

Грег Маккюън

---

## **С ЛЕКОТА**

ЛЕКИЯТ ПЪТ НЕ Е ЗА МЪРЗЕЛИВИТЕ,  
А ЗА УМНИТЕ

София, 2022

Преводът е направен по изданието:

**Greg McKeown**

**EFFORTLESS**

*Make It Easier to Do What Matters Most*

Copyright © 2021 by Greg McKeown

All rights reserved.

This translation published by arrangement with Currency, an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC.

Book illustrations by Greg McKeown and Denisse Lion.

© Издателство „Изток-Запад“, 2022

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без изричното писмено съгласие на издателство „Изток-Запад“.

© Евелина Андонова, превод, 2022

© Деница Трифонова, оформление на корицата, 2022

ISBN 978-619-01-1018-7

# Грез Маккюън С ЛЕКОТА

ЛЕКИЯТ ПЪТ НЕ Е ЗА МЪРЗЕЛИВИТЕ, А ЗА УМНИТЕ

Превод от английски  
*Евелина Андонова*



...защото игото Ми е благо, и бремето Ми леко.

Матей 11:30

# Съдържание

Въведение. *Не всичко трябва да бъде толкова трудно*..... 7

## Част I

### Състояние на лекома

- Глава 1 **Инвертирайте.** *А дали няма по-лесен начин за това?*.... 31
- Глава 2 **Наслаждавайте се.** *А дали това не би могло да бъде забавно?* ..... 43
- Глава 3 **Освободете се.** *Силата на прошката* .....55
- Глава 4 **Почивайте си.** *Изкуството да не правите нищо* .....69
- Глава 5 **Наблюдавайте.** *Как да виждате ясно*.....83

## Част II

### Действайте с лекома

- Глава 6 **Дефинирайте.** *Как си представяте „свършената“ работа* ..... 103
- Глава 7 **Започнете.** *Първото очевидно действие*.....111
- Глава 8 **Опростявайте.** *Започнете от нулата*.....119
- Глава 9 **Напредвайте.** *Престрашете се да бъдете Грозното патенце* ..... 129
- Глава 10 **Бързайте бавно.** *Бавното е плавно, плавното е бързо*.....137

## Част III

**Постигайте резултати с лекота**

Глава 11	<b>Учете се.</b> <i>Възползвайте се от най-ценните знания на другите</i> .....	157
Глава 12	<b>Повдигайте.</b> <i>Сдобийте се със сила за десетима</i> .....	171
Глава 13	<b>Автоматизирайте.</b> <i>Правете нещата по веднъж</i> .....	177
Глава 14	<b>Доверието.</b> <i>Двигателят на високоефективните екипи</i> .....	187
Глава 15	<b>Предотвратявайте.</b> <i>Решавайте проблемите, преди да настъпят</i> .....	197
Заклучение. <b>Сега.</b> <i>Най-важна е следващата стъпка</i> .....		211
Благодарности .....		218
Бележки .....		221
За автора .....		239

## Въведение

# Не всичко трябва да бъде толкова трудно

**Н**ека ви разкажа историята на Патрик Макгинис.<sup>1</sup> Той направи всичко, което се очакваше от него. Представи се добре по всички показатели. Завърши университета „Джорджтаун“. После и бизнес колежа „Харвард“. Влезе в редиците на водеща финансова и застрахователна компания.

Чувстваше се длъжен да се раздава неуморно и работеше по осемдесет часа седмично, дори и по време на ваканциите и празниците. Никога не си тръгваше преди шефа и на моменти му се струваше, че сякаш живееше в офиса.

Патрик пътуваше по работа толкова често, че авиокомпания „Делта“ го удостоиха със специален статус за редовен пътник, отличие, което беше толкова високо, че дори си нямаше име. Междувременно Патрик беше член на управителните бордове на четири компании, разпръснати на три континента. Веднъж, когато му беше лошо, той отказа да си остане въщи и три пъти ходи да повръща в банята по време на заседание на борда. По думите на негов колега, след последния тур изглеждал направо позеленял. Но въпреки всичко Патрик удържа фронта.

Беше възпитан, че усърдната работа е ключът към всичко, което искаш в живота. Това бе напълно в духа на Нова Англия, където вярвах, че работната ти етика разкрива от какво тесто си замесен. А като свръхамбициозен човек Патрик бе издигнал тази максима на по-високо ниво и не просто смяташе неуморната работа за ключ към успеха – за него тя *беше* самият успех. Той вярваше, че щом някой не стои до късно в офиса, значи работата му не е от значение.

Патрик смяташе, че тези дълги работни часове в крайна сметка ще му се отплатят. Но един ден се събуди и разбра, че неговата компания е фалирала. Компанията беше AIG, а годината – 2008-а. Акциите му бяха паднали с 97 процента. Всички вечери в офиса, безбройните изтощителни нощни полети до Европа, Южна Америка и Китай, всички пропуснати рождени дни и семейни празници се оказаха напразни.

През първите месеци на финансовата криза Макгинис не можеше да стане от леглото. Нощем се потеше, а зрението му беше замъглено – буквално и преносно. Месеци наред той не можеше да вижда ясно. Не беше на себе си. Чувстваше се изгубен.

Беше се поболял от стрес. Неговият лекар му направи няколко теста. Патрик се чувстваше като трагичния герой на Джордж Оруел от *Фермата на животните* – коня Оувес, най-усърдният работник във фермата, който на всеки проблем и пречка реагираше с неизменното „Ще работя още по-усилено“<sup>2</sup> – и така, докато не рухна от преумора и не свърши в клиниката.

