

Джеро Судзуки

МОНЕТИЗАЦИЯ ЛЕНИ: МАТРИЦА ФЕЙДО



Высокомерный,
ленивый
и упрямый осёл,
я желаю тебе
удачи в твоём
путешествии

Джеро Судзуки

**Монетизация лени:
Матрица Фейдо**

«Автор»

2023

Судзуки Д.

Монетизация лени: Матрица Фейдо / Д. Судзуки — «Автор», 2023

Это очень честная, часто парадоксальная, иногда забавная и глубоко прагматичная книга, в которой читатель наверняка найдет что-то новое и полезное для себя. Не получается добиться задуманного и каждый шаг дается с трудом? Затрудняетесь в выборе правильного решения? Проходит время, а результата нет? В книге приводятся подобные примеры из жизни бизнесменов, ученых, художников, философов и их рекомендации, как двигаться к своей цели, когда кажется, что уже нет сил сделать следующий шаг. Эти советы помогают найти резервы, чтобы продолжать движение в нужном направлении. Главный парадокс книги: то, что вчера считалось недостатком, проявлением слабоволия (к примеру, лень), сегодня может оказаться преимуществом, которым нужно только научиться пользоваться. Возможно, именно это необходимо современному человеку. Книга будет полезна не только тем, для кого лень является по-настоящему серьезной проблемой, но и всем, кто ищет новые способы улучшения организации своей жизни.

© Судзуки Д., 2023

© Автор, 2023

Содержание

Предисловие № 1	6
Предисловие № 2	8
Введение	11
Гениальная фраза	11
Матрица Фейдо	12
Эмансипация лени	19
Два типа людей	20
Самый ценный ресурс	21
Самая большая ложь	23
Тотемное животное	24
Глава 1. Причины лени	25
Неуверенность в себе и низкая самооценка	26
Бессмысленность деятельности	27
Слабая сила воли	28
Недостаточная мотивация	29
Болезнь	30
Безответственность	31
Образ жизни	32
Перфекционизм	33
Самоограничение	34
Бунтарство	35
Переутомление	36
Многозадачность и отсутствие плана	37
Сохранение энергии	38
Фрагментарное сознание	39
Неоконченное дело	40
Разные потоки	41
Глава 2. Враги и друзья	42
Твои враги	42
Чужие цели	42
Чувство вины	42
Многозадачность	43
Вассалы твоих врагов	44
Зависть	44
Запреты старого мира	44
Перфекционизм	45
Тревога	45
Твои друзья	46
Упрямство	46
Доверие к себе	46
Лень	46
Время	46
Глава 3. Практика	48
Уровень 1	49
Цель	49
Учись доверять себе	50

Ты ни в чем не виноват	50
Самокритика	51
Твой блокнот	52
Завидуй только тем, кто похож на тебя	54
Конец ознакомительного фрагмента.	56

Джеро Судзуки

Монетизация лени: Матрица Фейдо

Предисловие № 1

Эта книга не является «волшебной таблеткой». Меньше всего я хочу обмануть твои, уважаемый читатель, ожидания. Если ты думаешь, что она избавит тебя от лени и заставит работать без сна и отдыха, то ты ошибаешься. Также если лень для тебя не является по-настоящему серьезной проблемой, то, возможно, тебе эта книга не нужна. Если лень для тебя является всего лишь обычным для каждого человека откладыванием дел на завтра или удовольствием подольше полежать в кровати, то максимум, что ты найдешь здесь – это иногда полезное, а иногда занимательное чтение. Однако если лень является для тебя по-настоящему серьезной проблемой, то книга будет тебе полезна.

Она будет полезна и в следующих случаях: если у тебя состояние затяжного эмоционального выгорания; если перед тобой стоит очень трудная задача, решение которой требует много времени, особого подхода и изменения модели поведения; если у тебя несколько больших долгосрочных целей, которые конкурируют за ресурсы твоего организма и требуют разных когнитивных установок; если у тебя истинная лень; если ты ищешь новые способы повышения своей эффективности; если ты устал от своего способа существования и ищешь альтернативы.

Эта книга про особый способ существования. Если ты знаешь, что такое истинная лень, то она расскажет, как превратить то, что казалось слабостью, в конкурентное преимущество. Люди сегодня становятся жертвами быстрых скоростей. Они стараются соответствовать постоянно меняющейся ситуации, что приводит к фрагментации сознания, стрессу и отсутствию результата. Либо наоборот, они убегают от жизни, не выдерживая ее интенсивности. Проходят годы, и эти люди остаются ни с чем. Они чувствуют разочарование и ужас из-за упущенного времени. Этим людям нужно помочь получить результат.

Основная идея книги: если ты ленивый, но упрямый, то обязательно чего-нибудь добьешься – тебе нужно лишь перестать бояться длительных путешествий. Главная задача – научить тебя не бояться их. Сильный человек – тот, который сам может ставить себе цели и долгое время идти к ним. Но иногда идти очень тяжело и непонятно, как сделать следующий шаг. Иногда кажется, что идти дальше невозможно. Поэтому многие люди останавливаются. Эта книга про то, как облегчить твое путешествие.

Будут ли в этой книге мотивирующие слова? Да, будут. Будут ли философские рассуждения? Да, будут. Будут ли конкретные советы? Да. Найдешь ли ты что-то полезное в этой книге? Я надеюсь, что да.

Как читать эту книгу? Как хочешь. Ее совершенно не обязательно читать по порядку. Ты можешь сначала прочитать главы в конце книги, а затем прочитать начало или главу «Практика». Это самая большая, но вовсе не самая важная.

Эта книга состоит из введения и семи глав. В книге два предисловия. Во введении мы приступаем к эмансипации лени. Я ознакомлю тебя с матрицей Фейдо и расскажу про два типа людей: тех, кто может чужую цель сделать своей, и тех, кто этого не может. Также во введении ты узнаешь про свои конкурентные преимущества и познакомишься с твоим тотемным животным – упрямым ослом, который медленно идет по своей дороге.

В первой главе кратко рассматриваются причины лени. Во второй рассказывается про твоих друзей и врагов. Для большинства читателей самой полезной будет третья глава. В ней собраны методы повышения твоей эффективности, а также практические советы и техники по использованию и преодолению лени, которые я собирал в течение нескольких лет. О том, как

двигаться вперед, когда на это нет сил, мне рассказывали ученые, бизнесмены, спортсмены, художники и монахи. Все техники работают. Если бы они не работали, то и я бы о них не узнал. Однако все люди разные, поэтому далеко не все из этих техник подойдут тебе. Некоторые из них покажутся тебе банальными, странными, смешными или глупыми. Но даже если тебе какая-то техника покажется странной, то найдется человек, которому именно она поможет в его путешествии.

Помни о том, что не все способы одинаково эффективны для всех людей. Следует выбрать те, которые подходят именно тебе. Эта глава похожа на книгу кулинарных рецептов. Ты не станешь готовить одно и то же блюдо каждый день. Но ты можешь найти рецепт того блюда, которое хочешь попробовать именно сегодня. И привыкай к тому, что мы часто будем обманывать твой мозг. У нас не всегда это будет получаться, потому что он довольно умен, но мы будем стараться.

Все технологии и методы разделены на три уровня:

Первый уровень содержит базовые и самые простые рекомендации по повышению эффективности. Возможно, какие-то из этих способов тебе знакомы. Это самый простой раздел.

На *втором уровне* ставки повышаются. Здесь собраны более сложные техники использования и преодоления лени. Некоторые из них могут показаться странными или забавными. Читай про эти техники, если тебе не хватило первого уровня.

Третий уровень – не читай эту часть книги. Тут собраны советы для тех случаев, когда обычные способы не работают.

В главе «Экономика и лень» на нескольких примерах показана связь между некоторыми экономическими эффектами и описываемым способом существования. Глава «Экзистенция» будет интересна тем, кому подходит изложенный в этой книге способ существования. Если тебя интересует только практика, то просто пропусти эту главу. В шестой главе рассказывается про то, как победить одного из вассалов твоих врагов – тревогу. Если тревога не является твоей проблемой, то можешь не читать эту главу.

В седьмой главе ты найдешь три эссе, которые написали три разных человека после прочтения рукописи этой книги. Это моя любимая часть. Эти размышления оказались настолько хороши, что я просто не мог не включить их в книгу (разумеется, с разрешения авторов). Эти эссе написаны людьми, которых я очень ценю. Каждый из них добился хорошего результата в своей жизни. Мне понравились эти эссе, потому что их авторы поняли суть этой книги и поделились своим опытом. Это очень личные размышления о жизни, которые могут быть тебе полезны. Некоторые советы мне дали именно авторы этих эссе.

Эта книга работает, если правильно ей пользоваться.

Высокомерный, ленивый и упрямый осел, я желаю тебе удачи в твоём Путешествии!

Предисловие № 2

Как создавалась эта книга?

Этот параграф я написал последним, и он должен был стать заключением к книге. Однако потом я подумал: зачем в конце рассказывать о том, как я писал ее, ведь гораздо полезнее сделать это в начале? Получилось что-то вроде заключения в начале. На мой взгляд, это правильно. Возможно, ты не все поймешь в этом предисловии, но зато узнаешь главное – сама эта книга является результатом применения тех принципов и техник, которые в ней описаны.

Когда я пишу эти строки, то не знаю, будет ли книга популярна у читателей. Но даже если она не найдет своего читателя, то будет завершенным продуктом – я получу результат. Сейчас я хочу кратко рассказать тебе о том, как создавалась книга.

В тот момент, когда я задумался над ней, я уже долгое время работал над очень сложным проектом. Эта работа шла очень тяжело. Я тратил на этот проект слишком много ресурсов: много времени, много внимания, но этот проект не приносил ни удовольствия, ни денег. Однако я не мог бросить задуманное в силу некоторых обстоятельств. Мне обязательно нужно было его закончить. Это стало моей целью. Мне пришлось придумывать способы, как продолжать трудиться, когда мой организм работать отказывается, потому что не видит ни перспектив, ни результата и не получает удовлетворения от работы. Я понял, что иногда путь к цели становится настолько трудным, что остается всего два варианта: либо прекращать идти, либо искать способы облегчить свое движение. Я выбрал второй вариант.

Эту книгу я писал в полном соответствии с тем, о чем в ней говорится. Другими словами, книга является результатом использования тех техник и принципов, которые в ней описаны.

К началу работы у меня уже была накоплена информация о техниках использования и преодоления лени и усталости. Как я уже сказал, мне нужно было завершить сложный и долгосрочный проект, который не приносил результатов. Для того чтобы его завершить, мне пришлось находить способы преодоления нежелания моего организма заниматься этим проектом. Так я начал собирать информацию, которую потом использовал в книге. Закончил ли я тот проект? Да. Закончил ли я его благодаря тем техникам, которые описаны в этой книге? Да.

Однако далеко не все люди, имеющие какой-то опыт, пишут книги. Как я принял решение написать свою книгу? Все очень просто – я сыграл в игру со случайностью, которую описал в параграфе «Генератор случайных чисел». В какой-то момент я понял, что не могу двигаться дальше со своим основным проектом. Мой мозг устал – ему нужен был хотя бы какой-то результат для того, чтобы продолжать работать. Мне нужно было нечто, что позволит наконец-то увидеть результат и повысить доверие к себе. И я начал играть в игру со случайностью.¹ Эта книга – пример такой игры. Это была самая сложная из выпавших во время игры со случайностью задач. И самая полезная. Странная тема, потрачено много времени... Удовлетворен ли я результатом? Безусловно.

Я не люблю писать. Подобная деятельность не соответствует моей психологической структуре. Но цель написать книгу была поставлена, и мне не оставалось ничего, кроме как достичь ее. И я отправился в очередное большое путешествие. Эта книга – мое большое путешествие. Также эта книга является моей тренировкой в упрямстве.

¹ Суть игры в том, чтобы быстро, не тратя лишней энергии на обдумывание, записать несколько целей, достижение которых вполне возможно за относительно небольшое время. Затем с помощью генератора случайных чисел (в моем случае это была обычная игральная кость) случайно выбрать одну из них и достичь ее. Во время одной из игр в случайность мне и выпало написать книгу про лень. И я ее написал.

