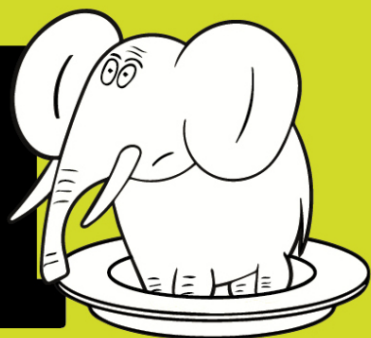


АЛЕКСЕЙ
МАРКОВ

ЛЯГУШКА

СЛОНИ



И БРОК



КОЛТИ

КАК ЖИТЬ И КАК НЕ НАДО

Звезда нонфикшн

Алексей Марков

**Лягушка, слон и брокколи.
Как жить и как не надо**

«Издательство АСТ»

2022

УДК 159.923.2
ББК 88.52

Марков А. В.

Лягушка, слон и брокколи. Как жить и как не надо /
А. В. Марков — «Издательство АСТ», 2022 — (Звезда
нонфикшн)

ISBN 978-5-17-148025-7

Для правильных решений надо освоить три метода: как съесть слона, как сожрать лягушку и когда следует есть брокколи. Про слона и лягушку вы наверняка слышали: слона надо есть медленно и по кусочкам, а лягушку — глотать первым делом, с утра. Идея с брокколи не так известна, но концепция такая: брокколи полезна для долголетия. Но для того, чтобы дольше жить, мало это знать. Надо её ещё и регулярно есть. Почему сила воли работает плохо и зачем избегать тупости? Какие дела стоит сделать прямо сейчас, а какие лучше выкинуть из жизни? Чем привычки лучше целей? Как сделать что-то новое и интересное, не бросив все в самом начале? Как научиться чему угодно и войти в число лучших? Что такое осознанная практика и почему 10 тысяч часов может не хватить? Алексей Марков, кандидат экономических наук, автор знаменитой «Хулиномики», рок-звезда и отец четверых детей учит людей думать в своей привычной манере: точно, жёстко, с циничными шутками и очень лёгким языком. В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-17-148025-7

© Марков А. В., 2022

© Издательство АСТ, 2022

Содержание

Отзывы приличных людей	7
Предисловие	9
Глава 1	11
1.1. Как построить Великую пирамиду?	12
1.2. Сколько нам отмерено?	15
Глава 2	18
2.1. Альтернативный выбор	21
2.2. Концентрация против многозадачности	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Алексей Марков
Лягушка, слон и брокколи.
Как жить и как не надо



© А. Марков, текст

© Издательство «АСТ»

Отзывы приличных людей

Умный не пытается казаться умнее. Успешный – казаться успешнее. Сильный – сильнее. Лучшая манера – без пафоса, с иронией и самоиронией, отчасти на расслабоне. Как говорится, можем себе позволить.

Прекрасное зрелище, когда умный человек пытается казаться... ну, не то, чтобы глупее самого себя, но предельно простым. Настолько простым, насколько вообще возможно без потери сути. Можно хрюкать, мяукать, говорить матом и короткими предложениями, подбухивать в процессе – ум, как говорится, не пропьешь.

Новая книжка – легкий разговор о тяжелых вещах. Как делать то, что не хочется, и надо ли? Диверсификация или концентрация? Жизнь как цель или жизнь как стиль? Успешность – это все-таки функция пресловутых «10 тысяч часов», непонятной гениальности или голимого случая? А чего такое вообще – успешность? В каких килограммах ее мерить, и не лучше ли в километрах? Кого слушать, чтобы не было мучительно больно за бесцельно прожитые? Как и другое творчество Алексея, это нечто среднее – между учебником, антологией баек и кухонным трепом по душам.

Александр Силаев, автор книг «Деньги без дураков», «Философия без дураков», «Этика без дураков»

Хотя тексты о том, «как надо жить», априори вызывают у меня настороженность, «ЛСБ» – редкий пример хорошей книги этого жанра.

С некоторыми мыслями я бы поспорил, но основные рекомендации автора подтверждаются исследованиями и действительно работают. Проблема лишь в том, что большинство читателей не будет воплощать всё это на практике. Но даже если вы внедрите в жизнь хотя бы один инсайт из книги – уверен, получите пользу.

Григорий Мастридер, автор YouTube-канала «Книжный чел», подкастер, предприниматель

Миром давно правят мемы – и я сейчас не о картинках со смешными котами, а о идеях. Чем более полезные и приближенные к реальности концепции устройства мира живут у вас голове, тем большего вы сможете добиться в жизни. У Алексея Маркова в этом смысле есть безусловный талант: в новой книге он собирает все мемы, знать которые совершенно необходимо в любом приличном обществе, и объясняет их простым и понятным языком.

Павел Комаровский, автор канала RationalAnswer про поиск разумных ответов на жизненные вопросы

Первое впечатление – ты пишешь книгу для умных, но по глубине как для людей попроще. Советы есть, но они абстрактные и умному человеку очевидны. А факты про устройство мира любопытные, но разрозненные. И сначала хотелось либо чуть больше деталей про то, как устроен мир, либо более четкие и конкретные указания «что делать?». Но потом у меня в голове щелкнуло...

Она – как песня. Ты же не ждешь от песни четких целеуказаний и конкретных рекомендаций. Ты слушаешь музыку, в твоей голове рождаются

образы, образы запускают ассоциативные механизмы и они уже подсказывают тебе решения. В детстве, когда мне надо было решать сложные задачи, я ставил музыку из заставки Шерлока Холмса, – специально для этих целей на кассету писал с телека. С «Лягушкой» так же. Читаю твою книгу, но думаю свои мысли – и тогда все встает на места и становится весьма прикольно.

