

Предисловие. Притча об Анунах и Данунах

Жили на свете два брата и звали их Анунах и Данунах.

Первый был нескончаемым оптимистом, другой обычным пессимистом.

— Анунах! — кричал первый, берясь за край тяжелого бревна, чтобы оттащить его в сторону.

— Данунах, — говорил другой, переступая через бревно.

Первый был отчаянным храбрецом, другой был слегка трусоват.

— Анунах! — орал он противнику, сжимая кулаки.

— Данунах, — отворачивался второй.

Первый был очень вежливым и уважал людей, второй был безразличным.

— Анунах, — говорил он бабушке, показывая ей уступленное место в автобусе.

— Данунах, — второй делал вид, что спит от усталости.

И вот однажды первый брат сильно заболел. Он стал звать брата на помощь

— Данунах, — простонал он.

Второй обрадовался, что первый занял его позицию и вторил ему:

— Данунах! Данунах! Данунах!

Силы оставили Анунаха и он умер. Сначала Данунах ничего не понял, отчего брат молчит. Затем решился осторожно потрясти его за плечо, но Анунах не отзывался. Он тряс его сильнее и сильнее, но тщетно. И тут горькое осознание посетило второго, который остался единственным.

— Анунах! Анунах! — кричал он, — данунах, Анунах!

После того, как тело Анунаха было предано земле, Данунах больше ничего не говорил никогда в жизни. Он молча отодвигал бревно, молча уступал место в автобусе старушкам и так же молча бил обидчиков.

Когда настало его время, то последним словом на выдохе было слово «Анунах!», произнесенное с улыбкой...

Так в истории остался Ануннах — бог пофигизма, который ничего не сотворил, а просто обламывал всех остальных богов в случае катастрофического желания чего-то поделать. Данный культ

давно и успешно пропагандируется среди многих слоёв населения, и имеет невероятное количество приверженцев. Ведь каждому из нас хоть раз в жизни так страстно хотелось все послать на три буквы! И зажить простой, незатейливой жизнью, к которой призывает этот бог-оболтус. Отказаться от бешеной гонки за карьерой и роскошью, которая приносит больше разочарований и трагедий, чем радости и удовольствия. Безропотно и стойко переносить удары судьбы, философски встречать неудачи и закаляться, как сталь, переживая горести и невзгоды. Смиряться с неизбежным ходом событий, спокойно относиться как к приобретению материальных благ, так и к их неперемным потерям. И на полную катушку наслаждаться простыми семейными радостями и жизнью в гармонии с собой и природой.

Это новая мода нашего времени. Ее законодателями стали скандинавские страны, которые из года в год занимают первые места в международных рейтингах по уровню счастья. Их «домашние» мировоззрения — датское хюгге, шведский лагом, норвежский фрилуфтслив, финское сису — культивируют такие ценности, как свобода, простота, аскетизм, семейный уют. Они заставляют вспомнить, что жизнь одна, и поэтому должна приносить только удовольствие! Поэтому все больше людей уходит от желания обладать горой денег, виллой на берегу океана и дорогими машинами — все чаще материальное отходит на второй план. Мы

возвращаемся к внутреннему созерцанию и поиску истинного смысла жизни. Эти простые и почему-то незаслуженно забытые принципы жизни сейчас уверенно распространяются по планете, с каждым днем завоеывая все больше сторонников — настоящих пофигистов. Хотите примкнуть к их тесным рядам? Тогда придется жить по законам Анунаха!

1 закон Анунаха.
Дауншифтинг:
посидел на вершине
карьерной лестницы —
ныряй снова
в море новых
возможностей

Мудреное слово «дауншифтинг» появилось в русском языке сравнительно недавно, но быстро завоевало популярность.

Это философия жизни ради себя, отказа от чужих целей. Дауншифтеры бросают высокооплачиваемую работу в офисе, перестают рвать жилы ради карьерного роста, а то и вовсе уезжают куда-нибудь в деревню, поближе к природе.

Само понятие берет начало из автомобильной терминологии, где под ним понимается намеренное снижение скорости или переключение передачи с высокой на низкую.

Дауншифтинг как образ жизни тоже имеет такую же тенденцию — человек, добившийся определенного положения в обществе, сознательно снижает свой материальный уровень в угоду личным интересам.

Как правило, причиной снижения оборотов называют протест против навязанных ценностей: карьеры, гонки за статусом и культура потребления. Дауншифтер стремится упростить свою жизнь максимальным образом.