Работа шла очень медленно. Я в несколько раз превысил то время, которое изначально запланировал на работу. Сначала я планировал потратить всего полгода, но вот прошло уже больше двух лет. Я не ускорял процесс и часто прерывался на несколько месяцев. Это время использовалось мною для накопления информации. Что значит накопление информации в моем случае? Это значит, что со мной постоянно был блокнот, в который я записывал то, что можно использовать в книге. У меня уже имелась вся важная информация к моменту начала работы. Мне не нужно было придумывать примеры, потому что они уже у меня были. Например, я знал, что смогу использовать в книге рассказы моих знакомых ученых, предпринимателей и художников. Таким образом, работа над книгой началась задолго до того, как я написал первую строчку. Осел медленно идет к цели. Иногда для того, чтобы выйти на свою дорожку, ему нужно какое-то время идти по узкой лесной тропинке.

Когда я начинал писать, то узнал, что мой друг тоже начал работать над своей книгой и у него уже есть идея, которую он обдумывает несколько лет. Я писал свою книгу долго, но закончил ее. Мой друг свою книгу так и не написал. Когда я издам эту книгу, то первый экземпляр подарю своему другу. Думаю, что эта книга поможет ему. Я часто представлял себе, что дарю ее другу. Я не представлял себе деньги или популярность в качестве результата, потому что ни деньги, ни популярность от меня не зависят. Но я точно знал, что смогу сделать подарок другу. В этой книге ты прочитаешь про каркас субъективности. Одним из элементов моего каркаса стало то, что я – человек, который должен помочь находящимся в длительном путешествии и уставшим людям² получить результат. Кто я? Я – помощник в твоём путешествии.

Делал ли я ошибки, пока писал? Разумеется, я сделал множество ошибок. И сделаю еще больше при подготовке книги к публикации. Мне приходилось менять местами главы, убирать и добавлять параграфы, встречаться со своими знакомыми и узнавать об их отношениях с ленью.³ Сейчас я смотрю на этот текст и понимаю, что в книге очень много того, что следовало бы изменить и доработать. Буду ли я исправлять что-то еще? Нет. Потому что перфекционизм – это мой враг. В какой-то момент нужно остановиться. Этот параграф является последним. Это конец.

Иногда я в течение долгого времени не мог написать ни строчки из-за того, что попадал в петлю усталости. Я выходил из нее, используя описанные здесь техники. У меня над рабочим столом висит картина. Это просто белый квадрат. До этого там висела другая картина. У меня есть блокнот. Я люблю свой блокнот. Я люблю все свои блокноты. В них собрана моя ностальгия. Только что прозвучал сигнал, который раздается каждые 15 минут – мой мозг счастлив, потому что в это время я работаю.

Когда я уставал, то вместо того, чтобы писать, ходил на прогулку в парк или на пробежку. Либо я представлял себе, что книга готова и искал информацию о своих будущих действиях. Например, я искал издательство, в котором опубликую свою работу, когда допишу ее. Я уже сейчас знаю, где буду ее печатать и с чего мне начать переговоры с издательством. Я примерно понимаю, какие ошибки может совершить новичок, и постараюсь этих ошибок избежать. Но я понимаю, что ошибки все равно будут, и совершенно не боюсь их. Я знаю, что делать после того, как книга будет написана, потому что искал информацию тогда, когда не мог писать.

При этом я не мог позволить себе тратить все время на книгу. Она не являлась моей основной работой. К сожалению, я испытал на себе отрицательное действие многозадачности. Чем больше тебе нужно сделать, тем хуже ты работаешь. Многозадачность была одной из основных причин того, что работа над книгой шла крайне медленно. Поэтому нужно ставить себе как можно меньше целей.

² То есть похожим на меня.

³ Это было весело. Большое путешествие – это весело. Да, в большом путешествии иногда трудно, страшно, тревожно или скучно, но часто – очень весело.

Описать лень как эффективный инструмент – значит выйти в «голубой океан». Все книги о лени либо рассказывают о том, как побороть ее, либо объясняют ее эволюционную необходимость. Я описываю новый способ существования. Лень превращается из болезни в лекарство. Это эмансипация лени. Принцип ограничения информации был реализован в полной мере – я не прочитал до конца ни одной книги о лени. Подобных книг существует множество и некоторые из них я действительно открывал для того, чтобы убедиться в том, что моя книга будет от них отличаться. Я не тратил слишком много времени на изучение этих книг. Действие важнее бесконечного накопления информации.

Когда я писал свою книгу, то был похож на ленивого марафонца – я знал, что мне нужно бежать как можно медленнее и рано или поздно я прибегу к финишу. Я знал, что точно напишу книгу, потому что научился доверять себе. Доверие – это важно. Я умею доверять себе, поэтому и не волновался по поводу результата. Я знал, что результат будет.

Правильно используя техники и советы из этой книги, я довел свою работу до конца. Мне стало легче, когда я дописал главу «Практика», потому что я смог распечатать ее и положить на стол. Описанные мной техники были всегда у меня под рукой. Мне они очень помогли.

Часто я превращался в неолуддита – я мог несколько дней подряд не включать свой телефон. Часто я отключал и интернет для того, чтобы не отвлекаться. Я постоянно использовал те техники, которые здесь описаны. Не могу сказать, что применял все техники, потому что некоторые мне не подходят, но большинство их них я попробовал. У меня появились любимые техники, которые я возьму с собой в следующее путешествие.

Результатом этой книги является не только она сама, но и положительные эффекты от применения техник, описанных в ней. Пока я работал над текстом, то избавился от ряда вредных привычек и приобрел несколько полезных. Я стал чаще заниматься спортом, есть простую и здоровую пищу. Я лучше узнал своих знакомых, с которыми обсуждал их способы продолжать двигаться тогда, когда кажется, что двигаться дальше нельзя. Я очень благодарен тем людям, которые помогли мне своими советами и рассказами. И, разумеется, я повысил доверие к себе. Это полезная книга.

Таким образом, используя методы, описанные в ней, я написал саму книгу. Она работает, если ее правильно использовать. Возможно, я не продам много экземпляров. Возможно, отзывы на эту книгу будут плохими, и она не понравится читателям. Но эта книга точно появится на свет. Поверь, я знаю, что такое истинная лень, усталость, выгорание и жизнь в нескольких потоках. Я написал эту книгу для себя и таких, как я.

То, что ты сейчас читаешь эту книгу, уже является доказательством того, что она работает.

Высокомерный, ленивый и упрямый осел, я уже пожелал тебе удачи в твоём Путешествии. Теперь я желаю тебе научиться доверять себе. И помни: вечность – это эмоция.

Введение

Гениальная фраза

Жорж Фейдо – французский комедиограф начала двадцатого века – является автором фразы: **«Если ты ленивый, но упрямый, то чего-нибудь обязательно добьешься»**. Это одна из самых гениальных фраз в истории. Ее гениальность становится очевидной именно в наше время, когда мы столкнулись с огромными скоростями потоков информации и своим собственным фрагментарным сознанием. Это мир, в котором главной ценностью становится возможность остановиться и самому выбрать направление движения.

Вопреки первому впечатлению, эта фраза не является всего лишь очередным остроумным афоризмом, призванным вызвать легкую улыбку. Нет. Это практический совет очень умного человека. В этой фразе нет иронии. Жорж Фейдо мог произносить ее с улыбкой, но это была не пренебрежительная усмешка профессионального комедиографа. Это была улыбка человека, который знает цену результату. Эта фраза не про слабость человека, который если и добивается чего-нибудь в жизни, то случайно, невзначай, но про силу упрямства, которое оказывается сильнее времени, удачи и социальных условностей. Жорж Фейдо когда-то понял то, что нам только предстоит осознать в этой книге. По большому счету, эта книга является иллюстрацией к этой фразе.

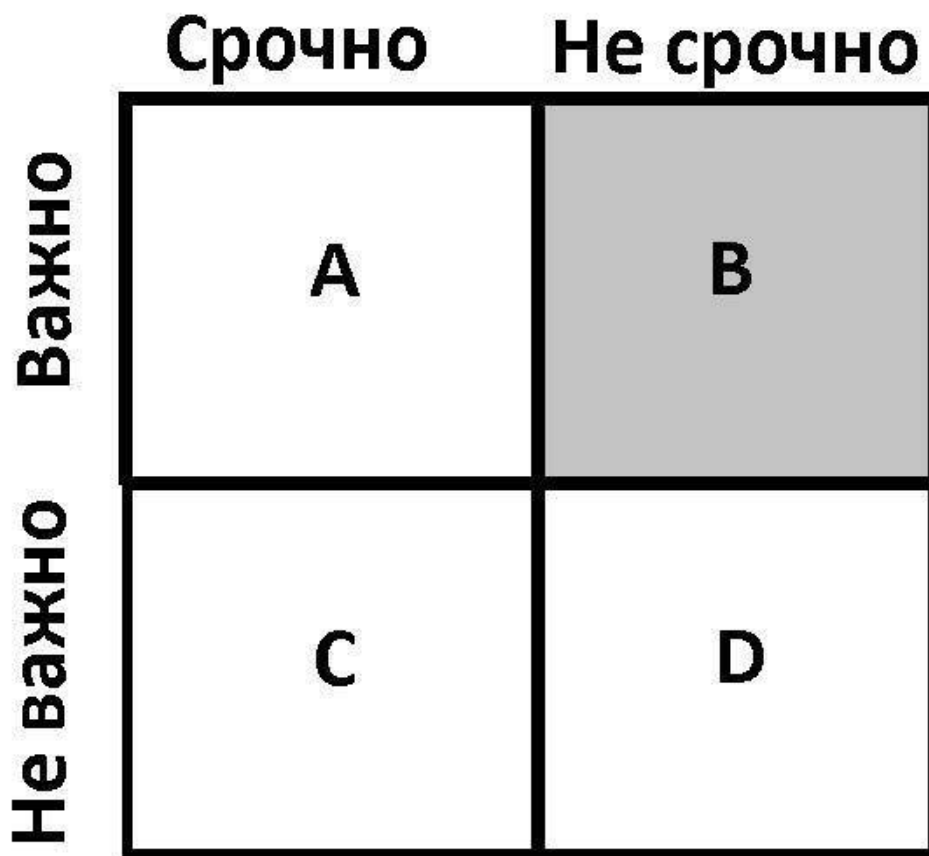
Матрица Фейдо

Люди всегда искали способы стать лучше. В этом стремлении людям помогали наука, образование и технологии. Одним из способов стать лучше является более эффективное использование тех ресурсов, которыми человек уже обладает. К таким ресурсам можно отнести, например, время, физиологические и психологические особенности человека. И временем, и нашими физиологическими и психологическими особенностями можно научиться пользоваться более эффективно.

Одна из задач этой книги – показать тебе, как можно использовать те особенности, которые принято считать вредными. Для начала нам нужно познакомиться с матрицей Фейдо, которая является фундаментом этой книги. Однако перед тем как перейти к этой матрице, мы поговорим еще о двух популярных матрицах – матрице Эйзенхауэра и матрице Манштейна, которые в чем-то похожи на матрицу Фейдо.

Матрица Эйзенхауэра

Одним из методов эффективного использования времени является знаменитая матрица Эйзенхауэра. Этот метод является очень популярным в тайм-менеджменте из-за своей простоты и эффективности. Для того чтобы воспользоваться этим методом, нужно всего лишь распределить все свои задачи по четырем квадратам матрицы в зависимости от важности и срочности задачи.



Матрица Эйзенхауэра

Квадрат А – это важные и срочные задачи. Их приходится решать в первую очередь. Однако следует следить за тем, чтобы этот квадрат был пустым большую часть времени. Большое количество важных и срочных дел приводит к авралу. Аврал – это плохо. Если ты много времени проводишь за тушением пожара, то у тебя нет времени возделывать твой сад. К задачам из этого квадрата можно отнести все задачи с близким дедлайном. Тебе завтра нужно сдавать проект, а он еще совсем не готов? Ты весь день посвятишь этому проекту, потому что это задача из квадрата А. Тебе нужно подготовить и отправить важные документы сегодня до 18.00? Торопись – это задача из квадрата А. Завтра твоему ребенку нужно идти в школу, а у него нет ручек, карандашей и тетрадей? Тебе срочно нужно идти в магазин – ты в квадрате А.

Квадрат В – это самый важный квадрат. Именно в этом квадрате находятся твои стратегические цели. Это те цели, на достижение которых тебе нужно будет потратить больше всего времени, что принесет тебе больше всего выгоды. Так как достижение этих целей потребует много времени и их нельзя достичь за один день, то они являются важными, но не срочными. Нужно стараться проводить как можно больше времени, решая задачи именно из этого квадрата. **Если ты научишься «жить» в этом квадрате, то станешь самым эффективным существом во Вселенной.** Построить дом, посадить сад, стать профессионалом на работе, создать бизнес – это задачи из квадрата В.