Максим Дорофеев, автор книг «Путь джедая» и «Джедайские техники»

Предисловие



Успех «Хулиномики» (1) позволил мне лишний раз подумать о том, что я умею объяснять сложные вещи простыми словами. Почти каждый день кто-то присылает мне слова благодарности (иногда – ненависти), задаёт вопросы, а я стараюсь на них отвечать. Многие просили меня сделать курс по инвестициям, и каждый раз я отказываю, потому что это трудоёмко, базовые вещи я уже рассказал, а продавать то же самое в 20 раз дороже книги не мой способ заработка. Мне кажется, что гораздо больше пользы я смогу нанести, написав книгу, которая поможет людям жить чуть-чуть лучше. Экономического благополучия не только недостаточно для полноценной жизни, но и вообще начинать с него неправильно: надо сначала научиться думать и принимать решения, а потом уже начинать жить¹. Если ваши решения станут лучше, то и жизнь ваша будет меняться в лучшую сторону. Правильные финансовые решения вам тоже станут принимать легче. Или труднее. Но они в любом случае станут более адекватными.

Научить людей думать – наверное, слишком амбициозная цель, особенно, когда понимаешь, что и сам не всегда находишься в лучшей форме (а я часто не в форме). Но я давно исследую эту тему, ищу статьи, читаю книги и слушаю умных людей. Эта книга начиналась

¹ Это шутка, если кто не понял.

как сборник эссе, которые я большей частью перевёл с английского из кучи разных источников, дополняя своими мыслями в процессе, но в один момент мне показалось, что если у меня в голове стала появляться более-менее чёткая картина организации жизни, то почему бы об этом не рассказать. К тому же, в процессе объяснения я и сам смогу её лучше понять. Или не лучше, а просто – понять.

Название книги объясняется так: для правильных решений по жизни надо освоить три метода: как съесть слона, как сожрать лягушку и когда следует есть брокколи. Про слона и лягушку вы наверняка слышали: слона надо есть медленно и по кусочкам, лягушку – глотать первым делом, с утра. Идея с брокколи не так известна, но концепция такова: брокколи полезна для долголетия. Но для того чтобы дольше жить, мало это знать. Надо её ещё и регулярно *есть*.

Кроме методов поглощения еды я расскажу о том, что о вас думают все остальные, и почему при принятии важных решений на других людей чаще всего не стоит обращать внимания. Но иногда, изредка – стоит. Объясню когда.

Вот я и выдал все секреты, поэтому дальше можно не читать. Но даже если вы и так всё знаете, книга вас немного позабавит или развлечёт. Кроме того, тут куча примеров из жизни *реальных* людей разного уровня развития.

Если вы не любите читать и дальше этой страницы углубляться не собираетесь, тогда хотя бы играйте в игры. Не все игры одинаково полезны. Я рекомендую шахматы и покер. Шахматы учат думать и принимать решения в ситуациях, когда вся информация открыта. Покер учит думать в ситуациях, когда каждый игрок знает лишь свою руку, а о картах других игроков придётся делать вероятностные предположения, исходя из их действий в той или иной ситуации. Если и в покер, и в шахматы вам играть скучно, попробуйте *Magic: The Gathering* – там есть и то, и другое, и с прекрасными иллюстрациями, и тоже можно заработать.

Если же вы решились читать дальше, я, хотя и немного волнуюсь, но всё же очень рад. Передавайте привет на почту book@alexeymarkov.ru, сообщайте об ошибках и опечатках, и если книга вам помогла – напишите, каким образом.

Коротка ли жизнь? Как стать лучше всех? Как научиться учиться? Как методы Фейнмана, Эйнштейна и Мангера оказались в одной книге? Что о вашем успехе подумают окружающие? Что подумаете вы, когда разбогатеет сосед, или чего греха таить, когда разбогатеете вы сами?

Это книга про удачу, про силу воли и про привычки. Про то, из чего, в конце концов, складывается наша жизнь.

Моя задача – сделать так, чтобы ваша жизнь сложилась немного лучше, чем без этой книги. Будет здорово, если вы прочитаете эту книгу в 18 лет. Но и в 48 – тоже будет неплохо.

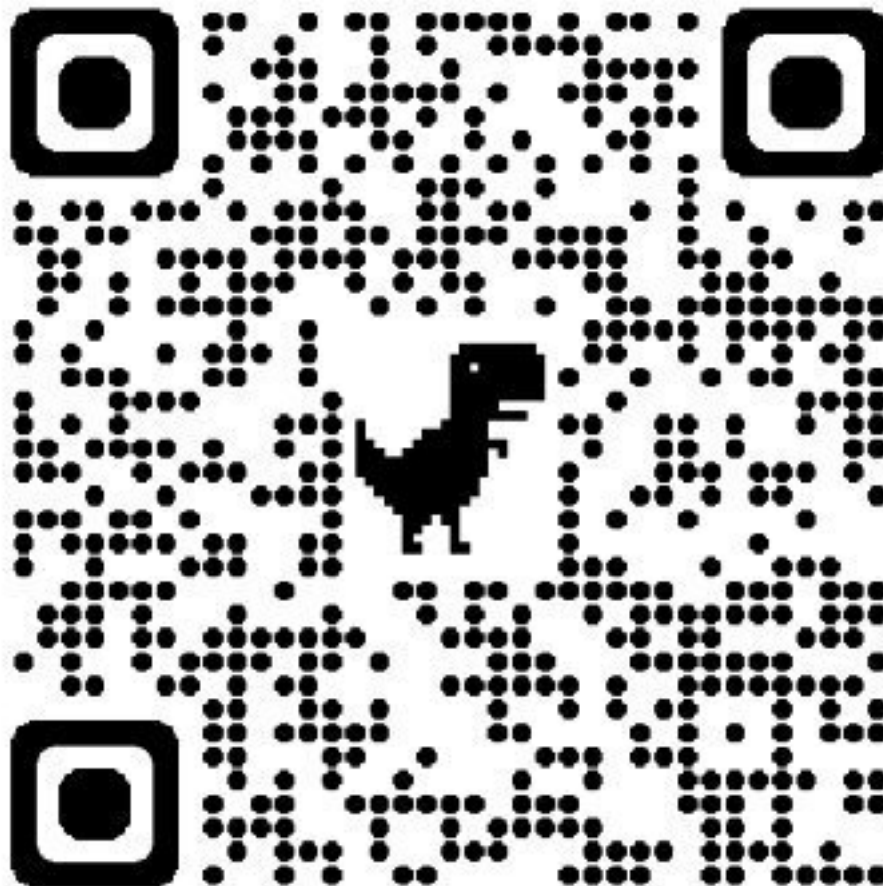
Глава 1

Коротка ли жизнь?



