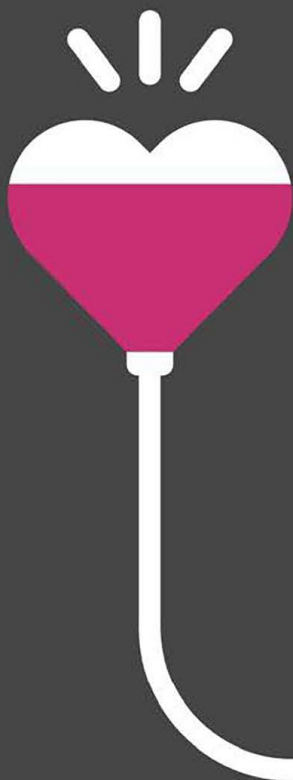


Том Рат



Как наполнить  
энергией  
профессиональную  
и личную жизнь

# МАКСИМАЛЬНЫЙ ЗАРЯД

Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Пролог.</i> Полностью ли заряжены ваши батарейки? .....	11
--	----

## ЧАСТЬ I

### ОСМЫСЛЕННОСТЬ

<i>Глава 1.</i> Одерживайте маленькие победы ради большого смысла .....	19
<i>Глава 2.</i> Ищите жизнь, свободу и осмысленность .....	25
<i>Глава 3.</i> Сделайте работу не местом, а смыслом .....	32
<i>Глава 4.</i> Призвание выше денег .....	38
<i>Глава 5.</i> Спросите, что нужно миру .....	43
<i>Глава 6.</i> Не соглашайтесь на наезженную колею .....	50
<i>Глава 7.</i> Начните сами формировать свое будущее .....	56
<i>Глава 8.</i> Сосредоточьтесь на 45 минут, расслабьтесь на 15 .....	64

## ЧАСТЬ II

### ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ

<i>Глава 9.</i> Извлекайте пользу из каждого взаимодействия .....	73
<i>Глава 10.</i> Будьте позитивными 80% времени .....	79
<i>Глава 11.</i> Начинать с малого и будьте откровенны .....	84
<i>Глава 12.</i> Возьмите передышку <i>ради</i> отношений .....	91
<i>Глава 13.</i> Поставьте впечатления на первое место .....	96
<i>Глава 14.</i> Не летайте в одиночку .....	103
<i>Глава 15.</i> Аккумулируйте преимущество .....	108

**Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>**

ЧАСТЬ III  
ЭНЕРГИЯ

<i>Глава 16.</i> Прежде всего заботьтесь о собственном здоровье .....	115
<i>Глава 17.</i> Напитайте свой день .....	120
<i>Глава 18.</i> Прежде чем бежать, научитесь ходить .....	128
<i>Глава 19.</i> Спице дольше — успевайте больше .....	135
<i>Глава 20.</i> Ешьте, двигайтесь и спице, чтобы снять стресс .....	142
<i>Глава 21.</i> В ответ на стресс гнитесь, но не ломайтесь .....	146
<i>Эпилог.</i> Создайте положительный заряд .....	151

ИНСТРУМЕНТЫ И РЕСУРСЫ

А. Вопросы по главам и темы для обсуждения .....	160
Б. Дополнительные источники .....	206
В. Примечания .....	210
Благодарности .....	234
Об авторе .....	236

*Моей маме Конни Рат,  
которая всю жизнь была  
источником положительного заряда  
для окружающих*

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

ПРОЛОГ

## ПОЛНОСТЬЮ ЛИ ЗАРЯЖЕНЫ ВАШИ БАТАРЕЙКИ?

Когда ты полностью заряжен, ты больше успеваешь. Ты эффективнее взаимодействуешь с другими. Твой ум остр, а тело сильно. В такие дни ты максимально вовлечен в любое занятие и отлично себя чувствуешь. Заряд распространяется вокруг тебя, улучшая жизнь всех, кто тебе дорог.

В дни, когда я заряжен на 100%, я более продуктивен на работе. Я также становлюсь лучше как муж, отец и друг. Самое главное — я могу намного больше делать для других. И тем не менее до недавнего времени я понятия не имел, какие конкретные действия создают в нас этот ежедневный заряд.

