

Вячеслав Огненный

Искусство
ничего не делать
и получать от этого
удовольствие

СЕКРЕТЫ ЭФФЕКТИВНОГО БЕЗДЕЛЬЯ

Как делать ничего
и получать от этого максимум



НИКАКИХ ПЛАНОВ



НИКАКОЙ СПЕШКИ



НИКАКОГО СТРЕССА



НИКАКИХ ПРОБЛЕМ

Вячеслав Огненный

Секреты эффективного безделья

«Автор»

2026

Огненный В.

Секреты эффективного безделья / В. Огненный — «Автор»,
2026

Все книги по саморазвитию учат вставать раньше и успевать больше. Эта — нет. Автор уверен: между «успешным успехом» и полным крахом есть огромная, недооценённая территория, где можно жить счастливо, почти ничего не делая. Здесь не борются с прокрастинацией — здесь учат прокрастинировать профессионально. Двенадцать глав и двенадцать историй: коллега, одиннадцать лет производивший впечатление незаменимого, ничего особо не делая; подруга, написавшая диссертацию за три бессонные ночи после трёх месяцев молчания; человек, шесть лет откладывавший ремонт ванной — и попавший точно в момент, когда нужная плитка снова вошла в моду. С самоиронией и без единого совета вроде «просто начните» — для тех, кому надоело чувствовать вину за час на диване. Читать лучше лёжа. Уснёте раньше третьей главы — поздравляем, вы только что применили первый секрет.

© Огненный В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предисловие	5
ГЛАВА 1 Искусство выглядеть занятым	6
ГЛАВА 2 Прокрастинация как стиль жизни, а не как порок	8
ГЛАВА 3 Сила фразы «я подумаю об этом завтра»	10
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Вячеслав Огненный

Секреты эффективного безделья

Предисловие

Эту книгу я не планировал писать. Планировать вообще не в моих правилах — планирование требует усилий, а усилия, как известно любому уважающему себя бездельнику, лучше планировать на потом.

Идея появилась в четверг. Точнее, не появилась — она лежала рядом со мной на диване уже месяца три, и в один прекрасный четверг я наконец повернул голову и её заметил. Звучала идея так: все вокруг учат, как добиться успеха, как встать в пять утра, как «не прокрастинировать», как выжать из суток сорок восьмой час. А что, если написать книгу для тех, кто всё это уже попробовал — и решил, что лучше полежать.

Я не призываю вас бросить работу. Я не призываю вас разочаровать семью. Я лишь хочу показать, что между «успешным успехом» и «полным крахом» есть огромная, уютная, недооценённая территория, где можно жить долго и счастливо, ничего особенно не делая. Эта территория называется эффективное безделье, и да, я понимаю, как абсурдно звучит сочетание этих двух слов — примерно как «диетический торт» или «бесплатный кредит». И тем не менее.

Каждая глава этой книги — это отдельный способ ничего не делать, причём делать это профессионально. С историями, диалогами и последствиями, потому что у безделья, в отличие от того, что вам говорили в детстве, тоже бывают последствия. Просто хорошие.

Читайте медленно. Лучше всего лёжа. Если уснёте на третьей странице — поздравляю, вы только что применили первый секрет, даже не дойдя до главы о нём.

ГЛАВА 1 Искусство выглядеть занятым

Существует два типа людей в офисе. Первые работают. Вторые выглядят так, будто работают, и зарабатывают за это ровно столько же, а иногда и больше — потому что выглядеть занятым требует таланта, а просто работать может кто угодно.

Возьмём моего бывшего коллегу Андрея. Андрей одиннадцать лет проработал в отделе, название которого менялось четыре раза, но суть оставалась загадкой для всех, включая, подозреваю, самого Андрея. За эти одиннадцать лет он получил два повышения, премию «Сотрудник квартала» (дважды) и репутацию человека, без которого «всё развалится». Что именно развалится, никто уточнить не мог. Но звучало солидно.

Секрет Андрея был прост и гениален одновременно: он всегда печатал. Неважно, что. Письмо маме, список покупок, собственные мемуары рабочим временем — неважно. Главное — звук клавиш и сосредоточенное лицо. Человек, который печатает быстро и хмурится при этом, в глазах руководства автоматически превращается в человека, решающего судьбы компании. Человек, который сидит и смотрит в стену — пусть даже он в этот момент придумывает гениальную идею, способную спасти квартальный отчёт, — выглядит так, будто его пора сократить.

