

24 ЧАСА В ТВОЮ ПОЛЬЗУ

КАК УСПЕВАТЬ БОЛЬШЕ
И ЖИТЬ ПОЛНОЙ ЖИЗНЬЮ

РОН ДЕЙКАР



Рон Дейкар

**24 часа в твою пользу.
Как успевать больше и
жить полной жизнью**

«Автор»

2026

Дейкар Р.

24 часа в твою пользу. Как успевать больше и жить полной жизнью
/ Р. Дейкар — «Автор», 2026

У вас не мало времени. Вы просто каждый день отдаете его почте, документам, прокрастинации, лишним решениям, чужим срочным делам и бессмысленной многозадачности. Эта книга забирает ваши любимые оправдания и возвращает контроль над сутками. Вы увидите, как расставлять приоритеты, управлять энергией, действовать сразу, защищать внимание, не захлебываться в информации, переживать перегрузки и оставлять место для жизни, а не только для списка задач. Здесь эффективность не превращается в культ вечной занятости: цель в том, чтобы успевать важное и не сгорать. Если вечером вы снова спрашиваете себя, куда исчез день, вам нужна не еще одна система планирования. Вам нужен новый способ обращаться со своими 24 часами. Он начинается здесь. В процессе редактирования текста книги применялся Claude.

Содержание

Предисловие	5
Глава 1. Каждый день — чудо	8
Раздел 1. Кто из нас живёт все 24 часа?	9
Раздел 2. Победа в борьбе с документами	11
Буря документов	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Рон Дейкар

24 часа в твою пользу. Как успевать больше и жить полной жизнью

Предисловие

Обычно предисловие следует размещать перед основным текстом. Но в случае с этой книгой я считаю, что предисловие следует поместить в конце. Поэтому я рекомендую вам прочитать всю книгу целиком, а уже потом вернуться к этому предисловию.

Сразу после выхода книги я получил бесчисленное количество писем от читателей. Кроме того, в различных газетах и журналах было опубликовано множество рецензий, причём некоторые статьи по объёму превосходили саму книгу. Однако среди этого многообразия отзывов критических замечаний было не так уж много. Хотя некоторые не одобряли несколько легкомысленный тон книги, на мой взгляд, в нём нет ничего легкомысленного, поэтому я не обращал внимания на эти возражения. Если бы не было более резкой критики, я почти поверил бы, что моя скромная работа безупречна.

Однако более суровая критика исходила не от СМИ, а от многих искренних читателей. Именно к мнениям, высказанным ими в письмах, я должен отнестись со всей серьёзностью. Я предвидел, что некоторые читатели не согласятся с моими взглядами, и беспокоился об этом. Один абзац в книге вызвал широкую дискуссию: «В подавляющем большинстве случаев он (господин депутат) не испытывает особого энтузиазма по отношению к своему делу; в лучшем случае он просто не испытывает отвращения к работе. Он приступает к работе не спеша, а всё, что можно отложить, он старается отложить как можно дольше. Конечно, некоторые задачи он выполняет на скорую руку, и, как только они завершены, он наполняется радостью и восторгом. Но когда дело доходит до настоящей работы, он редко прилагает стопроцентные усилия».

Из писем читателей я могу искренне почувствовать их искренность. Я также твердо убежден, что многие представители деловых кругов очень любят свою работу, никогда не уклоняются от ответственности, никогда не опаздывают и не уходят раньше времени. Одним словом, они вкладывают всю свою энергию в работу и каждый день, уходя с работы, уже совершенно измотаны. Среди этих людей есть как те, кто занимает высокие должности или имеет блестящие перспективы, так и те, кто занимает рядовые должности и не надеется на карьерный рост.

Я согласен с этим утверждением и всегда твердо в него верил. Я знаю, что в жизни действительно существуют такие бизнесмены. Я сам занимал рядовые должности в Лондоне и других провинциях и городах и действительно видел коллег, искренне увлеченных своими обязанностями. Работая, они раскрывали свой потенциал до предела. Но я по-прежнему твердо убежден, что такие счастливые и довольные люди (они счастливее, чем сами себе представляют) ни в прошлом, ни в настоящем не составляют большинства, а являются лишь меньшинством. Я по-прежнему глубоко убеждён, что большинство порядочных и ответственных бизнесменов (людей с идеалами и стремлениями), возвращаясь вечером домой после работы, не всегда бывают измотаны. Я по-прежнему глубоко убеждён, что они не тратят большую часть своих сил на зарабатывание на жизнь, а вкладывают в это как можно меньше энергии; карьера для них не приносит никакого удовольствия, а дарит лишь скуку.