Докато седеше в таксито на връщаше от кабинета на лекаря, Патрик склочи вид „сделка с Бог“. Той обеща: „Ако преживея това, наистина ще направя някои промени.“

Досега беше смятал, че упоритият непрестанен труд е решение на всеки проблем, но този ден той внезапно осъзна, че „пределната възвръщаемост на упорития труд всъщност бе отрицателна“.

Какво тогава можеше да направи? Имаше три варианта. Да продължи да се трепе от работа, докато наистина не се



гътне. Да се откаже от амбициите и да си постави по-ниски цели. Или да намери по-лесен начин да постигне желаня успех.

Той избра третия вариант.

Оттегли се от поста си в АIG, но остана да работи в компанията като консултант. Престана да се бързи по осемдесет часа на седмица. Започна да се прибира вкъщи в пет следобед. Спря да отговаря на имейли през уикенда.

Освен това престана да гледа на спането като на необходимо зло. Започна да се разхожда, да тича и да се храни по-добре. Отслабна с 11 килограма. Постепенно Патрик отново започна да се наслаждава на живота и работата си.

Горе-долу по същото време един негов приятел започна да инвестира в стартъп компании – не много пари, а просто малки суми тук и там. Това възбуди интереса на Патрик.

Той направи няколко подобни инвестиции и вложенията му се върнаха, умножени по двайсет и пет пъти. Дори в икономически трудните времена Патрик не се притесняваше за финансите си, защото не зависеше от един-единствен източник на доходи.

Патрик изкарваше повече пари за два пъти по-малко работни часове от преди. И чувстваше работата си удовлетворяваща и не така всепоглъщаща. Самият той сподели:

– Вече дори не го усещам като работа.

От цялото преживяване Патрик научи следното: когато вече си достигнал предела на силите си, значи е време да потърсиш друг път.

Ами вие? Някога чувствали ли сте се така, сякаш:

- тичате все по-бързо, но все не стигате до целта?
- искате да давате повече от себе си, но ви липсва енергия?
- балансирате на ръба на крайното емоционално изтощение, или на тъй наречения бърнаут?
- нещата ви се получават много по-трудно, отколкото трябва?

Ако отговорите с „да“ на някой или на всички въпроси, тази книга е за вас.

Тези хора са дисциплинирани и целенасочени. Те са ангажирани и мотивирани. И въпреки всичко са напълно изтощени.

## Пътят на лекотата

В живота има приливи и отливи. Всичко, което правим, е подчинено на някакъв ритъм. Има време за усърдна работа и време за почивка и възстановяване. Но в наши дни много хора се напрягат постоянно, през цялото време. При тях няма ритъм, а само изнурителни усилия.

Живеем във време на големи възможности. Но по някакъв начин съвременният живот наподобява изкачването на висока планина. Мозъците ни са замъглени. Земята под краката ни е нестабилна. Въздухът е разреден и дори и най-малката крачка е изненадващо изтощителна. Може би затова е виновен безграничният ни страх и несигурност по отношение на бъдещето. А може би причината е в самотата и изолацията ни. Или във финансовите ни грижи и притеснения. Възможно е да се чувстваме притиснати и задушени от безбройните ежедневни отговорности и задължения. Каквато и да е причината, резултатът е, че ние често се трудим два пъти повече само за да постигнем наполовина по-малко.

Животът е тежък, наистина тежък, във всяко едно отношение – може да бъде както сложен и объркан, така и тъжен и изнурителен. Разочарованията са бремене. Плащането на сметките е бремене. Обтегнатите отношения между хората са бремене. Отглеждането на деца е бремене. Загубата на близък е бремене. Изобщо има периоди в живота ни, когато всеки ден е бремене.

Нереално е да претендирам, че тази книга може да елиминира всички ваши трудности. И не я написах с цел да омаловажа вашето бремене. Написах я, за да ви помогна да го олекотите.

Тя може и да не ви помогне да се справите с всяка трудност, но аз вярвам, че ще направи много от трудностите ви по-леки.

Нормално е да се чувствате притиснати и изтощени от огромните и тежки житейски предизвикателства. Също толкова нормално е да се чувствате притиснати и изтощени и от ежедневните проблеми и разочарования. Всички имаме такива. Но в днешно време ми се струва, че все повече хора се чувстват така, и то по-често от преди.

Странното е, че някои от нас реагират на това, като започват да се бърхтят още по-усърдно и продължително. В същото време нашата култура издига бърнаута като единица мярка за успех и самоуважение. Скритото послание е, че ако не сме перманентно изтощени, значи не се раздаваме достатъчно. Че великите неща са запазени за онези, които се трудят с кръв и пот на челото и които почти рухват под тежестта на хомота. Сякаш новата ни цел е кой по-силно ще рухне.

## Бърнаутът не е медал за храброст.

Вярно е, че усърдният труд дава по-добри резултати. Но е вярно само отчасти. Все пак има горна граница на това колко време и усилия можем да инвестираме в нещо. И колкото повече се изчерпваме, толкова повече намалява възвръщаемостта на нашите усилия. Този цикъл ще продължи, докато не прегорим и не се изтощим напълно, но дори *тогава* няма да сме постигнали резултатите, които искаме. Сигурно го знаете. Или навярно в момента го преживявате.

А какво ще кажете да възприемем обратния подход? И вместо да се напругаме до краен предел, а в някои случаи и отвъд него, потърсим по-лесен път?