Квадрат С – это место для срочных, но не важных дел. Старайся проводить как можно меньше времени в этом квадрате. Здесь находятся задачи, которые можно делегировать другим людям. Вот и делегируй: ответить на стандартные письма, сходить в магазин за бумагой для принтера и т.п. Это квадрат С.

Квадрат D – тут находятся несрочные и неважные дела. Специалисты по тайм-менеджменту советуют вовсе отказаться от них. Проблема только в том, что обычно именно эти дела доставляют удовольствие. От них сложно отказаться. Дела из этого квадрата связаны с развлечениями и отдыхом. Посмотреть видео про смешных животных, сходить в бар с друзьями – это квадрат D.

Матрица Эйзенхауэра – хороший инструмент повышения твоей эффективности. Если ты не знал об этом методе, то попробуй им воспользоваться. Можешь потренироваться прямо сейчас. Распредели все свои задачи по квадратам этой матрицы. Это может быть все, что угодно: посмотреть лекцию в интернете, прочитать книгу, прибраться в квартире, переехать в другой город, получить образование, заняться спортом, сходить в бар и так далее.

Матрица Манштейна

Еще одна матрица носит имя одного из самых талантливых немецких генералов – Эриха фон Манштейна. По некоторым свидетельствам Манштейн делил своих офицеров на четыре категории в зависимости от их трудолюбия и умственных способностей.

	Ленивые	Трудолюбивые
Глупые	А	В
Умные	С	D

Матрица Манштейна

Квадрат А – это глупые и ленивые офицеры. Они не приносят особой пользы, но и не вредят. Их просто следует оставить в покое.

Квадрат В – это глупые, но трудолюбивые офицеры. Согласно Манштейну, от таких нужно избавляться в первую очередь, потому что такие офицеры будут донимать своих коллег и подчиненных бесконечной и ненужной работой. Если эти люди находятся у власти, то армия понапрасну тратит много ресурсов.

Квадрат С – умные, но ленивые офицеры. Это «золото» армии. Именно этих людей нужно назначать на самые ответственные позиции, потому что они будут делать только необходимое и не станут без причины заставлять работать своих подчиненных. Благодаря этим офицерам выигрываются войны.

Квадрат D – умные и трудолюбивые. Из них получаются замечательные штабные офицеры. Не «золото», конечно, но все равно очень ценные работники.

И, наконец, самая важная для нас матрица – матрица Фейдо.

Матрица Фейдо

В матрице Фейдо люди распределены по двум критериям: лени и упрямству.

	Не ленивый	Ленивый
Не упрямый	A	B
Упрямый	C	D

Матрица Фейдо

Квадрат А – неленивые и неупрямые люди. Они могут быть хорошими сотрудниками, которые легко переключаются с одной задачи на другую. Им, в общем-то, безразличен конечный результат, потому что для них важнее сам процесс. Это люди процесса. Они эффективны в многозадачности. Но их недостаток в том, что обычно они не самостоятельны и им нужен руководитель. Кроме того, они не умеют достигать больших целей, потому что не видят их.

Квадрат В – ленивые и неупрямые люди. Самый плохой вариант. Из них получаются плохие сотрудники. Самостоятельно работать они тоже не умеют. Это «чуваки» (см. «Тревога»). С ними можно весело провести время, но для работы они не годятся. В большое путешествие этих людей лучше не брать с собой.

Квадрат С – упрямые и неленивые люди. Хороший вариант. Обычно, когда имеют в виду высокоэффективных людей, то говорят именно про них. Много работают, многое успевают сделать. Каждую задачу стараются выполнить успешно.

Квадрат D – самый важный для нас вариант. Здесь находятся ленивые, но упрямые люди. Лучший из вариантов. Почему? Потому что эти люди обладают удивительным талантом идти к своей цели, не отвлекаясь на происходящее вокруг. Успешны ли они? Если они правильно используют свои особенности, то они крайне успешны. Это люди с «видением». Это люди, которые живут в квадрате В матрицы Эйзенхауэра. Здесь же служат и «золотые» офицеры из квадрата С матрицы Манштейна.

Стратегии успеха

Давай остановимся на разнице между людьми из квадрата С и людьми из квадрата D матрицы Фейдо. Люди из обоих квадратов могут быть успешными. Но они отличаются стратегиями достижения успеха.

	Не ленивый	Ленивый
Упрямый	С критичные ресурсы: - удача - другие люди	D критичные ресурсы: - время - ты сам

Для упрямых и неленивых обитателей квадрата С критичными ресурсами являются удача и другие люди. Люди из этого квадрата гораздо больше зависят от случайных событий, чем люди из квадрата D, потому что существование в квадрате С предполагает большее количество внешних взаимодействий, результаты которых нельзя предвидеть. Также квадрат С предполагает большую зависимость от других людей. Люди, находящиеся в этом квадрате, делают больше попыток достичь целей, поэтому вероятность успеха повышается. Но вместе с этим увеличивается и количество брака. Эти люди берут количеством, а не качеством. Кроме того, если эти люди находят золотую жилу, то тут же принимаются за работу. Проблема в том, что не все рудники стоят того, чтобы тратить на них свое время. Чтобы найти по-настоящему ценное сокровище, нужно уметь отказываться от сиюминутной выгоды. А эти люди этого не умеют.

Для ленивых, но упрямых жителей квадрата D критичными ресурсами являются время и сам человек. Для того чтобы твое упрямое движение к цели завершилось успехом, тебе нужно время. Если жители квадрата С могут сократить время поиска благодаря случайности, то обитателям квадрата D всегда нужно больше времени. Вторым критичным ресурсом является сам человек. Если жители квадрата С во многом полагаются на других людей, то квадрат D предполагает высокий уровень самостоятельности. Эти люди совершают меньше действий, но благодаря способности дольше удерживать внимание на цели, они могут решать более сложные задачи с меньшим браком и способны достигать больших целей.

Существование в квадрате D предполагает, что человек не ориентируется на быстрый результат и полагается больше на себя, а не на других людей. Важными условиями успеха этой стратегии являются следующие:

1. Нельзя бояться тратить время

Страх упустить нечто важное и потратить свою жизнь впустую является одним из самых сильных страхов современного человека. Однако этот страх мешает реализовывать свое преимущество тем людям, которые находятся в квадрате D.

2. Нужно уметь управлять собой

Нужно научиться обманывать свой мозг для того, чтобы достаточно долго двигаться к своей цели. Твой мозг не любит работать, если не видит близкой награды за свой труд. Поэтому тебе нужно научиться его обманывать. Твой мозг похож на капризного ребенка. Иногда для того, чтобы капризный ребенок поел, его нужно перехитрить.

3. Нужно уметь ограничивать потребление лишней информации

Нужно научиться выходить из информационного потока. Нужно научиться замедлять свою жизнь. Реагирование на каждый информационный повод мешает твоему движению.

4. Нужно уметь ставить цели

Нужно научиться ставить долгосрочную цель и долгое время идти к ней, несмотря на отсутствие быстрой награды.

5. Твое здоровье – это важно

Нужно научиться заботиться о себе. Ты собираешься в долгое путешествие. Хорошее здоровье тебе нужно для того, чтобы осилить его. Самое важное – это здоровый сон.

Из какого квадрата матрицы Фейдо ты?

Ты из квадрата А? Да, это возможно. В этом случае эта книга случайно оказалась в твоих руках. Это просто еще одна книга по мотивации. Скорее всего, лень не является для тебя настоящей проблемой. Но если ты все-таки решишь прочитать эту книгу, то я постараюсь сделать так, чтобы ты получил пользу от чтения. Надеюсь, ты найдешь в этой книге что-нибудь полезное, а чтение не будет утомительным. Но я не обещаю, что ты найдешь то, что перевернет твой мир. Возможно, тебя больше всего заинтересуют главы «Практика» и «Экономика лени».

Ты из квадрата В? Сомневаюсь. Этим людям ничего не нужно. Их все устраивает, и менять свою жизнь они не хотят. Если ты взял в руки эту книгу, значит, ты как минимум любопытен. Однако ее тебе могли подарить веселые друзья или родственники с намеком на твою лень. Не оставайся в долгу. В этой книге есть забавные параграфы. Прочитай их и расскажи о них тем, кто подарил тебе эту книгу. Вместе посмеетесь. Если ты действительно ленив и в тебе нет упрямства, то я все-таки сделаю попытку заманить тебя в квадрат D. Там интересно. Ты можешь оставить себе твою лень, но научиться быть упрямым все-таки придется. По крайней мере, тебе нужно будет научиться выглядеть упрямым. Это легче, чем кажется. Упрямство – это тяжелая работа, за которую вполне можно выдать твою лень. Это и нужно будет сделать. Именно этим мы с тобой и займемся: мы научимся выдавать твою лень за тяжелую работу. Удивительно, но со временем эта маленькая ложь принесет результат. Начни читать книгу с главы «Причины лени».

Ты из квадрата С? Да, высока вероятность, что ты именно из этого квадрата. Ты всегда в поиске способов повышения эффективности. Любая возможность улучшить себя привлекает твое внимание. Так в твои руки и попала эта книга. Твоя лень – это не та лень, про которую она написана. Твоя лень – это обычная усталость или временное снижение мотивации. Обычные вещи. Эта книга не про тебя. Рассматривай ее как развлечение. Ты читаешь в этой книге об очень странных способах борьбы с ленью и поймешь, что у тебя все не так плохо. Если люди придумали такие странные способы борьбы с ленью, то у них действительно есть серьезные проблемы. У тебя этих проблем нет. Бывают случаи гораздо более сложные, чем твой. Но я думаю, что ты все же сможешь найти что-нибудь полезное в этой книге. С другой стороны, возможно, ты устал от своего способа существования, и твоя усталость мешает тебе двигаться дальше. Если это так, то книга может быть полезна. Возможно, она окажет некоторый лечебный

эффект и ты найдешь альтернативу своему способу существования. Советую начать чтение с главы «Три письма». Вероятно, тебе будет интересна глава «Практика».

Ты из квадрата D? Я действительно надеюсь, что ты из этого квадрата. Если это так, то книга написана специально для тебя и таких, как ты. Ты знаешь, что такое истинная лень. Истинная лень – это не обычное для всех людей временное нежелание работать. Не усталость, которая проходит после отдыха. Это и не послеобеденная расслабленность. Истинная лень – это совсем другое. Истинная лень растягивается на месяцы и годы. Она угнетает человека. Истинная лень напоминает сильно затянувшееся выгорание. У этих явлений много общего. У тебя есть потребность получить результат. Возможно, у тебя есть цели. Тебе нужен результат и в тебе есть упрямство, которое ты готов использовать. Но время идет, а результата нет. И от этого становится еще хуже. Если это так, то попробуй прочитать эту книгу. Она про медленное и упрямое движение к своей цели и про удовольствие, которое ты получишь во время твоего путешествия. Возможно, прочитав книгу, ты получишь самое главное – смысл движения вперед и **избавишься от страха перед большими путешествиями**. Истинная лень приводит к тому, что человек впадает в анабиоз и замирает. Эта книга является инструментом для бережного выхода из спячки и возвращения улыбки на твое лицо. Советую начать чтение с главы «Экзистенция» и параграфа «Каркас субъективности».

Читатель, я не знаю, из какого квадрата матрицы Фейдо ты, но раз уж эта книга попала к тебе в руки, то я предположу, что лень является для тебя серьезной проблемой, которую нужно решать. Никакого морализаторства в книге не будет. Никакой иронии тоже не будет. Твоя лень является не просто биологическим механизмом, позволяющим экономить энергию, но и полезным инструментом, которым можно научиться пользоваться.

Эмансипация лени

В разные времена разные психологические и биологические особенности приводили людей к достижению высокого места в социальной иерархии. Когда-то физическая сила была определяющим фактором успешной жизни: человек, который был сильнее других, получал больше ресурсов. Так обычно происходит в животном мире.

Затем фактор физической силы стал менее значимым. Ему на смену пришла способность быть эффективным членом общества. Тот, кто эффективнее других, мог использовать свои социальные навыки, достигал в обществе успеха. Это значит, что один и тот же человек был бы успешным в один исторический период, но совершенно неэффективным в другой.