Я потратил всю профессиональную жизнь на изучение активности, здоровья и самоощущения на рабочем месте. Даже написав несколько книг на эти темы, я никак не мог внедрить результаты своей работы в собственную повседневность. Знание не несет никакой пользы, пока ты не меняешь с его помощью свою жизнь.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

К счастью, не так давно появился новый пласт исследований по улучшению качества *повседневной* жизни. Еще недавно процесс сбора мнений и наблюдения за поведением людей оставался времязатратным и дорогостоящим. В результате ученым удавалось получить лишь очень общую информацию о жизни и работе респондентов. За последний век бо́льшая часть трудов, посвященных благополучию людей, базировалась на регулярных опросах, проводимых в течение нескольких лет или десятилетий.

Просьба рассказать о своей жизни вызывает желание упомянуть самое главное: здоровье и благосостояние. Однако эти понятия слишком широки, чтобы, основываясь на них, совершенствовать существование людей изо дня в день. Здоровье — это наше самочувствие в течение долгих лет. Благосостояние тоже не слагается за одни сутки. Необходимо отыскать новый критерий измерения важных жизненных параметров.

## НАУКА ПОВСЕДНЕВНОСТИ

В наше время следить за деятельностью человека стало удобно и дешево. Мы можем оценивать мысли, ощущения и поведение в ежедневном, даже ежеминутном режиме. Новые технологии помогают ученым спрашивать людей, что они делают в тот или иной момент дня, кто рядом с ними и насколько им нравится то, чем они занимаются. Датчики и носимые устройства способны анализировать самоощущение человека даже без его активного участия.

Эти технологии, объединенные с инновационными методами исследования, привели к стремительному расширению

познаний о главных элементах каждодневного самоощущения человека. Ученые называют его *повседневным опытом*, который складывается из положительных и отрицательных переживаний в течение дня. Исследователи оценивают его, опрашивая людей, испытывают ли они *в конкретный день* счастье, наслаждение, напряжение и тому подобное. Такое разделение повседневного самоощущения и более широкой оценки удовлетворенности жизнью очень важно: оно позволяет сделать совершенно различные выводы об оптимальных инвестициях времени и ресурсов.

Например, традиционные критерии оценки удовлетворенности жизнью могут привести к рекомендации прилагать много усилий для повышения дохода. При этом, хотя общее качество жизни растет параллельно с доходом (почти до бесконечности), увеличение количества денег после определенного порогового значения практически перестает менять *повседневный опыт*.

В частности, в Соединенных Штатах Америки по достижении человеком уровня годового дохода на семью в 75 тысяч долларов его повседневное самоощущение перестает статистически значимо улучшаться *вообще*. Эта цифра получила большой резонанс, однако от людей часто ускользает тот факт, что почти все улучшения в повседневном благополучии возникают даже раньше — ниже уровня в 40 тысяч долларов. По сути, человеку достаточно иметь доход, обеспечивающий ему пищу, кров и базовую финансовую защищенность: по достижении этого уровня дополнительные деньги перестают качественно менять его жизнь.

Изучение повседневного самоощущения также опровергает распространенное мнение, будто самые счастливые

люди живут в самых богатых странах. В прошлом, когда ученые опрашивали людей об их удовлетворенности жизнью, наверху рейтинга действительно постоянно оказывались развитые страны. Однако когда компания Gallup, занимающаяся изучением общественного мнения, спросила жителей 138 стран об их повседневных эмоциях, результаты оказались принципиально иными. Государством с самым высоким уровнем «позитивного опыта» оказался Парагвай, находящийся на 105-м месте в мире по богатству (ВВП на душу населения). Из пяти стран — лидеров списка сразу *четыре оказались в нижней половине рейтинга* самых богатых стран.

Это исследование представляется весьма показательным: оно доказывает, что повседневное самоощущение не зависит от накопленных богатств или проживания в стране первого мира. Чем больше я узнаю о разнице между долгосрочной оценкой жизни и ежедневным опытом, тем больше я понимаю важность последнего. Лично для меня возможность повеселиться, посмеяться и провести несколько счастливых часов с женой и детьми сегодня намного важнее, чем уровень общей удовлетворенности жизнью за последние десять лет. Помощь людям в улучшении их повседневности даст больше результатов, чем попытки повысить их долгосрочное качество жизни.