Он отказывается от успеха, накопления несметных богатств, убегает от славы и просто начинает спокойно жить и получать удовольствие от окружающего мира.

Дауншифтинг можно упрощенно назвать как «получение удовольствия от малого».

Причём важно, что к этому направлению примыкают не бездельники и иждивенцы, а люди, действительно многого добившиеся в жизни, но в один день вдруг понявшие: всё, жизнь, которую они проживают, им не нравится. Они устали от стрессов и гонки за ложными идеалами и хотят «свободы и покоя». Эти революционеры хотят кардинально поменять все!

Многие уезжают в Крым или на Гоа, Доминикану или Эквадор, в провинциальный российский го-

родок или в глухую деревню под Воронежем. Работают там без напряженки, покупая самую простую одежду и питаясь самой простой пищей.

Для них главное — спокойствие и шум леса или прибоя.

Их уже не волнует количество денег, они довольствуются тем заработком, который есть.

Выходит, что дауншифтер и есть самый настоящий пофигист.

Человек перестает к чему-либо стремиться так, чтобы рвать жилы. Если до этого момента не получилось стать успешным, может, оно и не нужно.

Он отказывается от прикладывания усилий и не хочет заниматься самосовершенствованием, если нет горячего желания.

Рассуждает так: можно просто начать принимать самого себя в любом виде и любить себя за это.

И главное — он посылает на фиг все те желания, которые пропагандируются в обществе: быть богатым и успешным. Эти цели у него вызывают нервное и раздраженное состояние.

Он наслаждается тем, что жизнь уже дает. Не гонится за тем, чего нет, а получает удовольствие от того, что уже есть. Становится ближе к природе, обращается внутрь себя, понимает свои истинные потребности и просто испытывает кайф от жизни. Пофигизм в самом лучшем своем проявлении!

Пять дней в неделю работать просто неприлично

Вообще, по принципам Анануха работать пять дней в неделю просто неприлично, потому что опасно для здоровья! К этому выводу пришли американские и датские ученые, работающие на Национальное бюро экономических исследований (National Bureau of Economics Research, US). Они проанализировали работу нескольких датских фирм за 10 лет и выявили те, в которых росли и производительность труда, и объёмы производства. Служащие этих предприятий не только трудились интенсивно, но и проводили больше времени на работе — как правило, позднее уходили домой. Благодаря трудовому энтузиазму фирмы наращивали экспорт выпускаемой продукции, на которую был повышенный спрос. Выяснилось и другое: чем выше становились производственные показатели, тем больше было проблем со здоровьем у служащих, которые эти высокие показатели обеспечивали. Особенно часто начинали болеть женщины.

Ученые уверяют: каждые 10 процентов прироста объема производства увеличивают число инфарктов и инсультов на 15 процентов. Риск впасть в тяжелую депрессию возрастает при этом примерно на 3 процента. Трудовой энтузиазм «выходит боком» и мужчинам — их увозят со службы с сердечными приступами на больничные койки

чуть реже, чем женщин. Но мужчины чаще получают тяжелые производственные травмы. Что же делать, чтобы этого не случилось? Врачи советуют: после 40 лет надо трудиться не более 3-х дней в рабочую неделю!

«Работа не волк, в лес не убежит», — справедливость этой русской пословицы подтвердили и учёные Мельбурнского института прикладной экономики и социологии. Они привлекли к исследованиям почти 7 000 человек — мужчин и женщин, которым было за сорок лет, чтобы выяснить, насколько плодотворно можно трудиться в этом возрасте. В экспериментах добровольцы имитировали офисную деятельность: читали тексты, решали логические задачи, проходили тесты на внимательность.

Сначала они «трудились» полную рабочую неделю — примерно 60 часов. Потом им сократили рабочее время до трех дней в неделю. И заметили: при таком сокращенном графике работы производительность труда возросла удивительным образом. Служащие успевали сделать столько же, сколько за полную неделю, а то даже больше и качественнее, но при этом не переутомлялись.

А стрессы и переутомление рано или поздно начинали сопутствовать работе полную неделю и, как следствие, вели к снижению производительности труда.

«Работа может быть палкой о двух концах, — пояснили исследователи. — Может стимулировать

мозговую активность при умеренных нагрузках, но может и угнетать, если служащий перетруждается». В своем комментарии профессор Колин Маккензи из университета Кэйо вообще напугал, заявив, что переутомление на службе способно нанести гораздо больший вред мозгу, чем отсутствие работы вообще.