У одного человека могут быть более развиты языковые способности – он будет более успешным в языковой культуре. У другого более развита способность обработки визуальной информации – он будет более приспособлен к визуальной культуре. У третьего человека лучше всего обстоят дела с эмпатией – он будет хорош в культуре с доминированием социальных взаимодействий. Четвертый хорош в работе с цифрами – он будет успешен в цифровую эпоху. Один человек склонен к подчинению – он успешен в иерархичном обществе. Другой от природы склонен к самостоятельности – он будет успешнее в обществе, где успех зависит от самой личности. И так далее.

Люди очень сильно отличаются друг от друга. Наш мозг сложнее мозга любого другого существа. А это значит, что возможных комбинаций индивидуальных особенностей может быть очень много. Некоторые особенности помогают, а другие мешают. То, что может помогать в одном случае, будет мешать в другом. Вопрос в том, какие особенности психики полезны сегодня?

Мы живем в эпоху освобождения. От существовавших когда-то ограничений освобождаются люди с теми или иными особенностями строения тела, мышления или поведения. В общем-то, это полезный процесс, потому что эмансипация приводит к повышению эффективности человека. Почему? Обычно ножом режут продукты, а пилой пилят дерево. Если ножом пилить дерево, то это занятие окажется неэффективным. Точно так же и нарезание овощей пилой будет значительно менее эффективным, чем использование для этой цели ножа. То, что эффективно в одном случае, оказывается неэффективным в другом. Заставлять человека пилить деревья ножом – значит ограничивать его и снижать его эффективность.

В любой культуре существуют ограничения, которые накладываются на человека. Без этих ограничений общество существовать не может. Но люди разные. И если одни не замечают этих ограничений, то для других они становятся серьезным препятствием. Часто ограничениями оказываются наши привычки думать определенным образом. В некоторых случаях мы бы стали эффективнее, если бы изменили свое представление об окружающем мире. В эмансипации своего способа существования заключена огромная сила. **То, что когда-то считалось слабостью, сегодня может оказаться твоим преимуществом.**

В этой книге мы займемся эмансипацией лени. Эмансипировать лень – значит **научиться правильно пользоваться теми инструментами, которые у тебя уже есть.** Эмансипировать лень – значит признать, что она может быть конкурентным преимуществом. Смысл не в том, чтобы найти самооправдание или примириться с ленью, а в том, чтобы разобраться с ее причинами и научиться использовать эту особенность.

Два типа людей

Не всем людям знакомо неприятное чувство, которое ты испытываешь каждый раз, когда понимаешь, что тратишь время на бессмысленную работу. Есть люди, для которых лень – это не мучительное переживание по поводу бессмысленной траты времени, но временная передышка перед следующим действием. Эти люди постоянно чем-то заняты, они успешны в работе, у них успешная карьера. Книжки, которые ты читаешь для того, чтобы победить свою лень, приводят тебе в пример этих людей, потому что они успешны и эффективны. Ты же тоже хочешь быть успешным и эффективным? Разумеется. Но тебе мешает твоя лень. Лень – твой главный враг. Верно? Купи еще одну мотивирующую книгу. Посмотри еще одно мотивирующее видео. И ты научишься быть эффективным, как эти люди. У тебя появятся деньги, ты сделаешь успешную карьеру. Ты должен равняться на этих людей. Верно? Нет. Неверно. Все это – ложь.

То, что есть люди, которые могут переходить от одного действия к другому, не значит, что ты должен равняться на них. Это не значит также и то, что ты можешь существовать, как эти люди. То, что одни и те же способы эффективного существования подходят для всех людей – иллюзия, с которой необходимо бороться. Задача этой книги – эмансипировать именно твой способ существования.

Давай разберемся, почему такие люди вообще могут делать то, чего не можешь делать ты. Человек – это социальное животное. Это значит, что эволюция создала человека способным жить в обществе и активно взаимодействовать с другими людьми. Стать частью общества человек может благодаря способности следовать правилам этого общества. Без способности людей следовать правилам общество бы развалилось. У некоторых людей эта способность развита настолько, что они могут без каких-либо усилий делать чужую цель своей.

Что это значит? Это значит, что подавляющее большинство людей функционирует согласно одобряемым обществом правилам без какой-либо критической оценки этих правил. Эти люди крайне эффективны в качестве исполнителей. Они получают от других людей готовые цели, которые с легкостью становятся их собственными целями. Если человек может чужую цель сделать своей, то он будет эффективным исполнителем и за это получит от общества награду в виде одобрения, карьеры и доступа к ресурсам. Ты должен запомнить одну простую вещь: лень для этих людей не то же самое, что лень для тебя.

Да, они могут устать. Да, они могут растянуть выполнение действия на некоторое время. Но лень для них не будет той мучительной неспособностью действовать, которой она является для тебя. Для них лень не является проблемой, потому что они всегда находятся в режиме достижения чужих целей и им это нравится. Это их природа. Они созданы эволюцией как инструменты достижения чужих целей. Эти сверхсоциальные животные. Их успех обусловлен крайне высокой способностью делать чужие цели своими. Они от природы умеют быть эффективными членами общества, и общество платит им за эту способность. Проблема лени для этих людей не стоит так же остро, как для тебя. Лень для этих людей – не то же самое, что лень для тебя. Не все люди способны к истинной лени. Очень важно, чтобы ты это понял.

Лень становится проблемой тогда, когда человек по каким-то причинам не может сделать чужую цель своей. Дело не в том, что ты слаб. Дело в том, что некоторые люди могут чужую цель сделать своей. Это их конкурентное преимущество. Твое конкурентное преимущество в том, что ты не можешь чужую цель сделать своей. У тебя другой способ существования. Это значит, что у тебя другой способ быть эффективным.

Самый ценный ресурс

Современный мир – это мир высоких скоростей и избыточной информации. Информационных потоков становится так много, что люди оказываются неспособны фильтровать информацию и выделять из этих потоков то, что действительно важно для них.

Информационный шум становится помехой для принятия правильных решений, потому что реагирование на все стимулы из внешней среды приводит к тому, что наше внимание становится рассеянным. Человек больше не может удерживать внимание на каком-либо объекте достаточно долго. Поэтому он не может ставить долгосрочные цели, а тем более достигать их. Сознание современного человека становится фрагментарным, то есть разделенным на множество отдельных элементов.

Конкурентным преимуществом становится не скорость выполнения операций и не скорость обработки информации, а способность изъять себя из информационных потоков. Тот, кто сможет выплыть из бурлящего потока информации на берег, получит результат. Способность изымать себя из потока информации – это твое конкурентное преимущество.

Аналитический паралич – это результат слишком долгого обдумывания информации. В состоянии аналитического паралича человек оказывается неспособен принять решение о том, как поступить. Причиной этого состояния является слишком большое количество деталей и слишком интенсивный поток информации. **Если информации слишком много, то ее избыток мешает действию – мозг не справляется с потоком информации и переходит в режим экономии энергии. Это значит, что с некоторого момента информация мешает принятию решений.** В состоянии аналитического паралича человек может находиться довольно долго. В это время снижается его работоспособность и уменьшается способность адаптации к изменениям. Человек будто впадает в спячку.

Древние учат, что человек должен принимать решение в течение семи вдохов и выдохов. Господин Таканобу сказал: «Если размышления длятся долго, результат будет плачевным». Когда у тебя в уме нет постоянства, рассуждения никогда не увенчаются правильным выводом. Обладая сильным, ясным и не мешающим духом, ты сможешь принять любое решение в течение семи вдохов и выдохов. Но для этого нужно быть настойчивым и готовым сокрушить все на своем пути.

Кодекс самурая

Похожий эффект описывал философ Элвин Тоффлер. Он называл его информационной перегрузкой и утверждал, что она является причиной дезориентации и отсутствия реакции. Если человек попадает в ситуацию, когда через него проходит слишком много информации, то он теряет способность верно оценивать происходящее и давать ему правильную оценку. Из-за этого человек перестает вести себя рационально и у него снижается способность к адекватным действиям. Выход в этом случае один – ограничить поток информации, который проходит через человека.

Состояние аналитического паралича характерно не только для отдельного человека, но и для больших корпораций или государственных учреждений. Особенно это состояние характерно для организаций со сложной бюрократической структурой, в которой решения принимаются на основе большого количества информационных потоков. В результате становится сложно понять, какая информация заслуживает доверия и на что нужно реагировать.

Поэтому важно избавить самого себя от внутренней бюрократии и научиться выходить из интенсивного информационного потока. **Способность остановиться – самый ценный ресурс, который у нас сегодня есть.** Не все люди обладают этим ресурсом.

Современный мир – это сверхконкурентный мир, в котором борьба идет за идеи. Идеи правят миром. Тот, кто оказывается способным предложить людям что-то новое – выигрывает в конкурентной борьбе. Одним из самых важных конкурентных преимуществ становится способность создавать новый продукт. **Создание нового продукта становится возможным в том случае, если появляется новая цель деятельности.** Человек, который может ограничить выполнение чужих целей, получает конкурентное преимущество в виде возможности ставить новую цель.

Когда-то люди жили медленно. Они столетиями, поколения за поколениями, жили одинаково: выращивали растения, разводили скот, растили детей. В их мире не происходило изменений, и жизнь детей походила на жизнь родителей. В их мире важными навыками была физическая выносливость и способность быть частью племени. Однако недавно мир взорвался: жизнь сына больше не похожа на жизнь его отца. Мир ускорился.

Современный мир питается новшествами – ему постоянно нужно что-то новое. Этому миру нужны новые изобретения и новые идеи. Поэтому преимуществом будет обладать тот, кто способен находить новое направление движения и доходить в выбранном направлении до конца.

Однако новое создается не тогда, когда человек плывет по течению в потоке информации, но тогда, когда он получает возможность выйти из потока на берег. Будущее мира за теми людьми, которые могут выходить из потока информации на берег.

Лень – это знак, указывающий на то, что окружающие тебя цели не являются твоими. Это твое конкурентное преимущество, которое заключается в способности слабее других реагировать на доминирующие в обществе цели. Лень указывает на твой потенциал создавать нечто новое.

Самая большая ложь

Генри Форд когда-то сказал: «Время – это деньги». Когда-то это было действительно так. Но мир изменился. Нас учат тому, что эти слова Генри Форда – главная истина современного мира. Но это неправда. Это главная ложь современного мира. Нас учат торопиться: мол, чем больше действий ты сделаешь за единицу времени, тем более эффективным ты будешь. Но сегодня результат получает не тот, кто торопится, а тот, у кого есть возможность замедлиться и остановиться.

Во все времена самым ценным ресурсом было то, чего большинство людей были лишены. В современном мире бесчисленного множества информационных потоков и высоких скоростей таким ресурсом становится возможность замедлиться. Большое количество действий не приводит к эффективной трате ресурсов. По-настоящему ценный продукт создается теми людьми, которые могут позволить себе не бежать, а идти. **Главный парадокс этой книги: чем меньше делаешь, тем больше делаешь.**

Тотемное животное

Осел – это твоё тотемное животное. Ты должен быть упрямым. Ты можешь не быть умным. Ты можешь не быть образованным. Ты можешь не быть красивым или богатым. Но если у тебя есть проблемы с ленью,⁴ то ты должен быть упрямым. Твоего упрямства должно хватить на долгие годы. Ты должен быть самым упрямым среди всех тех людей, которые тебя окружают. У тебя два лучших друга: твоё лень и твоё упрямство. Ты их возьмёшь в большое путешествие. Не бойся больших путешествий.

Осел упрямо, но не спеша, идёт своей дорогой мимо городов, гор и пустынь. Он идёт утром, днём, вечером и ночью. Вокруг него львы бегают за антилопами, в небе орлы охотятся за голубями, а в реке бобры строят свои плотины. Упрямый осел идёт своей дорогой. Упрямый осел – это твоё тотемное животное.

⁴ Или с тем, что ты считаешь ленью.

Глава 1. Причины лени

Сейчас мы разберем основные причины лени. Мы это сделаем быстро и больше не будем к этому вопросу возвращаться.

Неуверенность в себе и низкая самооценка

Популярно мнение, что лень является следствием неуверенности в своих силах. Если человек не уверен в том, что задача ему по силам, то он откладывает ее решение. Низкая самооценка лечится отсутствием боязни ошибок. Ошибки – это хорошо. Чем больше ошибок, тем лучше. Эта книга поможет тебя избавиться от страха ошибок.

Ты не уверен в себе? Если ты купил эту книгу, значит, уверен в том, что она может тебе помочь. Если у тебя и есть неуверенность в своих силах, то она не врожденная. Эта неуверенность пройдет. Скорее всего, у тебя низкая способность делать чужие цели своими. Это должно добавить тебе уверенности в себе. Ты чуть меньше социальное животное, чем другие люди. Это очень хороший повод для гордости. И, в конце концов, всегда быть уверенным в себе глупо. Нельзя быть всегда и во всем лучше всех. А здоровая самокритика – это полезно.