Тем не менее я должен признать, что те немногие, кто воспринимает работу как удовольствие, также важны и заслуживают внимания, и я не должен полностью игнорировать их в своей статье. Один читатель в своём письме одним предложением точно описал тяготы жизни тех немногих, кто усердно трудится. Он написал: «Думаю, я, как и каждый другой, надеюсь

«превзойти свой рабочий план», но позвольте мне сказать вам: когда я каждый день в 18:30 возвращаюсь домой, у меня совсем не так много энергии, как вы себе представляете».

Я должен отметить, что большинство тех, кто без энтузиазма и без сил просто доживает день за днём, находится в гораздо более плачевном положении, чем те немногие, кто работает с полным энтузиазмом и увлечённостью. Первым гораздо больше, чем вторым, нужны советы от других о том, «как жить». Как бы то ни было, последние на протяжении восьми рабочих часов полны энергии; они работают на полную мощность и полны бодрости. Остальные восемь часов, возможно, организованы плохо или даже потрачены впустую; но потратить впустую восемь часов в день гораздо лучше, чем потратить впустую шестнадцать. Лучше иметь хоть какой-то опыт, чем не иметь его вовсе.

По-настоящему жалко тех, кто не хочет прилагать усилий ни на работе, ни в свободное время. Эта книга написана именно для таких людей. Однако счастливицы, любящие свою работу, скажут: «Хотя моя повседневная работа обременительнее, чем у него, я всё равно хочу выйти за рамки плана, я тоже хочу стремиться к более насыщенной жизни. Но я действительно не могу выполнить ещё один дневной объём работы после окончания рабочего дня».

На самом деле я уже предвижу, что эта книга окажет более сильное воздействие на тех, кто изначально заинтересован в том, чтобы жить лучше. Только те, кто вкусил жизнь, могут жаждать от неё большего, а пробудить тех, кто никогда не вставал с постели, — задача самая сложная.

Если вы относитесь к тем немногим, кто усердно трудится, и предполагаете, что интенсивность повседневной работы, необходимой для обеспечения существования, не позволяет вам воспользоваться всеми советами, приведенными далее, у вас всё же есть возможность применить некоторые из них. Возможно, вам не удастся использовать время по дороге домой вечером, но советы, касающиеся утренней поездки на работу, применимы к вам так же, как и ко всем остальным. 44 часа свободного времени с субботы по понедельник — это столько же времени у вас, сколько и у других. Хотя накопившаяся за неделю усталость может не позволить вам посвятить работе все свои силы, в течение недели всё же найдутся три вечера или больше, которыми можно воспользоваться. Если вы скажете мне, что слишком устали и по вечерам не можете заниматься ничем, кроме рабочих дел, то я могу откровенно сказать вам: если повседневная работа действительно истощает все ваши силы, значит, ваша жизнь находится в состоянии дисбаланса и требует срочной корректировки. Повседневная работа ни в коем случае не должна полностью поглощать энергию человека. Так как же, собственно, улучшить сложившуюся ситуацию?

Очевидный способ — умело сохранять часть своего энтузиазма для работы в повседневной деятельности. Вы можете начинать выполнять задачи до начала рабочего дня, а не после него. Проще говоря, нужно вставать пораньше утром. Вы, возможно, скажете, что не можете встать, потому что обычно ложитесь спать довольно поздно, а ранний отход ко сну может нарушить распорядок дня всей семьи. На самом деле я не считаю, что рано ложиться спать — это невозможно. Если вы будете настойчиво вставать пораньше и почувствуете нехватку сна, то, думаю, обязательно найдёте способ лечь спать пораньше. На мой взгляд, ранний подъём не приводит к недосыпанию.

В некоторой степени поздний подъём — это всего лишь привычка или оправдание лени. С возрастом это мое понимание становится всё сильнее. Я осознал, что большинство людей спят так долго только потому, что им нечем больше заняться. Сколько же времени спят те крепкие водители грузовиков, которые каждый день будят соседей? Однажды я задал этот вопрос врачу с сайта, имеющему 24-летний богатый опыт врачебной практики в одном из оживлённых пригородов Лондона. Он был небольшого роста, и его ответ был ещё более лаконичным: «Многие люди просто засыпают до глупости». Затем он пояснил, что если бы люди спали меньше, подавляющее большинство из них жили бы здоровее и получали бы больше удовольствия от

жизни. Другие врачи также разделяют его точку зрения. Однако это не относится к детям, которые ещё растут и развиваются.