Это несправедливо. Но мир вообще работает не на справедливости, а на впечатлении, и тот, кто это понял раньше остальных, получает угловой кабинет, пока остальные получают выговор за «недостаточную вовлечённость».

Второй инструмент Андрея — папка. Толстая, потрёпанная, всегда при нём, всегда зажата под мышкой, когда он идёт по коридору быстрым шагом с озабоченным лицом. Что в папке? Однажды я заглянул. Там лежали распечатанные кулинарные рецепты за две тысячи семнадцатый год и три листа, исписанных каракулями, похожими на список покупок. Но папка под мышкой плюс быстрый шаг по коридору создают эффект человека, который «уже опаздывает на важное», и его никто не останавливает вопросом «а что вы вообще делаете весь день».

Третий приём — самый изысканный, доступный только мастерам. Это умение появляться на рабочем месте раньше начальника и уходить позже него, при этом фактически работая меньше всех. Логика проста: начальник видит твоё пальто на вешалке утром и видит его же вечером. Промежуток между этими двумя наблюдениями он додумывает сам, и додумывает он его исключительно в твою пользу, потому что человеку свойственно верить в то, что приятнее верить. Что ты делал эти девять часов — медитировал, играл в телефон в туалете, трижды ходил на перекур, читал форумы про оптимальную температуру заваривания чая — никого не касается. Главное — пальто на месте.

Здесь важно понимать тонкую грань. Эффективное безделье — это не саботаж и не открытое пренебрежение обязанностями. Это скорее искусство распределения видимых усилий так, чтобы тратить их по минимуму, получая по максимуму. Тот, кто открыто заявляет «я ничего не буду делать», — не бездельник, а идиот, и эти два понятия путать нельзя категорически. Идиот привлекает внимание. Бездельник — растворяется в фоне, как удачно подобранные обои.

Однажды на корпоративе HR-директор, выпив два бокала шампанского, призналась мне, что больше всего ценит в сотрудниках «надёжность» и «спокойствие в кризисных ситуациях». Я тогда чуть не подавился оливкой. Потому что человек, который ничего особо не делает, по умолчанию ведёт себя спокойно в любой ситуации — ему попросту нечего терять, кроме той самой папки с рецептами. Паникуют обычно те, кто реально что-то построил и теперь боится это потерять. У бездельника эмоциональных вложений меньше, а значит, лицо у него в кризис — каменное, профессиональное, внушающее доверие.

Есть и универсальные фразы, которые работают в любой компании, в любой стране, на любом языке. «Я как раз над этим работаю» — фраза, которая покупает вам от трёх дней до двух недель практически без вопросов. «Мне нужно ещё немного данных для финального решения» — покупает ещё неделю и звучит так, будто вы крайне ответственны и не хотите принимать поспешных решений, хотя на самом деле вы просто ждёте, пока проблема рассосётся сама, что, по статистике моих личных наблюдений, происходит примерно в сорока процентах случаев. Остальные шестьдесят процентов, признаю, требуют хоть какого-то вмешательства, но к тому моменту обычно появляется кто-то более нервный, кто берёт дело в свои руки просто потому, что не может спать спокойно, зная, что проблема не решена. Таким людям, кстати, обязательно нужно при случае сказать спасибо. Желательно прилюдно. Это укрепляет вашу репутацию благодарного и командного игрока, который «умеет ценить вклад коллег» — ещё одна фраза для собеседований, но об этом позже.

Отдельного упоминания заслуживает искусство удалённой работы, расцветшее в последние годы пышным цветом, как сорняк на заброшенном участке — и, как сорняк, оказавшееся на удивление живучим. Когда вас никто не видит, выглядеть занятым становится одновременно проще и сложнее. Проще — потому что физическое присутствие больше ничего не доказывает. Сложнее — потому что приходится изобретать виртуальные эквиваленты той самой папки под мышкой.

Зелёный кружок в мессенджере — это новая папка. Статус «онлайн» с восьми утра до семи вечера убеждает коллег в вашей преданности делу сильнее, чем реальные результаты этого дела. Технология здесь даже услужливо подыгрывает: достаточно подвигать мышкой раз в четыре минуты, и статус не переключится на «отошёл». Существуют, как мне рассказывали, даже специальные программы и устройства для имитации активности мыши, но я считаю это излишеством, недостойным истинного мастера — всё равно что нанимать актёра озвучивать твой смех на собственной свадьбе. Настоящий профессионал справляется локтем и кошкой, которая обязательно в нужный момент пройдёт по клавиатуре.