Все у тебя нормально с уверенностью в себе. С самооценкой тоже все хорошо.

Бессмысленность деятельности

Человек ленится, если считает, что его работа не имеет смысла. Что делать в этом случае? Как победить эту причину лени? Никак. Не нужно ее побеждать. Способность понимать, что ты делаешь бессмысленную работу – это твой друг, который помогает тебе сохранить ресурсы для той работы, которая обладает смыслом.

Ты никогда не сможешь добиться успеха в том, смысла чего не понимаешь. Если ты не видишь смысла в том, что делаешь, значит, его там нет. Дело не в твоей лени, а в отсутствии смысла. Ты не видишь смысла в своей работе? Очень хорошо. Значит, тебе нужна та работа, которая имеет смысл.

Способность отдавать себе отчет в бессмысленности деятельности означает, что ты менее других способен делать чужую цель своей целью. Это полезная черта характера. Тебе она пригодится, если ты научишься ей пользоваться.

У бессмысленной деятельности появляется смысл, если у тебя есть цель, которую поставил ты сам. Бессмысленной деятельностью можно заниматься для того, чтобы получить ресурсы для той деятельности, которая обладает смыслом. Нет такой цели? Тогда тебе никто не поможет. Ты не сможешь делать работу качественно. Возможно, ты сможешь работать эффективно неделю, месяц или год, если прочитаешь какую-нибудь другую книгу по мотивации. Но через неделю, месяц, год или десять лет ты упадешь в яму бессмысленности. Это плохой вариант.

Делая бессмысленную работу, ты можешь позволить себе лениться, потому что так ты сохраняешь энергию для того, что по-настоящему важно. Способность отдавать себе отчет в бессмысленности деятельности – это твой хороший друг. **Не приучай себя к бессмысленной работе. И не вини себя за то, что ты не можешь хорошо делать бессмысленную работу.** Делай бессмысленную работу ради достижения своей цели. И тогда у этой работы появится смысл.

Слабая сила воли

Причина на все времена. Если человек ленив, то это значит, что у него слабая воля. Воля – это способность удерживать в голове цель и следовать за ней. Воля проявляется не в том, чтобы каждый день работать с утра и до ночи, но в том, чтобы в течение долгого времени и без быстрого результата идти к цели. Запомни: если ты ленивый, но упрямый, то чего-нибудь обязательно добьешься.

Слабовольные люди – это те, кто не могут поставить себе цель и идти к ней достаточно долго. Слабовольным людям ставят цели другие люди. Слабовольным нужен быстрый результат. **Сильный человек – этот тот человек, который может сам поставить себе цель и идти к ней.**

Твоя воля должна стать настолько сильной, чтобы не ослабеть в твоём путешествии. Если воля способна жить долгие годы, то модель поведения её обладателя отличается от модели поведения человека со слабой волей, подчиненной настоящему моменту, а не будущему.

Все у тебя нормально с силой воли. Тебе нужно научиться использовать свою волю.

Недостаточная мотивация

Человек перестает работать эффективно, если он недостаточно мотивирован. Ребенок быстрее решит школьную задачу, если ему сказать, что после учебы он получит конфету. Сотрудник фирмы задержится после работы, если пообещать ему прибавку к зарплате.

Но если нет мотивации, то усилий будет прилагаться значительно меньше. Если нет награды за совершаемое действие, то действие будет совершаться медленно и неэффективно.

Книги по мотивации советуют награждать себя за небольшие достижения. Хочешь сделать хорошо работу в офисе – пообещай себе конфету, бутылку холодного пива вечером или поездку за город после эффективной недели. Шоколад, пиво и поездка за город – это положительные подкрепления. Чем больше положительных подкреплений, тем эффективнее человек делает свою работу. Забудь про эту чушь.

Эти уловки не для тебя. Оставь их тем, кто способен чужую цель сделать своей. Им эти уловки действительно помогают. Хотя некоторые из них получают диабет от шоколада, станут алкоголиками из-за ежедневного пива или их покусает медведь за городом.

Не награждай себя искусственно. Твоя награда – это выполненная задача. Хочешь съесть шоколад – просто съешь его. Хочешь выпить пиво – выпей. Но не создавай из этих вещей награду за работу – это не элементы твоей модели поведения.

Ты идешь своей дорогой. Ты смотришь по сторонам, приятный теплый ветер обдувает твое лицо. Ты идешь мимо гор, степей, городов, вдоль берега морей и через реки. Это твоя жизнь. Никаких бесконечных ступенек, ведущих в никуда. Ты идешь и тебе хорошо.

Невинные удовольствия – это не награда за твои достижения, но часть твоего способа существования. Получай удовольствие от медленного, но упорного движения к своей цели. Награждай себя еще одной выполненной и вычеркнутой из твоего блокнота задачей. А шоколад просто съешь. И за город просто съезди.

Если ты взял в руки эту книгу, значит, у тебя все нормально с мотивацией.

Болезнь

Хроническая усталость может указывать на психологическое заболевание, которое лечится медицинскими препаратами. Лени может быть следствием заболевания.

Заболел? Тогда сходи к врачу. Прими лекарство. От серьезной болезни тебя эта книга не вылечит.

Безответственность

Говорят, что лень может быть следствием безответственности. Безответственный человек не умеет доводить работу до конца. Безответственность приводит к тому, что задачи не решаются или решаются плохо. Безразличие к работе отождествляется с ленью. Безответственный человек в глазах других людей оказывается ленивым человеком. Мотивирующие книги советуют повышать ответственность за свои каждодневные действия. Нужно быть ответственным работником, супругом, родителем, студентом и так далее.

Социальные роли требуют от человека определенного поведения. Если поведение отличается от ожидаемого, и человек по каким-либо причинам отказывается выполнять какие-то из этих ролей качественно, то он получает ярлык безответственной личности. Но ответственность в выполнении чужих целей нужна обществу, а не тебе. Если кто-то называет тебя безответственным, то он делает это потому, что ты не оправдываешь его ожиданий.

Обществу нужно, чтобы ты играл те роли, которые тебе приписаны. Без играющих ответственные им роли людей общество перестанет существовать в том виде, в каком существует сейчас. Поэтому, разумеется, оно будет препятствовать тому, чтобы люди перестали играть эти роли. Препятствовать оно будет стигматизацией тех людей, которые отказываются от этой игры. Это нормальная ситуация.

Ты действительно должен стать ответственным. Но ответственным за свою жизнь, а не за роль, играть которую ты должен для того, чтобы кому-то понравиться.

Бери ответственность за свою жизнь на себя – продолжай читать эту книгу. **Все нормально у тебя с ответственностью.**

Образ жизни

Лень может быть результатом выработанной в течение долгого времени модели поведения. Если человек не привык завершать свои действия, то эта модель поведения закрепляется и становится частью его существования. Этот человек никогда не достигает цели просто потому, что привык не достигать ее.

Не твой вариант. Совсем не твой.

Смысл твоей модели поведения как раз в том, чтобы завершать действия. Но это должны быть те действия, которые нельзя завершить за короткий период. Должны быть цели, которые требуют много времени. В этом случае твой образ жизни будет помогать их достижению.

Другие книги советуют тебе ломать себя для того, чтобы быть продуктивнее. Не нужно тебе себя ломать. Тебе нужно научиться использовать себя.

Всегда завершай действия. Не оставляй неоконченных дел.

Перфекционизм

В попытке достичь совершенства человек откладывает свои дела. Хорошая гипотеза.

Тут все просто. Нельзя создать шедевр с первого раза. Не верь тем, кто говорит, что можно. Это ложь. Перфекционизм лечится осознанием того, что с первого раза хорошо, скорее всего, не получится. Пойми это раз и навсегда.

Обычно все нужно переделывать, доделывать и исправлять. Так создается то, что можно назвать результатом. Каждый абзац этой книги переписывался, и она все равно далека от совершенства. Я не могу назвать ее законченной. Ну и что? Ты же сейчас читаешь эти строки, значит, результат есть.

Не будь перфекционистом. Забудь эту глупость. Обязательно делай ошибки. Делай их специально.

Перфекционизм – это следствие наивности, неопытности или психического расстройства.

Наивность и неопытность лечатся полезными советами и собственными ошибками. Для того чтобы вылечить психическое расстройство, нужен врач. Эта книга написана не врачом. С советами я помогу. С лечением психического расстройства – нет.

Самоограничение

Интересная гипотеза. Эта гипотеза утверждает, что самоограничение может быть причиной лени. Человек боится действовать, потому что бессознательно боится успеха. Давайте передадим привет Фрейду.

Ты боишься успеха, потому что бессознательно боишься выделиться, стать ярче других? Разумеется, нет. Если бы это было так, то ты бы не читал эту книгу. Если ты ее читаешь, то хочешь быть лучше других.

Нет у тебя никаких бессознательных страхов критики, зависти или завышенных требований.

Оставь самоограничение монахам. Это их игра. Не нужно играть в чужую игру – проиграешь.

Родители часто говорили тебе «не позорь нас» или вспоминали пословицу «Птица в руках стоит двух в кустах»? И ты привык быть слабее других, довольствоваться малым? Чушь.

У тебя нет никаких бессознательных страхов, мешающих тебе быть лучше других. Если бы они были, то ты бы не смог взять в руки эту книгу.

Возможно, я тебя расстрою, но ты хочешь быть лучше других. Молодец.

Бунтарство

Моя любимая гипотеза лени.

Согласно этой гипотезе, есть люди, которые не могут согласиться с навязанными обществом ролями. Это бунтари и анархисты. Они вступают в конфликт с обществом и поэтому часто попадают в ловушку бездействия. Действительно, сложно добиться успеха в той системе, против которой ты бунтуешь. Восставший постепенно теряет силы в борьбе и это приводит к отсутствию результата.

Это очень красивая теория.

Общество – это структура. И как у любой структуры, у общества есть правила, по которым оно организовано. Попытка играть по другим правилам часто приводит к созданию нового продукта, новой идеи. Однако еще чаще эта попытка приводит к изоляции и репрессиям. К сожалению, это так. И тут есть три варианта. Первый – игра по правилам общества. К сожалению, этот вариант подходит не всем. Если играть по чужим правилам, то есть риск проиграть и в конце своей жизни очень сильно жалеть о том, что так и не попробовал играть по своим. Второй вариант – играть по своим правилам и демонстрировать это обществу. Очень опасный вариант. Те, кто советуют играть по своим правилам, либо никогда сами по своим правилам не играли, либо им сильно повезло выиграть. И третий вариант – играть по своим правилам, но специально этого не демонстрировать и не идти на конфликт.

Выбери третий вариант. По крайней мере до тех пор, пока не почувствуешь в себе силы бросить обществу вызов.

Стань свободным! Стань непокорным! Вырасти в себе бунтаря! Этого требуют книги по мотивации и медиа.

Не нужно тебе становиться непокорным. И выращивать в себе бунтаря тоже не нужно. Если ты не можешь чужую цель сделать своей, то ты уже и так непокорный бунтарь. Иди своей дорогой. Вовсе не обязательно кусать всех зверей, которых ты встречаешь по дороге, и демонстрировать им свою бунтарскую сущность. **Твоя задача не выглядеть диким и непокорным бунтарем, а привести к цели непокорного бунтаря, которым ты являешься.** Упрямый осел идет своей дорогой. Это упрямый осел. Его дорога – это его вызов миру.

Переутомление

Самый простой вариант. Обычное переутомление может быть причиной лени.

Устал? Отдохни.

Отдыхай. И не жалея времени на отдых.

Запомни: время, которое ты тратишь на сон, ты тратишь на достижение своих целей.

Можно по-разному бессмысленно тратить свое время: смотреть кино одно за другим, работать на бессмысленной работе, круглыми ночами сидеть в интернете, переходя с одного сайта на другой. Но сон не относится к подобным вещам.

Время сна – это не время, которого ты лишаешься, но энергия, которую ты приобретаешь. Если тебе нужно 12 часов для того, чтобы выспаться – спи 12 часов. **Время в кровати – это то время, которое ты тратишь на достижение своей цели.**

Постарайся придерживаться правила: либо за день сделай что-нибудь для своего проекта, либо выспись. Если получилось и то, и другое – обведи эту дату в календаре, потому что это удачный день.

