

MIRAVA BOOKS

Спокойствие без равнодушия

Как заботиться о важном и не сгорать

Русское издание

Бесплатный фрагмент

Спокойствие без равнодушия

Как заботиться о важном и не сгорать

Русское издание · Обновлённое издание · октябрь 2026

Этот путеводитель - для людей, которые помогают другим, следят за событиями и чувствуют, что обязаны быть доступными всегда. Шесть глав предлагают пересмотреть объём участия, не отказываясь от своих ценностей. Здесь важны конкретные договорённости: когда вы на связи, кому передаёте задачу, на что хватает сил. Примеры иллюстративные, а не истории реальных клиентов. Текст и полные переводы подготовлены с помощью искусственного интеллекта. Выберите одну практику и проверьте её в течение недели. Это образовательный материал, а не программа лечения; упражнения можно адаптировать к обязанностям и обстоятельствам.

MIRAVA · Текст и перевод подготовлены с помощью ИИ.

Содержание

01 Цена постоянной готовности

02 Информационная диета

03 Круг влияния

04 Добро без самоуничтожения

05 Разрешение на радость

06 Месяц устойчивого участия

Цена постоянной готовности

Быть надёжным - значит давать понятные обещания и выполнять их. Постоянная доступность не гарантирует этого. Когда любое сообщение считается срочным, исчезает различие между дежурством и свободным временем. Полезно определить, какие задачи действительно требуют вашего ответа сейчас, а какие могут дождаться следующего рабочего окна.

Волонтёр отвечает на сообщения ночью, боясь подвести людей. Через неделю он замечает ошибки в адресах. Вместо обещания «буду внимательнее» обсуждает с командой часы доступности и передачу незавершённых запросов. Отдых становится частью организации помощи, а не наградой после всех когда-либо возникающих задач.

Запишите время начала и окончания своей смены. Уточните, кто принимает срочные обращения после неё и как передать информацию. Нельзя просто назначить дежурным человека без его согласия. Если сменщика нет, сообщите об ограничении заранее и обсудите, какой объём команда реально может обеспечить.

После передачи задач отключите обычные уведомления, сохранив необходимые каналы безопасности и согласованные обязанности. Отмечайте пропущенные детали, повторные исправления и работу сверх обещанного времени. Это сведения для пересмотра нагрузки, а не повод стыдиться себя или требовать от коллег непрерывной готовности.

Упражнение: составьте короткое сообщение о доступности с часами ответа, способом передачи срочного вопроса и временем следующей проверки. Согласуйте его с командой. Через неделю

проверьте, стало ли меньше неясных ожиданий и какие задачи всё ещё остаются без ответственного.

Это бесплатный фрагмент. Полная PDF-книга содержит все главы из содержания. Продажи пока не открыты.

Дополнительное чтение

[1] World Health Organization — Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide · www.who.int