Второй виртуальный эквивалент — это сообщение, отправленное в общий чат в девять вечера. «Доделываю отчёт, отправлю утром» — семь слов, а эффект как от трудовой ночи без сна. Никто не проверит, что вы делали следующие три часа после этого сообщения. Возможно, вы действительно доделывали отчёт. А возможно, вы смотрели сериал про адвоката, который выигрывает все дела с помощью одной и той же эффектной речи в зале суда. Сообщение в чате существует отдельно от реальности, как произведение искусства, и руководствуется собственными законами — оно создаёт впечатление, и этого, как мы уже выяснили, более чем достаточно.

Стоит, однако, предупредить: у выглядящего занятым человека есть свой профессиональный риск, и заключается он в том, что рано или поздно ему действительно начинают доверять важные задачи — именно потому, что он производит впечатление человека, способного с ними справиться. Это парадокс эффективного безделья: чем лучше вы притворяетесь, тем выше шанс, что вам однажды придётся притворство подкрепить реальным результатом. Андрей, к слову, в итоге справился — потому что одиннадцать лет наблюдения за чужой работой кое-чему его всё-таки научили, просто между делом, незаметно для него самого. Так что выглядеть занятым — это ещё и неплохая школа, только с очень растянутой программой обучения.

В этом, возможно, и кроется главный секрет, который я обещал не раскрывать так рано, но раз уж получилось — пусть будет первым предупреждением читателю: безделье редко бывает абсолютным. Это скорее искусство грамотного перераспределения усилий, а не их полного отсутствия. Полное отсутствие усилий — это уже не безделье, это кома, а про неё пусть пишут врачи.

ГЛАВА 2 Прокрастинация как стиль жизни, а не как порок

Слово «прокрастинация» придумали люди, которые явно никогда не пробовали прокрастинировать как следует. Иначе они назвали бы это как-нибудь красивее — «стратегическая пауза» например, или «временная дистанция от задачи», или хотя бы просто «среда».

Все статьи про прокрастинацию написаны с одной и той же интонацией — будто речь идёт о болезни печени. «Как побороть прокрастинацию», «семь шагов к избавлению от прокрастинации», «прокрастинация убивает вашу продуктивность». Звучит так, будто я каждое утро просыпаюсь, смотрю на список дел и говорю: «Нет уж, лучше я сейчас потрачу три часа на сравнение моделей электрических чайников, хотя у меня уже есть чайник, и он прекрасно работает». И знаете что? Иногда именно так и происходит. И знаете что ещё? Иногда из этого выходит толк.

Дайте мне объяснить на примере. Моя знакомая Лена три месяца откладывала написание диссертации. Три месяца она прокрастинировала так вдохновенно, что за это время выучила базовый итальянский, прочитала шестнадцать книг, начала и почти забросила вышивание крестиком и реорганизовала всю кухню по системе, название которой я не запомнил, но которая включала в себя контейнеры для специй, рассортированные по алфавиту. На вопрос «как у тебя дела с диссертацией» Лена отвечала фразой, ставшей среди наших друзей легендарной: «Я с ней в активном диалоге». Диалог этот длился три месяца и состоял исключительно из взаимного молчания.

А потом случилось то, что случается всегда. За девять дней до дедлайна Лена написала диссертацию. Не за девять дней работы по восемь часов — нет, она написала её за три бессонные ночи, в состоянии, которое сама описывала как «нечеловеческая ясность ума, похожая на религиозный опыт, только без бога и с большим количеством кофе». Работа получилась блестящей. Научный руководитель сказал, что не помнит, чтобы студент так глубоко погружался в тему. Лена не стала объяснять, что глубина появилась исключительно из страха, а не из вдохновения — зачем разрушать красивую историю.

Вот в чём фокус, который никто не хочет признавать: дедлайн — это не враг прокрастинатора, а единственный по-настоящему рабочий инструмент мотивации, который человечество изобрело. Все остальные системы — ежедневники, таймеры, приложения с милыми рисунками, которые «вянут», если ты не сделал дело вовремя, — это костыли для тех, кто ещё не понял главного: правильно подгаданный, хорошо вызревший дедлайн концентрирует разум сильнее любой медитации.