Спроси себя: «Что полезного я сделал сегодня?» Если ответом будет «Выспался», то это был полезный день.

Мозг человека начинает делать ошибки, если человек регулярно не высыпается. Если он не проводит достаточно времени во сне, то его мозг начинает хуже работать. Приучи себя высыпаться.

Многозадачность и отсутствие плана

Некоторые инструкторы советуют развивать навык многозадачности, который якобы позволяет быть эффективнее. Забудь об этом. **Многозадачность – вассал твоего врага.** Про него мы отдельно поговорим, когда будем обсуждать твоих врагов и друзей. У тебя есть всего два дела: твое и не твое. Твое – это твои цели, твой отдых и твоя жизнь. Не твое – это то, что от тебя ждут другие люди и цели других людей. **Многозадачность – это плохо. План – это хорошо.** Ты всегда должен знать, чем занимаешься.

Сохранение энергии

Энергия – это ценность для любого живого организма. Потеря энергии означает смерть. Поэтому живое существо не станет тратить драгоценную энергию, если для этого нет необходимости. Если лев не охотится и не борется за самку, то он предпочитает не тратить энергию, а лежать под деревом в тени. Поэтому то, что называют ленью, – это важное эволюционное приспособление, которое позволяет не тратить столь ценную энергию напрасно.

Человеку на протяжении всей истории не хватало энергии, то есть еды. Поэтому у него был выработан эволюцией навык не тратить энергию без необходимости. Однако сейчас энергии в избытке – мы можем просто подойти к холодильнику и не только восстановить запас энергии, но и запастись ею на будущее. Поэтому может показаться, что сегодня этот эволюционный механизм сохранения энергии потерял для человека свое прежнее значение. Может показаться, что навык сохранения энергии сегодня является вредным пережитком прошлого, который мешает современному человеку. Это связано с мыслью о том, что сегодня можно и нужно тратить как можно больше энергии для того, чтобы быть успешным человеком. Однако это иллюзия.

Обманутые этой иллюзией люди склонны тратить энергию на выполнение множества действий, которые направлены на поддержание существования в непрерывном информационном потоке. Этот поток вытягивает из них энергию, взамен давая иллюзию эффективного существования. В результате обычно их успехом является навык существования в потоке. Не более.

Поэтому важно научиться сохранять энергию для себя, то есть тратить ее не на существование в потоке, а на движение в своем направлении. **Лень снова становится полезным инструментом. Лень – это твой способ сохранить энергию для решения своих задач.** У твоих предков был враг – природа, которая ограничивала поток поступающей энергии. За энергию нужно было сражаться и беречь ее. Твоими врагами являются чужие цели и поток информации, который заставляет тебя тратить энергию⁵ на невыгодные для тебя действия.

Если ты научишься останавливаться в потоках информации и самостоятельно выбирать направление движения, то когда-нибудь люди удивятся, откуда у тебя столько энергии.

⁵ В том числе психологическую.

Фрагментарное сознание

Сейчас я пишу эти строки. Сколько времени я выдержу, не отвлекаясь от этого текста на интернет или телефон? Сколько времени мне понадобится на то, чтобы дописать этот параграф? Сколько времени у меня бы это заняло, если бы я не отвлекался?

Современный человек живет в мире большого количества информационных раздражителей. Мы постоянно переключаемся с одного информационного стимула на другой. Мы переходим с одной страницы в интернете на другую, проверяем социальные сети, выкладываем свои фотографии и постоянно отслеживаем, сколько человек поставило лайки. Мы смотрим видео, проверяем электронную почту, переписываемся с друзьями и слушаем музыку. Сколько раз в течение часа ты смотришь на экран своего телефона? В интернете на нас обрушивается поток из рекламы, привлекающих наше внимание заголовков, забавных видео с кошками, собаками или пингвинами. Нам постоянно есть чем развлечь наш мозг. Наш мозг любит информацию. Он любит разнообразную информацию. Поэтому мы с удовольствием после просмотра смешного видео с животными переключаемся на социальные сети. После этого проверяем почту – там может быть важное письмо. Затем нам необходимо узнать, почему распалась Римская империя, и мы читаем статью на Википедии. Нужно проверить, сколько лайков получила фотография, которую мы выложили сегодня. Еще нужно посмотреть смешное видео с маленькими детьми. Потом оказывается, что мы не можем жить без информации о политической ситуации в мире. Разумеется, есть еще множество новостей о событиях в жизни знаменитостей. Это нам тоже интересно. Все это приводит к появлению особого типа мышления.

Жизнь среди большого количества информационных стимулов формирует у нас фрагментарное сознание. Особенности этого типа сознания являются кратковременная память, быстрая смена эмоций, рассеянное внимание. Наше внимание быстро переключается с одного раздражителя на другой, не задерживаясь долго на чем-то одном. Из-за того, что мы всегда можем найти любую информацию в интернете, наш мозг больше не должен самостоятельно хранить информацию. Поэтому у нас ухудшается память – хорошая память нам не нужна, потому что мы ее заменяем интернетом, который помнит все. Мы быстро переключаемся с одного объекта на другой и быстро переходим из одного состояния сознания в другое: секунду назад мы смеялись над смешным видео, сейчас грустим из-за песни, а еще через минуту будем испытывать злость из-за слов какого-нибудь политика. Мы не остаемся в одном состоянии долго. Постоянная смена состояний становится нашим способом существования.

Фрагментарность сознания приводит к появлению фрагментарной культуры, которая характеризуется множеством не связанных между собой информационных стимулов. Избежать отрицательного влияния этой культуры на собственное сознание очень трудно, потому что для этого нужно перестать пользоваться современными технологиями. Однако можно научиться снижать негативное влияние фрагментарной культуры на свое сознание.

Никогда не принимай фрагментарность твоего сознания за лень. Если ты постоянно переключаешься с одного стимула на другой и поэтому работаешь недостаточно эффективно, то это происходит не из-за того, что ты ленив, а из-за того, что твое сознание привыкло работать таким образом. Современная фрагментарная культура приучила твой мозг к такому поведению. Твоей вины тут нет. Чувство вины – это твой враг.

Неоконченное дело

Если ты когда-то не закончил важное для тебя дело, то ты бессознательно можешь испытывать трудности с другими задачами. Чем бы ты ни занимался, твое подсознание будет возвращаться к тому неоконченному делу. Незавершенное в прошлом дело будет мешать тебе достигать твоих целей в будущем. Подобную игру твоего подсознания можно легко принять за лень, потому что она мешает тебе работать эффективно. Что делать? Во-первых, старайся всегда завершать свои дела. Во-вторых, эту особенность твоей психики можно использовать на пользу. Смотри: «Незавершенное действие».

Разные потоки

Существование в различных потоках – это самый тяжелый случай. Такое происходит, когда у тебя две и больше трудновыполнимых цели, от которых ты по тем или иным причинам не можешь отказаться, и достижение которых требует совершенно разных когнитивных стратегий. Это значит, что ты вынужден долгое время параллельно решать несколько трудных задач и при этом тратить ресурсы организма на переключение между разными когнитивными стратегиями. Подобная ситуация является сильным стрессом для организма. Существование долгое время в таком режиме приводит к истощению организма и выгоранию. Самое простое решение – не оказываться в подобной ситуации. Но если ты в ней оказался, то ты этого просто не мог избежать.

Что это значит? Каждый человек стремится попасть в «поток», то есть в состояние, когда все действия привычны и просты. В этом случае человек тратит мало энергии на адаптацию к различным действиям и задачам. Обычно человек находится в потоке: работа, личная жизнь, отдых и так далее. Если случаются неожиданности, то они либо кратковременны, либо слабой интенсивности, либо являются частью потока.

Однако все меняется, если у человека две и более конкурирующих за ресурсы «большие» долгосрочные цели. В этом случае человек очень долгое время находится в состоянии постоянной смены потоков – у него не получается зафиксировать какую-то одну когнитивную стратегию, поэтому ему постоянно приходится меняться. Человек попадает из одного потока в другой – он еще не успевает приспособиться к одному потоку, как его забрасывает в другой. Это очень болезненное состояние. И это самый тяжелый случай. Человек не может ни отказаться от одной из целей для того, чтобы облегчить свое существование, ни правильно распределить ресурсы между этими целями и более мелкими повседневными задачами. Такое состояние может длиться годами. Облегчение приходит только тогда, когда одна из целей достигается.

Люди, которые могут существовать в разных потоках – это самые сильные люди. Но даже для них подобное состояние является тяжелым. Таким людям бесполезно советовать отказаться от многозадачности и выбрать только одну цель. Если бы они могли отказаться от какой-то из целей, то сделали бы это. Этим людям можно только посочувствовать, пожелать терпения и воли достичь своих целей. Еще им можно помочь советом, как облегчить их путь. Для этих людей написана эта книга.

Глава 2. Враги и друзья

Твои враги

Чужие цели

Потребность человека быть частью общества – это глубоко укорененный в нашей природе инстинкт. Древнегреческий философ Аристотель писал: человек – это политическое животное. Это значит, что люди по своей природе приспособлены к жизни в обществе, которое представляет собой совокупность правил и запретов. Если бы этих правил и запретов не было бы, то никакие силы не могли бы удержать общество от распада.

Общество является иерархичной структурой. Другими словами, в любом обществе есть те, кто руководит и те, кто подчиняются. Существование этой иерархичной структуры общества облегчается потребностью человека следовать за другим человеком, то есть делать чужие цели своими. Иерархичная природа общества поддерживается властью. Власть – это способность свою цель делать целью другого человека. Есть люди, которые по своей природе лучше умеют подчиняться (и таких людей больше), и те, кто хуже подчиняются из-за своих врожденных психологических особенностей. Иерархичная структура общества облегчает жизнь тех, кто лучше других умеет делать чужие цели своими. Поэтому те, кто обладают противоположной особенностью, всегда находятся под социальным давлением, которое может не осознаваться и протекать полностью бессознательно, но все равно присутствует. Если ты хуже других можешь делать чужие цели своими, то должен быть готов к тому, что общество будет давить на тебя и настойчиво ставить перед тобой чужие цели. За отсутствие способности делать чужие цели своими придется заплатить комфортом. Иными словами, **за способность ставить свои цели придется заплатить комфортом.**

Чувство вины

Социальная природа человека предполагает наказание за нарушение принятых в обществе норм поведения. Такими нормами могут быть не только законы, принятые государством, но также семейные обычаи, культура, трудовая этика и так далее.

Запрет укрепляет общество, потому что не позволяет каждому человеку делать то, что ему хочется. Если бы не существовало ограничений, то не существовало бы и общества, а была бы анархия. Кроме того, запрет является эффективным способом управления. Если хочешь управлять кем-то, то убеди его в необходимости следовать правилам, которые ты же и придумал.

Выгодным с точки зрения управления является внушаемое человеку чувство вины за нарушение запрета. Если человек чувствует себя виноватым, то он менее склонен участвовать в борьбе за ресурсы и высокое место в социальной иерархии. Поэтому почти во всех религиях есть понятие греха, которое вызывает у верующего чувство вины. Религия – это один из самых первых и наиболее эффективных инструментов управления. Иррациональный характер веры не является поводом объявлять саму религию иррациональным изобретением. Наоборот, это рациональный и эффективный инструмент, который позволяет контролировать людей.

Лень называют грехом, потому что, в первую очередь, религия является способом управления людьми, которые всегда занимались физическим трудом и производством продукта. Разумеется, правящему классу не выгодно, чтобы люди не работали. Поэтому лень объявля-

лась тяжелейшим грехом и даже преступлением. Во всех основных религиях лень является грехом. В Библии лень – это удел нечестивых. В исламе действенным средством против лени называют молитвы натошак пять раз в день. В буддизме лень является одной из пяти ошибок в медитации.

Ты считаешь себя ленивым человеком? Если да, то тебе следует исповедоваться и пять раз помолиться натошак. Или оставь это монахам. **Испытывать чувство вины за свои особенности – это несправедливо по отношению к себе.**

Многозадачность

Чем больше задач человек пытается решить, тем хуже мозг с ними справляется. Исследования показали, что люди, которые привыкли работать в режиме многозадачности, очень плохо справляются с задачами на фильтрацию лишней информации. Людям показывали изображение с красными и синими квадратами. Затем показывали следующее изображение, на котором положение квадратов немного менялось. Людей просили оценивать только изменение положения красных квадратов. Те люди, которые привыкли работать в режиме многозадачности, с этим заданием справлялись очень плохо. Они не могли фокусировать внимание на фигурах одного цвета.