Все мы знаем, что жизнь коротка (2). Но *правда* ли она коротка, или это мы так плачемся, что она конечна? Если б мы жили по 500 лет, мы бы тоже жаловались? Думаю, что да, хотя наверняка сказать трудно. Но вообще средней человеческой жизни вполне достаточно для того, чтобы сделать грандиозные вещи. Я даже не говорю про Джеффа Безоса, Стива Джобса и Илона Маска. Вполне возможно сделать нечто великое, просто перекладывая камни с места на место достаточно долго.

1.1. Как построить Великую пирамиду?



Вацлав Смил (любимый писатель Билла Гейтса) внезапно выяснил (3), что для постройки пирамид требовалось не так уж много народу. Космическими цифрами нас постоянно пытаются удивить ребята с канала Рен-ТВ и другие пирамидиоты, которые объясняют строительство сверхъестественными силами или контактами с цивилизацией огромных человекоподобных роботов. Но внезапно нам на помощь приходит школьный курс физики и калькулятор. Хотя можно было бы прекрасно всё посчитать и на салфетке.

Со времён строительства пирамиды Хеопса прошло 4600 лет, и за это время она почти не изменилась. Это многогранник объёмом 2.6 млн м³ и первоначальной высотой 146.6 метра, включая верхний замковый камень («пирамидион»), который по-египетски назывался «Бен-бенет», и возможно, был позолоченным.

Вполне вероятно, что мы никогда не узнаем, как *на самом деле* были возведены пирамиды. Моё предположение об огромных роботах нельзя просто взять и списать со счетов. Но мы можем с большой достоверностью посчитать, сколько обычных египетских людей потребовалось бы на строительство такого сооружения.

Начнём с ограничения по времени. Тут рамки известны: это примерно 20 лет, – длина правления Хуфу, или по-нашему, Хеопса, – который и был заказчиком (чуть не написал «гене-

ральным подрядчиком») строительства. Он умер примерно в 2530 году до н. э. Товарищ Геродот, который писал об этом спустя 21 столетие (сколько-сколько?) после окончания строительства, был уверен, что в Гизе поработало несколько смен по 100 тысяч рабочих, которые менялись каждые три месяца. В 1974 году профессор Курт Мендельсон, известный в то время физик, предположил, что на стройке было задействовано 10 тыс. постоянных каменщиков и порядка 70 тыс. сезонных рабочих.

А вот Смил считает, что эти цифры сильно преувеличены. В помощь ему приходят довольно простые расчёты. Для начала он вычисляет потенциальную энергию пирамиды – то есть энергию, которая требуется для того, чтобы поднять её над землёй. Это произведение ускорения свободного падения, массы, и коэффициента центра масс, который у пирамиды находится на 1/4 её высоты. Точную массу вычислить не получится, потому что плотность известняка и гранитных перекрытий разная, но можно посчитать примерную. Смил берёт среднюю плотность в 2600 кг на кубический метр, что даёт нам 6.75 млн тонн; в разных источниках вы найдёте цифры от 6 до 8 млн тонн, ошибок в разы быть не может. Таким образом, потенциальная энергия пирамиды составляет 2.5 трлн джоулей. Напомню, что 1 джоуль – это ньютонометр, а ньютон – это килограммометр на секунду в квадрате. Я сразу признаюсь, что про ньютон я помнил, а вот про джоуль я знал лишь то, что он в несколько раз больше калории, то есть что у джоуля и у калории одинаковая размерность (количество энергии).

Дальше Вацлав Смил садится на своего энергетического коня и не даёт сумасшедшим египтологам никакой пощады. Базовая потребность в калориях для семидесятикилограммового человека составляет 7.5 мегаджоуля в день. Постоянная физическая нагрузка повышает это значение на 30 %. Примерно 1/5 от этого повышения может быть конвертировано человеческим организмом в полезную работу, что составляет 450 килоджоулей в день. Смил предполагает, что КПД сжигания еды (причём не всей еды, а только той, которая требуется для нагрузки, а не поддержания жизни) – 20 %, что, конечно, маловато. Естественно, что у спортсменов эта характеристика в разы выше, но мы говорим о простых египетских мужиках, поэтому заложимся на очень, *очень* плохой КПД их организма. Можно ещё там чего-то предположить, но фундаментально цифры не изменятся. Если поделить потенциальную энергию пирамиды на наши 450 килоджоулей, получится 5.3 млн человеко-дней, чтобы её возвести. Если рабочий год состоит из 300 дней, выходит, что нам нужно всего лишь 18 тыс. человеко-лет, которые, если поделить на 20 (лет), дадут нам цифру – внимание! – в 900 человек. Не 70 тыс. Не 10 тыс. Девятьсот человек!

Вы скажете, что поднять такие массы на огромную высоту люди не в силах. Но этого и не нужно! Напомню, что 3/4 массы пирамиды находятся в самом низу, а работу можно поделить на тысячи рабочих и многие годы. Поэтому на государственный бюджет нагрузка не так уж велика. К тому же не забывайте про мультипликаторы строительной отрасли и производительность труда.