Безусловно, общее впечатление от жизни имеет значение. Но мы меняем ее в масштабе часов и дней, а не лет и десятилетий. Сделать счастливым себя и других проще, фокусируясь на этом здесь и сейчас. Лучший способ что-то изменить — делать небольшие осмысленные шаги, которые в итоге приведут к значимым устойчивым результатам.



## ТРИ КЛЮЧА К ПОЛНОЙ ЗАРЯДКЕ

Чтобы узнать, что же дает нам заряд, мы с командой проанализировали множество статей и академических исследований и побеседовали с ведущими мировыми социологами\*. Мы выявили и систематизировали более 2600 идей улучшения повседневного опыта. Сузив это множество концепций до наиболее доказанных и применимых на практике стратегий, мы обнаружили некоторые закономерности. Оказалось, что дни полного заряда от обычных дней отличают три ключевых признака:

- **осмысленность** — деятельность, приносящая пользу людям;
- **взаимодействие** — создание большего числа позитивных моментов, чем негативных;
- **энергия** — принятие решений, улучшающих психологическое и физическое здоровье.

Опросив свыше 10 тысяч человек в попытке оценить их по этим трем критериям, мы обнаружили, что большинство ежедневно испытывают трудности с ними. Так, когда мы спросили об уровне энергии накануне, всего *11% опрошенных* сообщили, что он был максимальным. Очевидно, что большинство людей проживают свои дни не на полную катушку.

В результате они и работают менее эффективно, чем могли бы. Их отношения с друзьями и семьей намного хуже, чем

---

\* Для просмотра полных бесед с ведущими учеными, упомянутыми в книге, и для получения прямых ссылок на все источники в приложении посетите [tomrath.org](http://tomrath.org). *Прим. автора.*

потенциально возможно. Их здоровье ухудшается изо дня в день, если они испытывают слишком много стресса и недостаточно активны. Ситуацию пора менять!

У наших открытий есть огромный плюс: чтобы обрести смысл, нет нужды отправляться на ретрит\*; чтобы улучшить взаимодействие, вам не придется ходить по коктейльным вечеринкам в попытках завести новых друзей; и, конечно, желая пополнить запасы энергии, вовсе не обязательно бежать марафон или садиться на новомодную диету. Даже самые значительные перемены в вашем самоощущении начинаются с пары крохотных шагов.

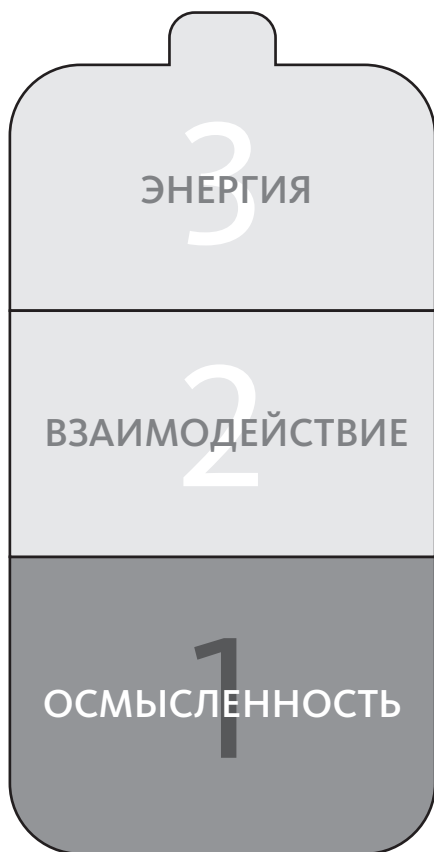
---

\* Ретрит (англ. retreat — «уединение», «удаление от общества») — английское слово, вошедшее в русский язык как международное обозначение времяпрепровождения, посвященного духовной практике. *Прим. ред.*

ЧАСТЬ I

# ОСМЫСЛЕННОСТЬ

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)



20%

людей посвятили вчера много времени  
осмысленной работе

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

## ГЛАВА 1

# ОДЕРЖИВАЙТЕ МАЛЕНЬКИЕ ПОБЕДЫ РАДИ БОЛЬШОГО СМЫСЛА

Что я сделаю сегодня, чтобы изменить мир к лучшему?