Это значит, что эффективность и ценность многозадачности – миф. Многозадачность – это не благо, но болезнь, которую нужно лечить. Сегодня почти все люди страдают от этой болезни. Мы перескакиваем от одной новости к другой, от одного фильма к другому. И так далее по кругу. У нас формируется фрагментарное сознание.

Твоя способность изымать себя из потока информации является лекарством от этой болезни. Твоя лень полезна тогда, когда вытаскивает тебя из потока информации, то есть из состояния фрагментарного сознания.

Великое искусство научиться многому — браться за немногое.

Джон Локк

1. Многозадачность – это твой враг, который мешает твоему мозгу решать задачи.
2. Когда-то чувство вины было необходимым условием выживания общества, потому что препятствовало наступлению анархии. Однако в наши дни чувство вины за нарушение старых правил является тормозом для развития общества. В настоящее время способность человека выходить за границы установленных правил помогает развиваться всему обществу.
3. Никакого чувства вины за свою лень быть не должно. Твое чувство вины выгодно другим людям. Лень без чувства вины – это выгодное нарушение старого правила.

P.S. Однако иногда чувство вины перед самим собой может быть полезным и его можно использовать. Смотри: «Самокритика», «Тревога», «Запреты старого мира».

Вассалы твоих врагов

Зависть

Зависть – это хорошо. Но ты все равно никому не завидуешь.

Зависть – эволюционное приспособление, выработанное у человека в ходе естественного отбора. Зависть позволяет мобилизовать силы организма для того, чтобы совершить усилие и занять более высокую позицию в социальной иерархии.

Зависть направлена на человека, который опознается как более статусный член сообщества. В норме чувство зависти является естественным мотиватором, помогающим человеку прилагать усилия для получения какого-то блага. Поэтому в норме зависть – полезный инструмент, который повышает эффективность человека. Но это в норме.

Зависть может из полезной эволюционной особенности превратиться в токсичный рудимент, если работает неправильно. Будет ошибкой завидовать тому, кто отличается от тебя своим способом существования. Нельзя завидовать орлу, дереву в поле, льву, табуретке, потому что такая зависть не имеет смысла.

У тебя нет способности делать чужую цель своей, поэтому твой способ существования отличается от способа существования человека, который обладает этой способностью. Не имеет смысла завидовать такому человеку. Не имеет смысла завидовать тому, кто по-другому работает со временем. Не имеет смысла завидовать тому человеку, чей способ ставить и решать задачи принципиально отличается от твоего. Нельзя завидовать тому человеку, чей мозг работает не так, как у тебя, потому что такая зависть бессмысленна.

Осел не завидует ни орлу, ни льву. Он просто упрямо идет своей дорогой и жмурится от лучей восходящего Солнца. Пусть лев бегаёт за глупой антилопой, пусть лягушки плавают в болоте, а орел пусть охотится на мышей. Оставь мышей орлу, болото оставь лягушкам, а беготню за глупыми антилопами льву. Упрямо иди своей дорогой.

1. Зависть – это хорошо. **Если ты умеешь завидовать, значит, твои социальные инстинкты работают правильно.**

2. **Никогда не завидуй тому, кто отличается от тебя по способу существования.**

Запреты старого мира

Эта книга является примером позитивной эмансипации, потому что освобождает людей с определенной когнитивной структурой. И предлагает им способ быть более эффективными. Способность снимать ограничения и нарушать принятые, но больше не нужные правила является способом стать эффективнее. Перейти границу – значит найти что-то новое. Нарушить правило – значит позволить себе создать что-то новое.

Каждая культура содержит в себе множество запретов, которые когда-то были введены для того, чтобы организовать жизнь людей. Эти запреты стали культурными стереотипами или культурным кодом, записанным в наших головах. Я не знаю, к какой культуре принадлежишь ты, поэтому не могу сказать, какие старые запреты ты можешь нарушить. Но одно я знаю наверняка: такие запреты в твоей культуре точно есть. Ограничения есть в любой культуре. А это значит, что, во-первых, культура, которая позволяет снимать запреты, будет эффективнее. А во-вторых, человек, который научится выходить за границы ограничений, будет эффективнее.

Ограничения – это то, что мешает быть эффективным. Чем меньше границ, тем больше создается нового. Ограничения старого мира – это вассалы твоих врагов.

1. Не бойся нарушать правила. Взламывай культурный код.

2. Лень – это всегда плохо. Это ограничивающее правило. Значит, его можно нарушить.

Перфекционизм

Перфекционизм – это зло. Нельзя сделать сразу хорошо. Если пытаться сразу сделать хорошо, то получится плохо. И долго. Просто делать – это намного лучше, чем бесконечно откладывать действие в надежде когда-нибудь сразу сделать идеально. Совершенствование действительно не имеет конца, но результат нуждается в действии.⁶

P.S. Смотри: «Коллекция ошибок».

Тревога

Тревога – это вассал твоего врага. В твоём путешествии она часто будет мешать тебе. Но иногда этот враг становится другом. Тревога заслуживает отдельной главы.

P.S. Смотри: «Самокритика», «Тревога».

⁶ «Совершенствование не имеет конца» – эти слова являются отсылкой к «Хагакурэ» Ямамото Цунэтомо.

Твои друзья

Упрямство

Будь упрям во всем. Даже в глупости. Появилась цель – медленно иди к ней. Результатом твоего упрямства станет доверие к себе. Рано или поздно ты поймешь – что бы ни случилось, сколько бы времени ни прошло, ты дойдешь до своей цели. Эта уверенность в себе сделает тебя спокойнее. Иногда нужно будет идти в гору, иногда спускаться с горы. Подружись с упрямством, и оно станет тебе верным союзником и другом.

P.S. Смотри: «Упражняйся в упрямстве».

Доверие к себе

Доверие к себе – твой друг. Вы познакомитесь, когда ты станешь достаточно упрямым для того, чтобы заканчивать все свои дела. Научись доверять себе – избавишься от тревоги.

P.S. Смотри: «Учись доверять себе».

Лень

Лень – твой лучший друг. Не относись к своему лучшему другу плохо. Твоя лень – это то, что позволяет тебе ставить твои собственные цели. Она позволяет сохранить тебе энергию и не упасть в яму чужих целей. Она позволяет тебе выйти из бурного потока информации и стать субъектом принятия решений. Цени своего друга, и он поможет тебе в достижении твоих самых главных целей.

Время

Время – твой друг. Для других людей время – либо деньги, либо враг. Однако для тебя время – это друг.

Если человек заблудился в лесу, то ему следует выбрать одно направление и идти, не меняя его. Другие люди бегают от дерева к дереву вместо того, чтобы выбрать одно направление. Но деревьев в лесу много, и они не успевают продвинуться хотя бы в какую-то сторону. Они не видят огни города вдалеке, которые могут стать ориентиром. Чем дольше они ищут выход, тем сильнее они запутываются в направлениях. Поэтому время их враг. Однако все меняется, если ты умеешь ставить себе цель. Ты идешь по ночной тропинке и видишь вдалеке огни города. Ты хочешь дойти до него. Чтобы дойти, тебе понадобится время. Поэтому время – твой друг.

Твоим другом является не только время, которое длится, но и время историческое, то есть тот период в жизни человечества, в который ты живешь. Именно сейчас твои особенности оказываются конкурентным преимуществом. Среди таких полезных особенностей – слабая способность делать чужие цели своими и способность изымать себя из информационного потока.

Самый длинный путь оказывается самым коротким, это относится не только к дорогам. Об этом стоит помнить всегда.

Кодекс самурая

Глава 3. Практика

Описанные в этой главе техники и советы я собирал в течение долгого времени. Все эти техники работают. Однако не все они одинаково эффективны для всех людей. Среди этих методов есть те, которые тебе не подойдут. Это нормально. Некоторые из них покажутся тебе нелепыми, слишком очевидными или глупыми. Однако ты должен понимать: то, что тебе кажется странным и даже глупым, может быть полезно другому человеку. Напомню, что эта книга похожа на книгу кулинарных рецептов. Тебе не обязательно каждый день готовить одно и то же блюдо. Ты можешь выбрать то, что хочешь съесть сегодня.

Не стоит использовать все описанные методы сразу. Следует выбрать те, которые подходят именно тебе. Когда один метод перестает работать, бери в руки эту книгу и выбирай другой. Главной причиной того, что я долго ее писал, является то, что мне было лень каждый раз находить и открывать файл с текстом для того, чтобы выбрать подходящий для меня в данный момент метод. Да, я сам забывал о том, что написал. Моя лень сильнее моей памяти. Однако когда эта глава была готова, я распечатал ее и положил на видное место. В результате, когда я останавливался, то просто протягивал руку, брал распечатанные листы и выбирал наиболее подходящий в данный момент метод. В результате я за два месяца написал больше, чем за весь предыдущий год. Это очень хороший результат.

Уровень 1

Цель

Все просто. Люди делятся на два типа. Те, которые могут самостоятельно ставить себе цели, и те, которые не могут самостоятельно ставить себе цели.

Тем, кто не может ставить себе цели, их ставят начальники, политики или общество. Из таких людей получают хорошие работники.

Тебе нужно научиться ставить себе цели. Либо за тебя это сделают другие. **Если ты не умеешь ставить себе задачи, то тебе их будут ставить другие люди.** В этом случае тебе не нужно будет тратить энергию на контроль выполнения этих задач, потому что контролировать их выполнение будут также другие люди. Эта модель поведения человека является самой простой. Если тебе эта модель подходит, то эта книга не для тебя.

Если ты не склонен к подчинению, то должен научиться ставить себе цели самостоятельно. Без склонности к подчинению и без навыка ставить цели для себя ты попадешь в очень трудную ситуацию. Если ты не научишься ставить цели для себя, то твое конкурентное преимущество не будет реализовано, поэтому первое, что ты должен уметь – это ставить цели.

Цель – это желаемый и конкретный результат действий. Если ты рисуешь картину, то цель – картина, если пишешь книгу, то цель – книга, если записываешь подкаст, то цель – несколько первых выпусков и так далее.

Цель должна быть конкретная и достижимая. Не нужно ставить целью миллиард долларов, если у тебя нет в данный момент и тысячи. Вообще лучше не выражать цели в деньгах, если только ты не связан по своей работе с финансами. Деньги могут быть мерой успеха, но они редко бывают хорошей целью.

У древних стоиков была очень хорошая технология постановки целей, которая до сих пор является одной из наиболее популярных. Стоики считали, что человек не может контролировать большую часть того, что его окружает. Человек не может контролировать поведение других людей, погоду, общество, экономические кризисы, часто даже свое здоровье. Поэтому мне нельзя ставить целью заработать миллион долларов на этой книге. Я не могу контролировать поведение покупателей. Нельзя ставить целью миллион прослушиваний твоего нового подкаста за первую неделю. Ты не можешь контролировать желания других людей. Но что тогда делать?

Целью должно быть то, что ты можешь контролировать – то есть твое поведение и результат твоего поведения, который зависит от тебя. Стоики считали, что достаточно делать все от тебя зависящее. Если ты пишешь книгу, то напиши ее качественно. От тебя не зависит, будут ли ее читать люди. Но ты влияешь на ее качество, время, за которое она будет написана, издательство, в котором она будет издана и так далее. Сделай все от тебя зависящее и не переживай по поводу результата.

Как выбрать большую цель? Самый простой способ – это задать себе вопрос «Готов ли я отправиться в это путешествие?» Если ради этой цели ты готов отправиться в большое путешествие, то все в порядке.

Научись ставить цели

Поставь себе цель научиться ставить цели. Поставь себе целью прочитать 30 страниц этой книги сегодня.

Если человек не знает куда он плывет, то для него нет попутного ветра.

Сенека

Учись доверять себе

Доверие к себе – важный элемент успеха. Одна из основных задач этой главы – научить тебя доверять себе. Когда ты научишься доверять себе, то тебе больше не нужны будут ни эта книга, ни другие подобные книги.

Доверять себе – значит ясно понимать, что ты в любом случае достигнешь своей цели. Если человек научится ставить цель и достигать ее несмотря ни на что, то он избежит от чувства вины из-за бессмысленной траты времени. Чувство вины не приносит пользы, но, наоборот, оказывает разрушительное действие на способность человека быть эффективным, потому что заставляет его тратить ресурсы организма на размышления о своей слабости. Напоминаю: чувство вины – твой враг.