Добавим столько же рабочих, которые будут только толкать камни по пандусам, а наши 900 человек будут их расставлять и обтёсывать. Все эти байки про то, что между камнями нельзя просунуть лезвие ножа, относятся только к внешнему контуру пирамиды. Внутри камни обтёсаны довольно грубо, и это я и сам готов подтвердить, потому что был и внутри, и снаружи.

Чтобы вытесать 2.6 млн кубических метров камня за 20 лет, на каменоломне требуется примерно 1500 человек, работающих те же 300 дней в году, если один производит чуть больше четверти куба в день. Итого у нас 900+900+1500, это 3300 человек. Даже если нам нужно удвоить это количество, чтобы взять во внимание инженеров, архитекторов, руководителей, транспортников, мастеров по починке инструмента, строителей трудового лагеря, поваров, парикмахеров, уборщиков и проституток, всё равно нам хватит меньше чем 7000 человек на весь проект.

Во время строительства пирамид общее население Древнего Царства оценивается в 1.5 млн человек, а может быть, и чуть больше. Поэтому даже 7 тыс. работников не стали бы какой-то громадной обузой на экономику Египта – это меньше полпроцента населения. Конечно, остаются задачи организации, планирования, непрерывных поставок камня, инструментов, строительства жилья, снабжения их едой и одеждой. Хотя какая там одежда? Сандалии надел, яйца папирусом обмотал и порядок!

И действительно, в девяностых годах археологи обнаружили кладбище рабочих и остатки поселения, где жили строители двух последних пирамид. Выяснилось, что в разное время там жили точно не больше 20 тыс. человек. И вполне рационально предположить, что для всех пирамид использовалось одно и то же поселение рабочих.

В деревне нашлись общежития, пекарни, пивоварни и кухни (с доказательствами, подтверждающими, что рабочие ели в основном хлеб, говядину и рыбу), больница и кладбище – там нашли несколько скелетов с признаками травм, связанных с несчастными случаями на стройплощадке. На этой же самой стройплощадке Гизы две дополнительные пирамиды были построены очень быстро: стройка для сына Хеопса, Хафра, началась в 2520 году до н. э., а для Менкаура в 2490 году до н. э.

Как только египтяне научились строить, дальше их было не остановить. Создание двух массивнейших структур стало просто очередным этапом работы архитекторов, рабочих и менеджеров Древнего Царства. Ведь если вы долго что-то строите, дальше вам становится легче. Это для тех, кто беспокоится о состоянии нашей инфраструктуры (я точно беспокоюсь). Так вот, стоит только начать!

Но даже если мы хотя бы так же хороши, как древние египтяне, достаточно ли у современного человека времени чтобы возвести свою собственную пирамиду? Не слишком ли коротка жизнь?

1.2. Сколько нам отмерено?

Когда у вас появляются дети, ответ становится более очевидным. Да, действительно, жизнь коротка. Сколько уикендов вы теоретически можете провести со своим двухгодовалым малышом? Ответ вполне конкретный: 52.

До какого возраста дети искренне верят в Деда Мороза? Ну, пусть до 10 лет, хотя моя дочь уже в три года спросила, будет ли папа опять переодеваться на следующий год. А в два они ещё не понимают, что за бородатый дед к ним пришёл. Это означает, что волшебный Новый Год своему ребёнку вы можете устроить лишь 8 раз. Можно, конечно, дискутировать о конечности или о дискретности времени (жалко, что Хокинг умер), но и без долгих размышлений понятно, что 8 – это не так уж много. Если у вас 8 яблок – это ещё куда ни шло, а если 8 орешков? Или 8 книг, которые вы можете прочитать за всю жизнь? Очевидно, что это совсем немного.

Мы выяснили, что жизнь коротка. И что теперь? Даже если этого не понимали, появилась ли разница – и в чём она?

Разница есть, сейчас объясню, какая. Затасканное *успешными* блогерами выражение «жизнь слишком коротка для чего-либо» начинает означать что-то конкретное. Это уже не просто фигура речи, – типа, какая-то вещь слишком плоха, слишком скучна или некачественна. Если вы и правда начнёте думать, что жизнь слишком коротка для мытья посуды или для абхазского «вина», то, пожалуй, стоит этого занятия избегать.

Когда я спрашиваю себя, для чего именно *моя* жизнь слишком коротка, в голову приходят две вещи: тупость и всякое дерьмо. Ну, ответ немного тавтологичен, потому что, наверное, это и есть определение тупости и всякого дерьма: это как раз то, для чего жизнь слишком коротка.

Постараюсь уточнить. У *тупого* времяпровождения есть один признак: оно как бы фальшиво. Образно говоря, это типа фастфуда, но для наших впечатлений, типа просаживания времени за играми, сериалами и бестолковыми срачами в интернете. В моменте это кажется важным и интересным, но через пару месяцев вы забудете не только свои впечатления, но и сам факт того, что делали. Потому что вы ничего и не делали.

Второй пункт – это всякое дерьмо. На что особенно дурацкое вы тратите своё время? Ненужные встречи, неприятные люди, понты и демонстрация ЧСВ, разгребание чужих косяков, пробки, вредные привычки, тупое заполнение анкет и как бы важных документов. И наша родная бюрократия, которая, к слову, в последние годы заметно похорошела.