Я начал задавать себе этот вопрос еще подростком и много размышлял на эту тему. Не потому, что я был мудрее или просветленнее сверстников, а потому, что в шестнадцать лет у меня нашли рак. Когда я потерял зрение в левом глазу из-за большой опухоли, врачи заподозрили, что у меня редкий генетический сбой, мешающий организму бороться с новообразованиями. Анализ крови подтвердил мутацию гена VHL, приводящую к появлению многочисленных злокачественных опухолей. Мне просто не повезло с генами.

Доктора сказали, что каждый год на протяжении всей жизни мне придется на неделю ложиться в больницу, чтобы отслеживать рост раковых образований (сейчас, например, они у меня в глазу, почках, желчном пузыре, надпочечниках

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

и позвоночнике) и по необходимости прибегать к операциям или химиотерапии. Впрочем, чаще всего срочности с этим нет, и в конце недели я просто выписываюсь, получив лицензию на еще один год жизни.

Эта лицензия, срок которой каждый год продлевается, напоминает мне о необходимости делать нечто значимое каждый день. Думая о годах, прошедших с момента установления диагноза, я каждый раз удивляюсь тому, что качество моей повседневной жизни за это время практически не снизилось. Неотвратимой угрозе удалось изменить только одно: усилить мое внимание к мелочам, составляющим смысл каждого конкретного дня.

Моему диагнозу уже двадцать три года. Продолжая жить как бы в долг, я провел бóльшую часть этого времени в работе над тем, что проживет дольше меня. Все мои занятия — от проведения исследований и написания книг до выстраивания отношений и игр с детьми — для меня лишь инвестиции в будущее, которые продолжают приносить плоды уже после моего ухода. Попытки внести каплю смысла в каждый день жизни не дают заикливаться на неподконтрольном мне генетическом заболевании. Сегодня я могу сказать, что болезнь научила меня больше думать о жизни, чем волноваться о смерти. Ведь, если говорить начистоту, никто из нас не знает, когда кончится его личная лицензия на жизнь: через день, год или десятилетия.

Научные изыскания и личный опыт доказали мне, что осмысленность стоит в центре не только моего существования, но и существования любой современной организации. Компании, школы, правительства, семьи и общины сегодня более, чем когда-либо, стремятся продемонстрировать значимость своего вклада в жизнь человечества. Главное, ради чего

сегодня мы устраиваемся на работу, — возможность сделать нечто значимое для других. Мои исследования показывают: если вы почти весь день занимаетесь осмысленной работой, ваши шансы на полную вовлеченность в процесс вырастают на 250%.

Чтобы узнать, что же делает работу и жизнь лучше, директор по науке Гарвардской школы бизнеса Тереза Амабиле и психолог Стивен Крамер проанализировали 12 тысяч дневниковых записей 238 сотрудников семи разных компаний и 64 тысячи их конкретных рабочих событий. Вот каков вывод: «Из всех событий, в которые оказываются вовлечены сотрудники, по значимости намного превосходит остальные одно, очень простое: достижение прогресса в осмысленной работе». То же исследование показало, что наделение жизни смыслом есть эволюционный процесс, усиливающийся день ото дня в отличие от внезапно возникающих «великих целей».

Маленькие победы складываются в осмысленный прогресс. Может быть, вы сегодня создадите небольшой позитивный заряд для одного из своих клиентов или начнете работу над новым продуктом, который в будущем улучшит жизнь людей. Возможно, в выходные ваш долгий душевный разговор с близким человеком сдвинет с места застарелую проблему. Суть и смысл жизни составляют именно такие вроде бы незначительные моменты, а вовсе не великие дела.