Вставайте на час, полтора или два часа раньше, а если чувствуете усталость, ложитесь спать пораньше. Что касается планов по сверхурочной работе, то один час утром стоит двух часов вечером. Но вы скажете: «Я согласен с вашей точкой зрения, но разве я могу начать день без завтрака, если у меня нет прислуги, которая приготовит его?» Конечно, сэр, в наше время покупка качественной спиртовой горелки (в комплекте с кастрюлей) обойдется не дороже одного шиллинга; вы же не будете полагаться в вопросах своего главного счастья на ненадежную прислугу? Не забудьте накануне вечером поручить служанке поставить в подходящем месте большой поднос, на котором будут лежать два булочки, чашка, блюдо, пачка спичек и спиртовая горелка, а на горелке — кастрюлька с перевернутой крышкой, на которую поставлен маленький чайник с несколькими листьями чая. Когда вы проснетесь утром, вам останется лишь зажечь одну спичку. Не пройдет и трех минут, как вода закипит, и вы сможете налить её в чайник (который к этому моменту уже будет тёплым). Ещё через три минуты чай будет готов. Вы можете начать новый день, наслаждаясь чаем. Эти мелочи могут показаться незначительными глупому человеку, но не мыслителю. Ведь в необычные моменты возможность выпить чашку чая может определить спокойствие и умиротворение на всю жизнь.

Глава 1. Каждый день — чудо

Время наиболее беспристрастно: у каждого человека день длится 24 часа; и в то же время время наиболее пристрастно: у каждого человека день длится не 24 часа.

— Хаксли

Раздел 1. Кто из нас живёт все 24 часа?

«Да! Это человек, совершенно не разбирающийся в управлении. У него отличная работа и стабильный доход; хотя и нельзя сказать, что он живет в роскоши, но для удовлетворения жизненных потребностей этого более чем достаточно — можно сказать, что он ведет довольно безбедную жизнь. Однако у этого парня всегда не хватает денег. И почему-то, потратив деньги, он никогда не получает ничего хорошего в ответ. Его кошелек удивительно пуст, и, судя по всему, он всегда покупает подержанные вещи у лавочников. Новый костюм сочетается со старой шляпой, а роскошный галстук — с болтающимися брюками! Когда он приглашал кого-нибудь пообедать, то либо в резных стеклянных тарелках подавали ужасную баранину, либо в треснутых чашках — отличный турецкий кофе. Но что ещё хуже всего, он так и не мог понять, в чём же заключалась проблема. Одним словом: он бездумно растрачивал все свои деньги. «Если бы у меня была хотя бы половина его дохода! Я бы обязательно показал ему, как я распоряжаюсь деньгами...»

Правда? Подавляющее большинство из нас когда-то с таким же чувством превосходства критиковало других.

Мы все являемся министрами финансов самих себя, и это то, чем каждый из нас может по-настоящему гордиться. Газеты целыми днями пестрят статьями о том, как жить на тот или иной доход, и эти статьи находят широкий отклик у читателей; бурная реакция свидетельствует о том, что эта тема вызывает у людей большой интерес. Недавно в одной ежедневной газете разгорелась довольно оживленная дискуссия, в центре которой стоял вопрос: может ли женщина прожить в этой стране на годовой зарплате в 85 фунтов и при этом вести достойный образ жизни. Кроме того, я видел статью под названием «Как прожить на 8 шиллингов в неделю». Хотя часто слышишь, что время — это деньги, я никогда не видел статьи под названием «Как прожить 24 часа в сутки». На самом деле пословица «Время — деньги» не отражает истинную ценность времени, которая на самом деле гораздо выше ценности денег. Как правило, если у вас есть время, вы можете заработать деньги. Но если посмотреть на это с другой стороны, ситуация выглядит несколько иначе. Даже если вы так же богаты, как гардеробщик в роскошном отеле «Карлтон», вы не сможете купить за деньги ни одной дополнительной минуты жизни. У вас не может быть ни на минуту больше, чем у меня, и ни на минуту больше, чем у кошки у камина.

Философы объясняли понятие пространства, но они не смогли объяснить время. А именно время, которое так трудно объяснить, является источником всего сущего. С временем всё возможно; без времени всё исчезает в прах. Если мы серьезно задумаемся, то обнаружим, что наличие времени — это настоящее ежедневное чудо, и когда вы это заметите, вы непременно будете поражены. Утром ты просыпаешься — и смотри! 24 часа уже волшебным образом наполнили твой кошелек, и ты будешь использовать это необработанное время, чтобы построить храм своей жизни! Эти 24 часа принадлежат тебе и являются твоим самым ценным богатством. Это вещество настолько волшебным, что таким же волшебным образом с небес попадает прямо в твои руки!