Как дерьмо пробирается в нашу жизнь? Двумя способами: либо насильно, либо обманом. До какого-то предела приходится мириться с некоторым количеством дерьма, которое льётся нам на голову природой и обстоятельствами. Плюс почти всем надо зарабатывать деньги, а зарабатывание денег состоит из разных дел и заданий. Закон спроса и предложения работает безупречно: чем приятнее какая-то работа, тем дешевле люди будут её выполнять, и тем больше будет желающих. Вполне возможно, что насильно на вас льётся гораздо меньше дерьма, чем вы думаете. Всегда были люди, которые хотели вырваться из крысиных бегах и переехать в Таиланд – да, заработают они меньше, но и жизнь там приятнее. В последние годы этот метод набирает популярность по всему миру – народ ищет счастья, потому что всё больше людей осознаёт, что жизнь коротка.

Можно и не переезжать в тёплое место. Дело в том, что количество времени, которое вы тратите на всякую чепуху, от компании к компании различается довольно сильно. Большинство больших контор (и множество мелких) полностью погрязли в дерьме. Доказательством может служить тот факт, что любого сотрудника большой корпорации можно уволить, и никто этого даже не заметит. Это означает, что ничего полезного он и не производил. Но если *задаться целью* отыскать себе работу, где дерьма и понтов поменьше, наверняка найдётся компания, которая не будет тратить ваше время на всякую туфту.

Если вы фрилансер или небольшой предприниматель, то же самое можно воплотить на уровне ваших клиентов. Если не общаться с говнюками, уровень дерьма в жизни можно снизить гораздо сильнее, чем снизится ваш доход. Это ещё Тим Феррис пропагандировал в своей знаменитой книжке «*Как работать 4 часа в неделю*», и напирал на это довольно сильно, мол, если 80 % вашего дохода приносят 20 % клиентов, то зачем вам остальные?

Идём дальше. Несмотря на то, что какое-то количество дерьма навязано нам силой, та его часть, которая проникает в жизнь обманом, – результат наших собственных действий. Избавиться от такого дерьма, может быть, даже сложнее, чем от того, что валится на нас сверху. Ведь вещи, на которые мы тратим время, организованы весьма хитроумно, порою даже специально для того, чтобы нас туда заманить.

Яркий пример – это когда в интернете кто-то неправ. Если кто-то возражает тебе в онлайне, возникает такое чувство, что он на тебя напал. Иногда совершенно неприкрыто. Нашему инстинкту самозащиты несколько миллионов лет, и он сейчас пригождается не так часто, как в период борьбы с пещерными львами. Мир изменился. Звучит контринтуитивно, но сегодня в этом случае (и во многих других случаях) выгоднее *не* защищаться, а просто игнорировать обидчиков. Ведь они *буквально* отнимают нашу жизнь.

Онлайн-срачи затягивают нас совершенно случайно. Конечно, есть куда более вредные вещи. Но это следствие технического прогресса: то, что нам нравится, становится всё более затягивающим. Почему? Да потому что самые лучшие умы планеты трудятся над тем, чтобы вы ставили больше лайков и писали больше комментариев. Они не только умнее меня, но даже умнее вас! Это означает, что с каждой новой версией *Facebook* нам требуется всё больше усилий, чтобы избавиться от зависимости. Чтобы просто отвлечься от экрана и спросить себя: я действительно так хочу провести свою жизнь?

Но! Помимо избегания всякой чепухи, надо ещё искать занятия, которые действительно важны! Для разных людей имеют значение разные вещи, и многим придётся попотеть, чтобы понять, что их интересует больше всего. Кому-то улыбается удача, и он рано понимает, что ему нравится математика или кормление кроликов, ну или ногти грызть. Ему предоставляется шанс заниматься любимым делом дольше, чем другим людям. Неудачникам. Конечно, большинство вынуждено жить с какой-то смесью вещей и явлений: некоторые важные, некоторые нет, и только со временем они могут осознать, что всю жизнь любили, например, портвейн.

Особенно тяжело приходится молодёжи. В школе им кажется, что все окружающие только и делают, что о них думают. Круто ли они выглядят, чем занимаются и прикольно ли себя ведут. Нам мерещится, что то, что подумают о нас другие, невероятно важно. Но если спросить взрослого человека, насчёт чего он ошибался в детстве, чаще всего это и будет ненужное внимание к мнению окружающих.

Есть довольно простое правило для выявления действительно важных вещей: спросить себя, будет ли это иметь значение в будущем. У бесполезных вещей (в интернете кто-то неправ или надо срочно пройти ещё один уровень) очень высокая кажущаяся важность в моменте, но очевидно низкая – то есть никакая – важность в будущем. Так оно нас и обманывает. Общая площадь под функцией внимания невелика, но её форма втыкается нам в мозг и путает наш разум, чего уж говорить про силу воли.

Вещи, которые имеют значение для вас лично, совсем необязательно являются общепринято важными. Кому-то (например, мне) выпить вина с друзьями и поиграть в настолку будет в радость. Вроде бы, это не так уж важно, но я точно не буду считать это потерей времени – даже через долгое время. Гораздо больше об отношении ко мнению посторонних людей будет в конце этой книги.

Сильно меняют представление о важном маленькие дети. Они заставляют вас тратить время на то, что имеет значение. То есть на них. Они хватают вас за ногу, когда вы пялитесь в телефон, и просят поиграть с ними, нарисовать какашку, слепить зайчика или пойти гулять. С

большой вероятностью это не будет тупым и дерьмовым времяпровождением, а, может быть, даже и наоборот: то, от чего вы отказываетесь в пользу времени с детьми, будет более тупым занятием.

Если жизнь коротка, мы вроде как должны ждать того, что её краткость нас удивит. Как говорила депутат Поклонская, дело в том, что мы не просто смертны, мы внезапно смертны. Так всё и бывает. Сначала всё как есть, а потом хоп! – и жена ушла. Мы никогда не знаем, с каким другом во дворе мы видимся последний раз, но такой друг всегда есть.

Мы думаем, что успеем написать книгу или сочинить песню, или забраться на ту гору, но потом вдруг понимаем, что окно возможностей захлопнулось. Самые печальные окна – это когда кто-то умирает. У других людей жизнь тоже коротка. Мы живём, будто наши родители всегда будут с нами. И они тоже живут так же, поддерживая эту иллюзию. Но это не так.