## ПЕРЕСТАНЬТЕ ИСКАТЬ СЧАСТЬЕ

Именно осмысленность, а не счастье придает ценность жизни. Хотя «право на счастье» даже упомянуто Томасом Джефферсоном в Декларации независимости США, стремление

к нему как к главной цели — недальновидная стратегия. Ставя *собственное благополучие* выше *благополучия в принципе*, вы идете по неверному пути.

Люди, посвятившие жизнь поискам счастья, редко обретают его. Стремление к одному только счастью, подобно стремлению к славе или богатству, неверно по своей сути и часто вынуждает нас принимать неправильные решения.

Никто не спорит, быть счастливым — хорошо. Даже находиться рядом с людьми, довольными своей жизнью, всегда приятно. Но делать акцент только на *своем собственном* счастье — опасное заблуждение. Желать его своим близким или своему народу — стоящая цель. Попытки же создать счастье только для себя, согласно последним исследованиям, часто производят обратный эффект.

Ученые до сих пор спорят о природе этого явления. Отчасти виноват его эгоистичный характер. Исследования показывают, что чем больше ценности вы придаете собственному счастью, тем больше вероятность того, что вы постоянно чувствуете себя одиноким. Участники эксперимента, которых с помощью специально написанной статьи, расхваливавшей преимущества счастья, заставили высоко ценить его, отмечали, что это усилило их чувство оторванности от общества. Даже уровень прогестерона в их слюне снизился — так происходит у людей, страдающих от одиночества. Устремленность к собственному счастью как единственной цели порождает ощущение тщетности бытия. Но попробуйте потратить на выстраивание значимых отношений столько же времени, сколько тратите на поиск счастья, и вы заметите существенный прогресс и в том и в другом.



## БРОСАЙТЕСЬ В ЖИЗНЬ С ГОЛОВОЙ

Счастье и осмысленность — две категории, выделяющие человека среди других существ. Между ними есть некоторое сходство, а разницу легко увидеть, изучив, как эти два свойства влияют на поведение людей. В частности, тех, кто гонится за счастьем, психологи называют «берущими». Социальный психолог Рой Баумайстер, тщательно изучивший эту тему, утверждает: «Счастье без осмысления характеризует относительно пустую, самозацикленную и даже эгоцентричную жизнь». И наоборот, продолжает соавтор его статьи психолог Кэтлин Фос: «Люди, ведущие осмысленную жизнь, получают массу радости от возможности дать что-то другим».

Баумайстер уточняет: именно стремление к осмысленности, а не к счастью отличает человека от животных. В ряде случаев придать жизни смысл означает поставить чужие интересы выше своих. На какое-то время это может снизить уровень счастья. Однако готовность сделать такой шаг приносит другому благо и делает лучше мир вокруг.

Счастье и осмысленность, похоже, значимо влияют на здоровье человека. Когда участники эксперимента, проведенного профессором психологии из Университета Северной Каролины Барбарой Фредриксон, чувствовали себя счастливыми, но не считали свою жизнь осмысленной (не имели цели, выходящей за рамки собственного «я»), в их организме активизировалась экспрессия генов, вызываемая стрессом и провоцирующая воспалительные процессы. Аналогичная реакция возникает у людей, которых преследуют невзгоды. Со временем она приводит к хроническим воспалениям,

способствующим развитию таких недугов, как заболевания сердца и рак. Фредриксон отмечает: «Позитивные эмоции, не поддерживаемые смыслом... приносят не больше пользы, чем негативные».

К сожалению, 75% участников исследования Барбары Фредриксон относились именно к этой категории: их уровень счастья превышал уровень осмысленности. Однако испытуемые, чья жизнь была наполнена смыслом (независимо от их уровня счастья), демонстрировали *деактивацию* стрессовой экспрессии генов. Другими словами, их организм казался не подверженным жизненным тяготам и невзгодам.

Участие в осмысленных занятиях поднимает нас над суетой и сиюминутными желаниями. Каждая минута, когда вы готовы отбросить свои интересы ради других, укрепляет вашу семью, организацию и сообщество. В итоге стремление к счастью и успеху забудется. Останется тот смысл, которым вы смогли наполнить свою жизнь и жизни окружающих.