Я различаю два вида прокрастинации, и путать их — преступление против самого себя.

Первый вид — паническая прокрастинация. Это когда вы откладываете дело, потому что боитесь его, и от страха становится только хуже, тревога растёт, и вместо того чтобы начать, вы листаете новости и узнаете всё о политической ситуации в стране, о которой раньше даже не думали. Это плохая прокрастинация, она не приносит пользы, только сжигает нервные клетки и оставляет после себя смутное чувство вины, похожее на похмелье без вечеринки накануне.

Второй вид — продуктивная прокрастинация, и это совсем другое дело. Продуктивная прокрастинация — это когда вы откладываете дело А, занимаясь вместо него делом Б, которое тоже нужно было сделать, просто не так срочно. Это не отказ от ответственности, это перестановка приоритетов под влиянием подсознания, которое, как выясняется, иногда разбирается в реальной срочности дел лучше, чем ваш ежедневник. Я знаю людей, которые написали книги, разобрали гаражи, выучили языки и привели в порядок финансы — и всё это исключительно потому, что им нужно было от чего-то более скучного отвлечься. Подсознание в такие моменты

работает как опытный официант, который отговаривает вас от скучного стейка и предлагает блюдо дня — просто потому, что оно само хочет его доесть.

Существует целая иерархия дел, которые внезапно становятся невероятно привлекательными в момент, когда нужно заняться чем-то действительно важным. На вершине этой иерархии — уборка. Ни один человек на земле не мыл полы с такой страстью, как студент за неделю до защиты курсовой. Следом идёт готовка — причём не просто готовка, а амбициозная готовка, с нуля, с замешиванием теста и трёхчасовым тушением, хотя обычно этот же человек питается бутербродами. Дальше — переписка со старыми друзьями, с которыми вы не общались два года, но именно сегодня вечером вам жизненно необходимо узнать, как у Серёжи дела с ремонтом. Замыкает иерархию изучение нового хобби — гончарное дело, игра на укулеле, разведение комнатных растений, — и поразительно, насколько глубоко человек способен погрузиться в гончарное дело, лишь бы не открывать файл с отчётом.

У меня есть теория, что человечество обязано прокрастинации значительной частью своих культурных достижений. Сколько картин, симфоний и романов было написано писателями, художниками и композиторами, которым на самом деле нужно было заниматься чем-то другим — оплачивать счета, отвечать на письма, готовиться к экзаменам? История молчит об их несданных задачах, потому что побочный продукт оказался ценнее основного. Сегодня мы восхищаемся гениальным романом и не вспоминаем, что автор писал его, уваливая от менее увлекательной обязанности составить, например, налоговую декларацию.

Конечно, есть и противоположный сценарий, о котором честный автор обязан предупредить. Иногда дело, от которого вы прокрастинируете, действительно сгорает, и сгорает безвозвратно. Письмо, отправленное на день позже срока, может стоить контракта. Звонок, который вы откладывали неделю, может означать, что человек на другом конце уже нашёл кого-то другого. Прокрастинация — это не волшебная палочка, она не превращает любое промедление в гениальный сюжетный поворот. Это скорее азартная игра, в которой ставки иногда оправдываются с лихвой, а иногда нет, и мудрость заключается именно в том, чтобы научиться отличать дела, которые терпят, от дел, которые не терпят, причём отличать их желательно до того, как стало слишком поздно, а не после.

Как это сделать? Я не знаю универсального рецепта, и любой, кто его вам предложит за тысячу двести рублей в виде онлайн-курса, скорее всего сам прокрастинирует написание этого курса последние полгода. Но есть один простой вопрос, который стоит себе задать перед тем, как в очередной раз отложить дело: «Если я не сделаю это сегодня, кто-то пострадает физически, материально или эмоционально, причём пострадает не я сам?» Если ответ «да» — пора садиться и делать. Если ответ «нет, просто я буду чувствовать себя немного виноватым» — поздравляю, у вас есть законное право ещё немного побыть в активном диалоге со своей задачей.

Лена, кстати, защитила диссертацию на отлично. На банкете после защиты она призналась мне, что больше так не сделает никогда. Через полгода она писала следующую статью точно таким же способом — три месяца тишины, девять дней паники, нечеловеческая ясность ума. Привычки, как известно, меняются медленнее, чем обещания, и в этом, пожалуй, состоит главный секрет прокрастинации: она не лечится. Она просто со временем начинает приносить более качественный продукт, потому что вы, как минимум, набираетесь опыта в искусстве писать гениально и быстро в последнюю секунду — а это, согласитесь, тоже навык, причём довольно редкий.