Обычный способ избежать неприятных неожиданностей – подумать о них заранее. Раньше, когда жизнь была более опасной и непредсказуемой, люди думали о смерти иначе; сейчас такое отношение назвали бы фатализмом. Пожалуй, не очень правильно постоянно думать о том, что все мы умрём, и все окружающие тоже умрут.

Есть способ лучше: посмотреть на проблему с другого конца. Начать культивировать в себе привычку нетерпеливого возбуждения относительно вещей, которые вы хотите сделать больше всего. Не надо ждать, пока кто-то чего-то вам разрешит, сойдутся звёзды и откроется окно возможностей. Заберитесь на гору, напишите книгу, позвоните маме. Не надо постоянно напоминать себе, что, мол, хватит ждать. Просто перестаньте ждать.

Я вижу два варианта поведения человека, если у него в жизни чего-то не хватает: надо 1) заполучить побольше этого чего-то и 2) сполна насладиться тем, что есть. И то, и другое имеет смысл. Конечно, всем нравится ощущение того, что вы выжали из ситуации всё возможное. Ведь если кто-то близкий умер, вы будете не просто скучать по нему, а сожалеть обо всём том, что можно было бы сделать, а вы не сделали.

Как вы живёте влияет на то, сколько вы проживёте. Большинство людей могли бы пожить дольше. Я в том числе! Но большего эффекта можно добиться, если просто обращать внимание на время, которое у нас есть. Как в том анекдоте: встал, почистил зубы, поел кашу, тащишься в школу, там уроки, продлёнка, потом домой, делаешь домашку, гуляешь, ужин с родителями, смотришь мультики, ну и ложишься спать.

А когда вырастаешь, всё меняется: лёг-встал-Новый год. Это некий антипод знаменитого состояния потока от Михайи Чиксентмихайи. Как в фильме «С пультом по жизни»² с Адамом Сэндлером.

Вполне возможно чуть-чуть замедлить время. У меня в последнее время получается, дети в этом очень помогают, и с какого-то момента – когда они учатся ходить на горшок и без крика объяснять, что им нужно, – любой человек может это почувствовать на собственной шкуре.

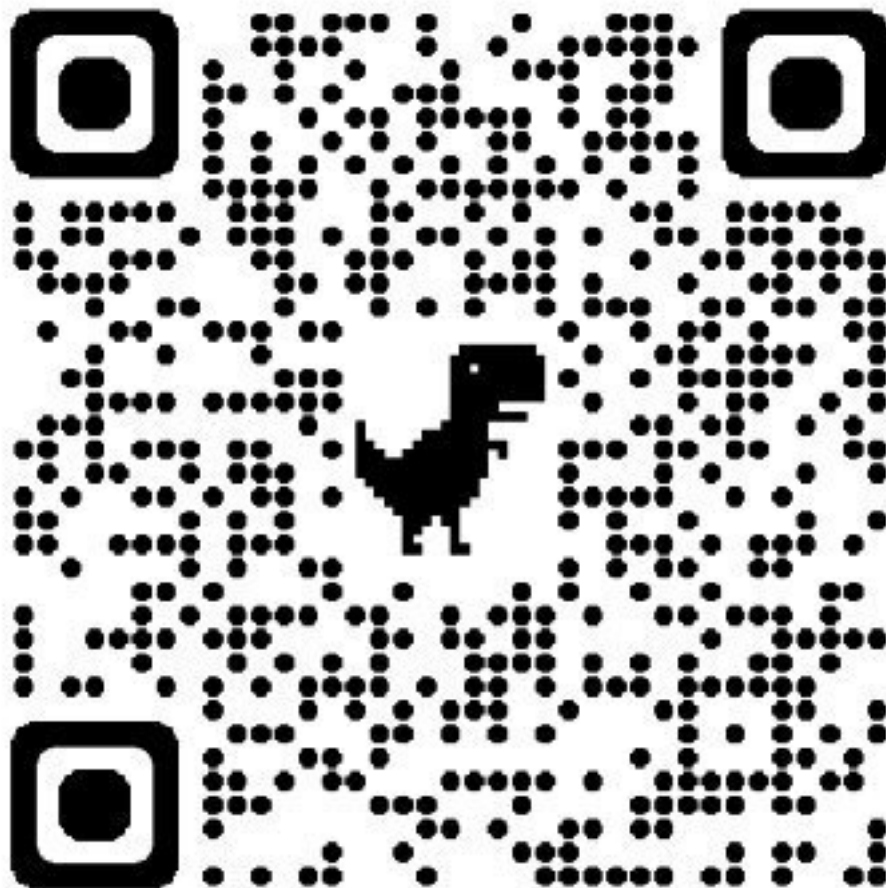
Безжалостно выбрасывайте всё ненужное, мешающее дерьмо из своей жизни. Делайте вещи, которые имеют значение. Цените время, которое вы тратите на приятные вам занятия.

Ведь именно это стоит делать, когда жизнь коротка. Никогда нельзя забывать о том, что, когда мы делаем какое-то дело, какое-то *другое* дело мы в этот момент *не* делаем.

² По-английски он называется просто *Click*.

Глава 2

Валюта принятия решений



Каждое наше решение несёт в себе цену – упущенную возможность сделать что-то другое (4). Если платить слишком дорого, мы потратим слишком много времени и сил на вещи, которые не имеют значения.