Итого: три дня работаем, четыре (вместе с выходными) отдыхаем. Всё успеем: и поработать эффективно, и отдохнуть до отвращения, чтобы с радостью отправиться на работу, которая не становится постылой.

Дело в том, что длинная неделя — не просто дополнительные рабочие часы, вредные для физического и психического здоровья сотрудников.

Она означает также повышенную интенсивность работы — сжатые сроки и напряженный темп.

Исследование показало, что чересчур интенсивная работа вредит карьере, потому что слишком длительное рабочее время и чрезмерная напряженность труда контрпродуктивны и снижают качество работы.

Авторы исследования — Аргиро Августакис, доцент кафедры менеджмента в ESCP Europe, и Ханс Франкорт, старший преподаватель стратегии в Cass Business School, — проанализировали данные о 51 895 сотрудниках, выбранных случайным образом из 36 европейских стран.

Они изучали интегральное влияние трудовых усилий на самочувствие и карьеру сотрудников.

Выводы: высокая интенсивность работы (определяемая как уровень усилий, прилагаемых для выполнения заданий в единицу рабочего времени) чаще приводит к неблагоприятным результатам, чем сверхурочная работа.

Исследователи сравнивали людей с одинаковыми должностями и образованием и обнаружили, что самочувствие и настроение, а также карьера (удовлетворенность работой, стабильность и продвижение) хуже у тех, кто работал с высокой интенсивностью в течение длительного времени.

По словам Франкорта, исследование показало, что карьерные преимущества, которых люди ждут от чрезмерной работы (т. е. более продолжительной или тяжёлой, чем обычно для данной профессии и должности), никогда не реализуются. Поэтому неправильно мириться с дискомфортом в надежде на карьерный рост в будущем. Работодатели и правительство должны пытаться снизить интенсивность работы, а не контролировать переработки, — советуют авторы.

Связь между рабочей нагрузкой и продолжительностью рабочего времени очевидна. Поэтому сотрудники должны сами выбирать порядок, способы и темпы работы, а также определять количество рабочих часов и перерывы.

Грызете ногти или крутите прягу волос — убегайте из офиса!

Правительства признали опасность слишком длинной рабочей недели, а некоторые страны (в частности Франция) предоставили сотрудникам «право отключаться» в конце рабочего дня. Некоторые работодатели, в том числе Volkswagen, учитывают недостатки длинной рабочей недели в кадровой политике. Некоторые крупные банки, включая Goldman Sachs и Bank of America Merrill Lynch, пытаются сократить рабочие часы. Альмут Макдаул, доцент по организационной психологии в Университете Сити (Лондон), согласна с тем, что политики и работодатели чрезмерно сосредотачиваются на том, как устранить недостаток культуры, основанной на длительной рабочей неделе. Она указывает, что интенсивность работы трудно измерить.

На практике же сотрудников просят взять на себя дополнительные задачи, которые нигде не описаны или до конца не ясны. Предыдущие исследования показали, что длительное рабочее время ухудшает производительность, сотрудники чаще ошибаются, испытывают тревогу и выгорают. Александра Майкл из Университета Пенсильвании изучала сотрудников банков в течение девяти лет. Она обнаружила, что на третий год работы с перегрузками у переутомленных банкиров появлялись

невротические привычки (например, грызть ногти или крутить пряди волос), а также бессонница. Всеобщая приверженность культуре переработок объясняется глубоко укоренившейся верой, что длительный труд — залог высоких результатов. Эрин Рейд, адъюнкт-профессор в DeGroote School of Business, и Лакшми Рамараян, доцент Гарвардской школы бизнеса, написали в статье в журнале Harvard Business Review, что одна авиакомпания присудила специальную награду сотруднику, совершившему наибольшее число рейсов за год!

Для многих нанимателей рабочее время важнее продукта, и это побуждает сотрудников скрывать, сколько времени они в действительности потратили на работу. И компании легко попадают в эту ловушку — особенно если речь идет о квалифицированных сотрудниках, чья работа основана на знаниях и потому с трудом поддается оценке.

Еще один веский аргумент против карьеры. Если вы хотите выслужиться, то наверняка станете приходить в офис раньше всех и уходить позже всех. А это опять же здорово подкашивает ваше единственное здоровье, потому что вы сидите. Вред сидячего образа жизни медики даже приравнивали к курению!

...В общем, вкалывать 24/7 уже не комильфо. Сейчас всегда можно договориться с начальством о сроках получения результата, которого от вас ждут. И для этого совсем не обязательно просиживать штаны с 9 до 18 часов. В этом плане гадже-