Обратите внимание! Никто не может отнять у вас время — это волшебное богатство, которое никто не сможет украсть. Точно так же ни у кого времени не бывает больше, чем у вас, и ни у кого его не бывает меньше.

Время — образец демократии! В царстве времени никогда не было аристократов, способных монополизировать богатство и обладать мудростью в одиночку. Даже гений не покупает больше времени за свою выдающуюся мудрость — даже в виде дополнительного часа в день в качестве награды. Но время и никого не накажет. Вы можете без конца и безжалостно растрачивать это драгоценное время, и никто не урежет вам его в наказание, и уж тем более

никакая таинственная сила не скажет: «Этот человек — неисправимый злодей, неразумный человек! Он не заслуживает права на время, я отрежу ему его». Нет, запас времени стабильнее, чем государственные облигации. Даже в воскресенье вы по-прежнему получите 24 часа — ни больше, ни меньше. Конечно, вы не можете брать в долг будущее, не говоря уже о том, чтобы брать в долг время! Растрачивать вы можете только то время, которое уже уходит. Вы не можете растрачивать завтрашний день, как и следующий час — он всегда ждёт вас впереди.

Время — это чудо, которое происходит с нами каждый день, разве не так?

Ты должен с умом использовать 24 часа каждого дня. Тебе нужно использовать это время, чтобы творить здоровье, счастье, богатство, удовлетворение, уважение и постоянно возвышать свою бессмертную душу. Поэтому сейчас самое важное — это научиться правильно и эффективно использовать время, от этого зависит всё. Мой друг! Твоё счастье, это неуловимое счастье, которое ты всё время пытаешься ухватить, также зависит от правильного и эффективного использования времени. Странно, что в тех газетах, которые отличаются смелостью и идут в ногу со временем, полно статей типа «Как жить на определённую сумму денег», а не уделяется внимания таким значимым темам, как «Как жить, располагая определённым временем». По сравнению со временем деньги — это действительно самая обыденная вещь. Стоит только серьёзно задуматься, как ты поймёшь, что деньги — это всего лишь самая обычная вещь в мире, которой полно в каждом его уголке.

Если человек никак не может прожить на имеемый доход, у него есть несколько других вариантов: либо постараться заработать больше, либо пойти на кражу, либо просто разместить объявление с просьбой о помощи. Если человек не может заработать 1000 фунтов стерлингов в год, мы не можем сказать, что он тратит жизнь впустую; ведь он может, приложив усилия, заработать больше денег и таким образом постараться сбалансировать семейный бюджет. Однако если человек не может правильно распорядиться своими 24 часами в сутки, рационально распределяя время между различными аспектами жизни, то, без сомнения, он тратит жизнь впустую. Время, хотя и предоставляется нам чрезвычайно регулярно, тем не менее весьма ограничено — это очень жестокий факт.

Кто из нас живет все 24 часа? Под словом «жить», о котором я говорю, я имею в виду не просто выживание и не «праздное времяпрепровождение». Люди часто сожалеют о том, что день можно было бы организовать лучше. Кто из нас, скажите, избежал этого чувства беспокойства? И кто из нас может с уверенностью сказать, что не совершал той ошибки, которую совершил человек, упомянутый в начале этой главы? Например, когда к костюму из изысканной ткани и с превосходным пошивом надевают неподобающую шляпу, или когда обращают внимание только на внешний вид, упуская из виду суть вещи? Разве не каждый из нас сейчас или на протяжении всей жизни говорит себе: «Если бы у меня было чуть больше времени, я бы обязательно изменил эту ситуацию!»

У нас никогда не будет больше времени. То, чем мы располагаем сейчас, и чем всегда располагали, — это именно то время, которое у нас есть, ни больше, ни меньше. Именно осознав этот глубокий, но всегда упускаемый из виду факт (кстати, это не я его открыл), я начал внимательно анализировать, как расходуется мое повседневное время на мелочи и реальные дела.

Раздел 2. Победа в борьбе с документами

Время — это чудо, которое происходит с нами каждый день. Если вы сможете правильно и эффективно использовать время, счастье в жизни перестанет быть недостижимым. На работе управление временем имеет особое значение, и в первую очередь речь идет о том, как вы справляетесь с огромным количеством документов и электронных писем.

Буря документов

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.