Американский экономист Расс Робертс, автор классной книги об идеях Адама Смита, написанной человеческим языком, пишет: *«Экономика учит, что каждый наш выбор одновременно означает потерю чего-то»*. Когда мы не обращаем внимания на альтернативные издержки, наша жизнь двигается по одной и той же схеме: мы пытаемся успеть всё – и толком не успеваем ничего. Если вы молоды, вы будете думать, что можно одновременно сделать отличную карьеру, создать прекрасные отношения, регулярно путешествовать, много читать, не забывать про свои соцсети, спать по 5 часов, не пользоваться кредитами и одновременно ещё и нарожать кучу счастливых детей. Но через 10 лет получается какая-то сраная чепуха. Да даже если с той поры прошло уже 20 или 30 лет, случается, что люди продолжают казирба-долить: творить полный ад, холокост и устраивать гамсахурдию.

Каждый день мы выбираем, на что потратить время, и постоянно виноваты: берём на себя слишком много, не обращая внимания на затраты. Проблема становится ещё сложнее, когда

негативные последствия отложены, а радость и удовольствие – вот они, под рукой (простите за каламбур). Когда мы не понимаем, чем мы жертвуем в той или иной ситуации, мы жертвуем *собой*.

Не всегда нужно стараться сделать больше. Чаше нужно сконцентрироваться на меньшем. Экономика – в исконном смысле «ведения домашнего хозяйства» – как раз об альтернативных издержках. Альтернативные издержки – это когда мы отказываемся от чего-то в пользу чего-то другого. Часто это будет игра с нулевой суммой (вот покупки в магазине – отдаём деньги, получаем товар), то есть плюс в одной области – в нашем холодильнике – компенсируется минусом в другой – в нашем кошельке. Базовый компонент экономической теории – учение о том, как тратить ограниченные ресурсы и уменьшать альтернативные издержки. Есть чрезвычайно дорогие (и, тем не менее, действенные) тренинги на эту тему.

Современная экономическая теория даёт нам инструменты, которые можно использовать как инструкцию. Инструкцию для получения от жизни того, что нам хочется, даже если применять уроки экономики к *неденежным* ресурсам. Мы неплохо понимаем, что количество денег ограничено. А вот со *временем и вниманием* мы обращаемся очень вольно, как будто их у нас полно. Многие люди действуют так, будто никаких альтернатив у них нет: типа, я же могу всё, если достаточно сильно захочу! Ирония в том, что тот, кто осознаёт, что он упускает, в итоге получает *гораздо* больше, чем тот, кто хочет всего и сразу.

Я сейчас не о том, что надо больше выжимать из своего времени, принимая во внимания психическое и физическое здоровье. Понятно, что в каких-то областях мы более эффективны. Мы можем даже совмещать какие-то дела. Можем сфокусироваться на чём-то одном, потом переключиться на что-то другое. Мы можем придумать сотни способов достичь большего.

Но пытаясь заполнить дни делами и задействовать мозг до предела, мы попадаем в ловушку сраных мотивационных коучей. Они продают зрителям идею всемогущества – и преуспевают в этом. Идея эта фальшива: мы не можем стать всем сразу и иметь всё сразу.

Даже человек, полностью довольный своими отношениями на протяжении долгих лет, может вдруг подумать, что ему требуется что-то получше: чемпион в нескончаемом сексе, или родная душа, которая понимает его *ещё* лучше, или владелица потрясающей фигуры, или, может быть, лучший в мире повар. Но ведь инфоцыгане будут продавать идею того, что он может найти всё это сразу. Если, конечно, *очень* захочет. Скажите «да»! Ещё разок! Да!!

Что из этого выйдет? У такого человека *точно* возникнет только одно чувство – чувство неадекватности. Истина заключается в том, что когда вы хотите сделать *всё* круто и замечательно, всё получается *не* круто и *не* замечательно.

Никто не получает всё. Когда мы смотрим на других людей, создаётся впечатление, что они хороши буквально везде: они замечательные родители, их отношения достойны экранизации, карьеры эпичны, они и спят вдоволь, и чувствуют себя великолепно. Но правда в том, что это не так. Мы просто не видим того, от чего им приходится отказываться. Мы не слышим, как они кричат на детей (и друг на друга). Мы не видим, что у них арестованы счета. Мы не вдыхаем ароматы говна, когда соседи сливают септик на их участок. Мы не знаем, на что у них закончилась лицензия и какие штрафы не оплачены.

Чтобы понять, что мы упустили, требуется время. Издержки мы увидим позже. Мы оптимизируем одну сферу жизни, а цена находится *в другой*. Иногда это очевидно, ну типа, ходишь в качалку, хочешь получить разряд – колешь стероиды – у тебя кроме мышц вырастают ещё и внутренние органы (и внешние тоже). Покупаешь себе крутую тачку в кредит, за который надо отдавать ползарплаты. Платишь за понты втридорога. Тут всё ясно.

Но часто издержки посчитать трудно. Например, люди, которые быстрее всех считают в уме, не могут ни с кем познакомиться. Как вы это посчитаете? Люди, которые дауншифты к семье, постепенно гробят карьеру. В итоге надо просто осознать: мы *все* жертвуем чем-то, чтобы заняться чем-то *действительно* важным.

Американский экономист-интеллектуал Томас Сауэлл писал: *«Решений не существует. Есть только упущенные альтернативы»*. Большинство из нас делит жизнь на несколько важных областей: работу, здоровье, семью, отношения, друзей, увлечения и тому подобные. Я не хочу использовать слово «трюизм», но придётся: трюизм в том, что невозможно соблюсти баланс. Мы постоянно выпадаем из равновесия – и постоянно что-то исправляем. Если в одной области всё хорошо, в другой всё катится под откос, и откуда-то постоянно лезет новая зараза.

Сфокусируйтесь на чём-то одном – и вас ждёт поражение в чём-то другом.

Если вам кажется, что вы вечно что-то упускаете, наверное, надо обдумать, *что именно* и почему. Если вам кажется, что вы бежите на месте, а то, что действительно важно, остаётся без вашего внимания, то, видимо, вы выбираете что-то не то.