ГЛАВА 3 Сила фразы «я подумаю об этом завтра»

Скарлетт О'Хара произнесла эту фразу в конце фильма, стоя на фоне горящей Атланты, и весь зал в тысяча девятьсот тридцать девятом году, видимо, дружно подумал: какая сильная женщина. Я же думаю другое: какая женщина нашла идеальную формулировку для откладывания проблем, да ещё и с таким драматическим освещением, что это стало выглядеть как мудрость, а не как банальное увиливание.

«Я подумаю об этом завтра» — это не просто фраза. Это полноценная философская система, на пустом месте, без единого манифеста, без единого последователя в строгом смысле слова, и тем не менее ею пользуется едва ли не каждый второй человек на планете, просто стесняясь в этом признаться.

Разберём, почему она работает настолько хорошо.

Во-первых, фраза не отрицает существования проблемы. Это важно. Человек, который говорит «я подумаю об этом завтра», не врёт себе, что проблемы нет — он просто переносит встречу с ней на более удобное время, как переносят визит к стоматологу. Это принципиально отличает зрелого откладывателя от наивного отрицателя реальности. Отрицатель реальности говорит «у меня нет проблем» и потом удивляется, почему дом горит. Откладыватель говорит «у меня есть проблема, и я разберусь с ней, когда буду к этому готов», и в этом, как ни странно, есть забота о собственном психическом ресурсе.

Во-вторых, фраза содержит в себе скрытое обещание, причём обещание это адресовано исключительно себе самому, а значит, юридически ничтожно и эмоционально необязательно. Вы не обещаете маме, начальнику или банку, что решите проблему завтра. Вы обещаете это себе, наедине с собой, в полной приватности, и завтрашний вы прекрасно знает: сегодняшний вы — человек ненадёжный, склонный давать обещания и тут же про них забывать. Завтрашний вы привык к этому за долгие годы совместной жизни с самим собой и не держит зла.

Я знаю человека — назовём его Виктор, потому что так его и зовут, и он не будет против, поскольку никогда не дочитает эту книгу до этого места, — который пользуется фразой «я подумаю об этом завтра» уже примерно двадцать лет, причём с разной степенью успеха в разных областях жизни. С налогами это работает плохо: налоговая, в отличие от Виктора, не склонна откладывать дела на потом и присылает письма с пугающими печатями. С ремонтом в ванной это работает гораздо лучше: ванная Виктора ремонтируется силой мысли уже шесть лет, и за это время плитка, которую он собирался поменять, успела снова войти в моду, так что, возможно, ремонт и не понадобится — достаточно было просто подождать, пока вкусы общества сделают круг и вернуться к исходной точке.

Этот пример иллюстрирует важный принцип: эффективность откладывания напрямую зависит от того, насколько проблема способна решиться сама. Тут требуется определённое чутьё, почти звериный инстинкт, который развивается только с опытом. Опытный откладыватель умеет на глаз определить: вот это дело — самозаживающее, его можно отложить хоть на год, оно либо рассосётся, либо потеряет актуальность, либо кто-то другой возьмёт на себя инициативу просто потому, что устанет ждать. А вот это дело — растущая опухоль, чем дольше тянешь, тем больше будет резать, и здесь фраза «я подумаю об этом завтра» работает уже не как мудрая стратегия, а как самообман с отложенным взрывателем.

Разница между мудрецом и неудачником прокрастинации именно в этом умении различать. Мудрец откладывает разговор с соседом о шумной вечеринке, потому что знает: соседи скоро переедут, и эта информация у него есть из достоверного источника — консьержки. Неудачник откладывает разговор с врачом о тревожном симптоме, потому что «само пройдёт», хотя достоверного источника информации о том, что само пройдёт, у него нет вообще никакого, кроме собственного нежелания идти в больницу. Я очень надеюсь, что среди читателей

этой книги нет вторых, и если вдруг откладываемое вами дело касается здоровья — пожалуйста, отложите чтение этой главы и займитесь делом. Считайте это единственным серьёзным советом во всей книге, и за это можете на меня обидеться, я переживу.

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.