачи.

Пример. Уоррен Баффет, инвестор и филантроп, говорит о том, что 80% рабочего времени он проводит (<http://time.com/3968806/warren-buffett-investment-advice/>) за чтением: «Я настаиваю на том, что какое-то время нужно выделить на размышления. Это очень редко происходит в бизнесе. Я читаю и думаю. И чем больше я читаю и думаю, тем меньше я принимаю импульсивных решений, по сравнению с большинством людей в бизнесе», – гласит его знаменитая цитата (<https://www.wiley.com/WileyCDA/Section/id-817935.html>).

Это предложение подходит и малому бизнесу. Авторы книги «12 недель в году. Как за 12 недель сделать больше, чем другие успевают за 12 месяцев» Брайан Моран и Майкл Леннингтон утверждают, что по их опыту одно только регулярное выделение времени на один «стратегический» 3-х часовой блок (когда вы отключаете интернет, телефон и пытаетесь составить свой стратегический план) уже значительно увеличивает доход предпринимателей.

Как утверждают авторы, это происходит потому, что полное отключение от внешних раздражителей и концентрация всей энергии в течение трех часов на обдумывании только стратегии бизнеса позволяют прийти к качественно новым решениям и подходам.

Подход 6. Полдня заряжаемся энергией, затем — за работу

Смысл подхода: посвящаем большую часть дня себе, а затем работаем.

Пример. Американский рэпер и продюсер RZA так рассказал (<http://pigeonsandplanes.com/news/2011/12/video-rza-describes-kanye-wests-daily-routine>) о том, как Канье Уэст выстраивает свой рабочий день во время записи альбома: просыпается, завтракает вместе со всей своей командой, где они обсуждают события прошедшего дня, а также план работы на новый.

«**Потом вместе со всей командой он идет на тренировку, где они играют в баскетбол, чтобы зарядиться энергией и сфокусироваться. В 16 часов вся команда приходит в студию звукозаписи.**

Там Уэст сначала занимается задачами, связанными с благотворительностью, чтобы создать хороший настрой и улучшить карму. Затем он работает в студии в течение 12 часов. И потом день повторяется снова.

Подход, конечно, больше ироничный, чем реалистичный для большинства предпринимателей. Но при должной сфокусированности и дисциплине в рабочие часы вполне может приносить результаты.

Что в итоге?

- Работа и личная жизнь предпринимателей редко отделены друг от друга, поэтому мало планировать только рабочее время. Но надо избегать и перекоса в другую сторону — когда, например, летний отдых и поездка на море спланированы во всех деталях, а рабочий план сводится просто к тому, чтобы прийти на работу и заняться тем, что накопилось.
- Привычки, которые культивируются ежедневно и которым следуют неизменно, выступают в роли точек опоры при стрессе.
- Если переключаться между различными направлениями в течение дня тяжело, можно попробовать каждому из них выделять отдельные дни недели.
- Современная жизнь все время ускоряется, и в ответ на это инстинктивно возникает желание больше работать. Но не всегда благосостояние зависит напрямую от времени, проведенного в офисе. Иногда вместо решения новых задач лучше выделить время на то, чтобы остановиться, посмотреть на себя со стороны и подумать о том, что будет полезно в долгосрочной перспективе. Можно также совместить эти размышления с занятиями спортом.
- Режим и дисциплина играют не менее важную роль, чем талант сам по себе.