Это нормально. Все так делают. Мы часто распределяем наше время и ресурсы типа денег как-то автоматически, без цели чего-то достичь.

Не надо так!

2.1. Альтернативный выбор

Есть такой чел, Барри Шварц. Я увидел его лекцию на *TED.com*, был покорён, но у него есть ещё и книга, называется *The Paradox of Choice: Why More Is Less*. Он пишет: «*Необходимость осознавать свой выбор меняет наше восприятие решений, которые мы должны принимать. Эта необходимость изменяет уровень удовлетворения от принятых в конце концов решений*».

Самая важная область, где нужно обращать внимание на альтернативный выбор – это когда мы принимаем решения. Не всегда достаточно обдумать то, что мы приобретаем, выбирая опцию Б вместо опции А. Я бы сказал, что этого почти всегда недостаточно. Надо сперва обдумать то, что мы можем потерять.

Большинство важных решений имеют альтернативу. Это не всегда плохо, чаще нейтрально. Это цена, которую надо заплатить. Но секрет прост: чтобы изменить процесс принятия решений, достаточно просто иметь эту цену в виду!

Время – самое фундаментальное ограничение. Если мы потратили час времени, мы уже не сможем потратить его на что-то другое. Время уходит вне зависимости от того, что мы с ним делаем. Кажется благоразумным выявить способ его использовать с наименьшими возможными издержками.

Самый простой способ: *заранее* выбрать способ того, как вы тратите своё время, а потом проверить, записывая свои занятия за неделю. Почему-то все обнаруживают нестыковки. Но как только вы увидите разницу между тем, что вы не делаете, и тем, что вы *действительно не хотели бы делать*, – станет легче изменить ситуацию.

Осознание альтернативных издержек – хороший способ отрезать ненужные и бесполезные занятия – попросту, потерю времени. Одно дело – сказать себе, что вы больше не будете читать новости из соцсетей по полчаса каждое утро. Другое дело – *заранее* запланировать, что вы собираетесь делать *вместо* этого. Вдруг вы раньше закончите работать и приготовите красивый ужин для жены – ну или кто к офису поближе, для секретарши, например? Или, наконец, пообщаетесь со старым другом, который уехал жить в Австралию? Или прочитаете главу новой книги?

Чем ценнее то, что мы могли бы делать, вместо того, что мы на самом деле делаем, тем выше альтернативные издержки. Вроде бы всем понятно, что надо тратить время на то, что мы ценим выше всего, но часто мы действуем иначе – по привычке или от взятых на себя обязательств. Потому что мы не обдумали, что отдаём взамен. Конечно, нам вряд ли удастся избавиться от *всех* неважных и ненужных нам вещей, явлений и процессов, но надо стараться уменьшить это бремя. Стив Джобс говорил: «*Легко сказать “да”. Но настоящую ценность создаёт только слово “нет”*». Уоррен Баффетт говорит: «*Надо контролировать своё время, и у вас ничего не выйдет, если вы не научитесь отказываться. Нельзя позволять другим людям создавать ваши планы*».

Многозадачность как способ выжать побольше из своего времени (без альтернативных издержек) *не работает*. Ваш выбор, тут, конечно, есть, пусть вы его и не хотите делать (или признавать): просто вы ничего не сможете сделать достаточно хорошо. Если вы отвечаете на емейлы во время того, как играете с детьми или общаетесь с друзьями, у вас получатся либо тупые емейлы, либо тупые дети. А друзья – если они достаточно умны, – посчитают тупым вас. Ведь в этот момент они вам до лампочки. Поэтому даже если мы пытаемся найти какие-то обходные пути, издержки выбора рано или поздно дадут о себе знать.

Последнее требование: чтобы принять во внимание альтернативные издержки, надо научиться принимать чувство несовершенства. Если отношения с детьми для вас важнее, чем чистота в доме, придётся позволить другим людям увидеть ваш беспорядок. Если физическая

активность для вас важнее, чем диванные развлечения, другие люди могут даже раздражать: вы ведь будете в непонятках, когда окружающие начнут обсуждать голую Дейенерис Таргариен. А если вы сфокусированы на карьере вместо сохранения глубоких дружеских отношений, придётся смириться с тем, что вас перестанут приглашать на столки и тусы.

Если вы перфекционист, вы будете долбить уже готовый проект, вместо того, чтобы презентовать его и начать новый. Это такая особенно хитрая форма прокрастинации: не делать что-то полезное, потому что ты будто бы делаешь что-то полезное (нет!). Альтернативный выбор не всегда приятен. Может быть, поэтому мы стараемся избегать мыслей о нём.

Если считать, что, хитроумно лавируя, мы можем получить всё, то, скорее всего, нам не достанется ничего. Гораздо большего можно достичь, если решить, куда мы будем прикладывать энергию, и какие проблемы можно игнорировать. Когда мы деятельно выбираем альтернативу, мы и чувствуем себя куда лучше, чем если оно всё происходит само. Надо активно решать, что для нас важнее.

Каждое из чёртовой тучи ежедневных решений несёт в себе альтернативные издержки. Если не обращать на них внимания, мы быстро окажемся в ситуации, когда ненароком отказываемся от вещей, которые вообще-то хотели бы поставить на первое место. В конце концов остаётся только ныть, что что-то происходит помимо нашей воли, не понимая, как же так вышло.

Но если сначала обдумать альтернативу и всё, что с ней связано, выбор станет гораздо более осознанным – и пользы он принесёт гораздо больше. Потому что думать полезно.

2.2. Концентрация против многозадачности

Самая большая загадка нашего образования – и школьного, и вузовского – заключается в том, что нас почему-то не научили одному важному навыку: правильно *думать*. К сожалению, я сейчас не шучу. Такого предмета нет ни в школе, ни в институте.

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.