Доверие к себе позволяет чувствовать уверенность, которая сама по себе оказывает благотворное влияние на твою эффективность. Человек доверяет себе тогда, когда даже бессмысленная трата времени не воспринимается им как то, что отвлекает его от цели. Предположим, что есть два друга Джек и Джон, у которых одна и та же цель. Пусть этой целью будет написать книгу. Они давние друзья и поэтому решили встретиться в баре и выпить по паре бокалов пива. Но Джек не умеет доверять себе, поэтому во время беседы с другом он находится под влиянием мыслей о том, что прямо сейчас бессмысленно тратит свое время, которое мог бы потратить на что-нибудь полезное. Более того, это чувство вины еще больше усилится на следующий день и вместо того, чтобы размышлять о своей книге, он будет тратить время на угрызения совести. Его друг Джон научился доверять себе: он знает, что в любом случае напишет свою книгу. Он ЗНАЕТ, что его цель в любом случае будет достигнута. Поэтому он не волнуется, а просто наслаждается компанией своего хорошего друга.

Кто из них напишет книгу быстрее? Этого мы не знаем. Но мы точно знаем, что Джон ее напишет. Напишет ли ее Джек? Неизвестно. Вполне возможно, что чувство вины все-таки заставит Джека написать книгу, возможно, он даже напишет ее даже быстрее Джона, но стоит она будет ему гораздо дороже – ему придется приложить гораздо больше физических и психических усилий. В цену его книги войдут неприятные переживания, угрызения совести и постоянное чувство бессмысленной траты времени. Таким образом, доверие к себе позволяет чувствовать уверенность и избавиться от чувства бессмысленной траты времени.

Научись доверять себе. Прими решение дочитать эту книгу до конца. И прочитай ее. Даже если это займет много времени. Чем больше задач ты выполнишь, тем сильнее будешь доверять себе. Доверие к себе – это очень важно. Поэтому важно каждый день вычеркивать какую-нибудь задачу из своего блокнота. Пусть это будет что-то простое или даже то, к чему ты не прилагал никакого усилия. Например, задача выспаться. Этот простой метод научит твое подсознание доверять тебе.

P.S. Смотри: «Тревога».

Ты ни в чем не виноват

Чувство вины – это твой враг.

Механизмы общественного осуждения настолько глубоко укоренились в наших головах, что для появления чувства вины часто не нужно само общество. Как часто мы испытываем чувство вины, даже если никто не знает о том, что мы сделали? Очень часто. Мы сами для себя являемся репрессивным органом. Для того чтобы почувствовать на себе действие этого репрессивного механизма, достаточно сделать то, что в обществе запрещено из-за некоторых культурных особенностей. Даже мысли о подобном вызывают чувство вины. Часто достаточно представить себе, что ты делаешь нечто запрещенное для того, чтобы испытать вину.

Чувство вины особенно опасно для тех, кто по своей природе отличается от большинства людей. Такие люди вынуждены всю жизнь притворяться теми, кем они не являются. Попытки играть по чужим правилам приводят к снижению эффективности и психологическим проблемам.

Что делать с чувством вины? Перестать чувствовать себя виновным в том, что твой способ существования отличается от принятого в обществе.

Вспомни момент, когда ты почувствовал вину за что-либо. Возвращай себя в эту ситуацию снова и снова до тех пор, пока чувство вины не уйдет. Запомни: если тебя кто-то осуждает, то это не всегда повод чувствовать себя виноватым. Используй чужое осуждение как урок поведения в этом обществе. Но этот урок вовсе не должен вызывать у тебя вины. Урок можно выучить и без того, чтобы чувствовать себя виноватым.

Самокритика

Чувство вины – это плохо. Самокритика – это хорошо. Не слушайте тех, кто говорит обратное.

Если ты еще ничего не сделал, но уже перестал терзать себя угрызениями совести, то ты слаб. Это плохой вариант. Если ты ругаешь себя за то, что ты медленно двигаешься к цели или вообще не двигаешься, то это значит, что твой организм борется. Это очень хороший вариант.

То, что ты читаешь сейчас эту книгу, указывает на то, что ты не всем в себе доволен. Это знак того, что ты что-то можешь сделать. Да, самобичевание может утомлять. Угрызения совести из-за собственной слабости могут ввести в уныние. Злоба на самого себя из-за отсутствия достижений может вызвать стойкое негативное состояние. Но нужно понимать, что эти угрызения совести и эта злоба, направленная на себя, указывают на то, что достижения в твоей жизни еще возможны – ты как биологический организм, способный к действиям, функционируешь исправно. Если ты испытываешь эти негативные эмоции, то знаешь, что твоя биология подходит для решения твоих задач. С биологией у тебя все хорошо. Дело за малым – осталось научиться грамотно ей пользоваться.

Обычно мотивационные книги советуют примириться с собой и перестать терзать себя угрызениями совести. Это плохие книги. Они советуют тебе остановиться. Выкинь их. Угрызения совести – это твои биологические друзья. Эти друзья заставляют тебя участвовать в естественном отборе. Если ты чувствуешь дискомфорт из-за отсутствия достижений, то будешь искать способ избавиться от этого дискомфорта. Рано или поздно тебе придется что-то сделать. Например, взять в руки эту книгу.

Самокритика – это результат честного разговора с самим собой. Если у тебя до сих пор нет достижений и ты не можешь заставить себя сделать шаги навстречу результатам, то это значит, что ты слабый. Прими это как факт. Не можешь сделать шаг к своей цели – ты слабый. Можешь – ты сильный. То, что ты читаешь эту книгу, указывает на то, что шаги к своим целям ты все-таки делаешь. Задача этой книги в том, чтобы научить тебя шагать увереннее и в верном направлении. Иногда нужно бежать. Обычно нужно всего лишь медленно идти. Иногда нужно остановиться и оглядеться по сторонам.

Запомни: самокритика полезна. Если ты замечаешь, что начинаешь ругать себя за то, что остановился – значит, пора сделать следующий шаг. Вина – твой враг. Самокритика – твой друг. **Критикуй себя с удовольствием. Чем сильнее себя критикуешь, тем быстрее получишь результат.** Скажи себе все, что о себе думаешь. Не стесняйся.

Твой блокнот

Твой мозг не любит неопределенности. Поэтому важно научиться структурировать свои задачи.

Проблема составления планов в том, что человек, который не склонен к подчинению, плохо подчиняется даже самому себе. Поэтому план работы нужно составлять в соответствии с этой особенностью.

Тебе нужно завести себе блокнот. Это должен быть качественный блокнот. Нужно получать удовольствие от того, что держишь его в руках. К выбору такого блокнота нужно подойти ответственно. Он будет с тобой как минимум несколько месяцев.

В этот блокнот каждый день нужно записывать задачи на день. Их не должно быть слишком много. Просто то, что стоит сделать сегодня. Обязательно нужно вносить одну или две задачи по своим долгосрочным целям. Также тут могут быть и другие задачи, связанные, например, со своей работой или с домашним хозяйством. Нужно сходить в магазин? Запиши эту задачу в блокнот. Нужно позвонить другу – запиши задачу. Несколько задач в день.

Записывай задачи под номерами, но не в порядке важности, а просто в том порядке, в котором они пришли в голову. Затем вычеркивай задачи по мере их выполнения. Не ставь приоритетов – просто выполняй задачи и вычеркивай их.

Самое важное: не обязательно заканчивать день со всеми вычеркнутыми задачами на день. Не превращай свой блокнот в репрессивный орган. Даже если в течение дня ты не вычеркнул ни одной задачи – ничего страшного. Это норма. Нельзя заставлять себя выполнять все эти задачи. В этом смысл блокнота – он не заставляет, а напоминает и предлагает. Просто перенеси те задачи, которые считаешь актуальными, на следующий день. Возможно, на следующий день некоторые из них уже отпадут сами собой.

Еще одно важное условие: этих задач не должно быть много. Должен быть выбор, но не должно быть давления количества невыполненных задач.

Уже выполненные задачи можно добавлять в течение дня. Например, ты сделал то, что не было внесено в блокнот заранее. В этом случае нужно внести эту задачу в блокнот и тут же вычеркнуть. По случаю ты заехал в магазин, хотя и не планировал заранее – внеси покупку в список задач и тут же вычеркни. Тебе позвонил знакомый, и вы обсудили что-то важное? Внеси это в список задач и тут же вычеркни. Позвонил родителям? Внеси задачу и тут же вычеркни. Твой блокнот – твои правила.

На каждом листе блокнота можно записывать задачи на несколько дней. Это будут пронумерованные списки. Некоторые задачи будут вычеркнуты, другие – нет. Одни цифры будут обведены по каким-то твоим причинам. Не нужно жалеть место в своем блокноте – в него можно записывать не только списки задач, но и делать заметки, которые относятся к этим задачам. Можно в нем рисовать. Жалеть свой блокнот не нужно, но его нужно беречь. Однажды я случайно постирал сумку вместе со своим блокнотом, которому на тот момент было уже около двух лет. Я высушил этот блокнот, затем прогладил каждую страницу утюгом. Листы этого блокнота стали мятыми, записи на страницах потекли. Я им пользовался еще год. Это мой любимый блокнот. Я храню все свои блокноты.

Береги свой блокнот.

Если все пойдет хорошо, то со временем твой блокнот станет старым, мятым и очень красивым. Ты должен привыкнуть к нему. Тебе не обязательно вести дневник. Можешь забыть

про социальные сети, в которые ты выкладываешь свои фотографии, чтобы когда-нибудь их посмотреть и предаться ностальгии. Твои старые блокноты и есть твоя ностальгия – они напоминают тебе о самом главном, что происходило в твоей жизни.

Последние страницы блокнота оставь для главных целей. Сюда пиши большие задачи по проектам. Их должно несколько. Заглядывай на эти последние страницы пару раз в год, чтобы не забывать о них.

Поменять блокнот можно только в двух случаях. Первый: если он пришел в негодность. Второй: если он перестал нравиться.

- Не забывай вписывать задачу «выспаться».

- Дату ставить не нужно.

- Последние страницы нужно жалеть.

- Включить в список задач занятия спортом и прогулки.

- Можно вычеркивать то, что сегодня точно делать не будешь.

- Можно ставить по порядку по очереди.

- Можно отводить время на выполнение.

- Можно сверху – самые важные – не больше двух или трех. Снизу под чертой – менее важные.

- Можешь сфотографировать страницу блокнота и сделать ее фоном рабочего стола на своем телефоне. Каждый раз, когда ты возьмешь в руки телефон (а современный человек делает это от 100 до 300 раз за день), ты будешь возвращаться мыслями к своим задачам. Некоторым людям это помогает держать себя в тонусе.

Не останавливайся. Есть три задачи на сегодня, и ты их не можешь сделать уже несколько дней? Придумай какие-нибудь попроще и выполни их. Например:

- выйти на прогулку;

- прибраться;

- заняться спортом;

- принять холодный душ.

Каждый день нужно вычеркивать хотя бы что-то одно. Холодный душ, спорт, уборка, прогулка. И снова. Смысл не только в решении задач, но и в структуре, определенности и дисциплине. **Тебе нужно вычеркивать хотя бы одну задачу для того, чтобы научиться доверять себе.** Если эта тактика начинает давать сбои, то следует переключиться на другую.

Задачи на день могут отвлекать друг от друга. Выбери одну задачу на день. Весь день посвяти какой-то одной задаче. Не делай больше ничего – только ее. Разумеется, это должна быть достаточно объемная задача, на которую можно потратить весь день. В этом случае мозг не тратит энергию на переключение между задачами, поэтому может сделать за день больше, чем обычно. Не всегда можно использовать эту тактику, потому что не всегда есть те задачи, на которые можно потратить весь день. Однако когда появляется такая возможность – пользуйся ей. Эта тактика позволит твоему мозгу отдохнуть от обычных действий, повысив при этом эффективность работы. Мозг будет тратить меньше энергии на переключение между задачами, он сможет сфокусироваться на одной. Даже продолжительное выполнение одной задачи будет стоить для организма дешевле, чем выполнение нескольких.

Открывай блокнот с задачами каждый день. Не переоценивай свою память.

Мозг не любит неопределенности. Заведи себе блокнот. Твой блокнот – твои правила.

P.S. Смотри: «Антиблокнот».

Сделай первый шаг, и ты поймешь, что все не так страшно.

Сенека

Завидуй только тем, кто похож на тебя

Помни, что одним из вассалов твоих врагов является зависть.

Зависть мешает сфокусироваться на цели и отвлекает на незначительные мелочи. Это могут быть телефоны последней модели, фотографии из путешествий в социальной сети, родившийся ребенок – что угодно. Если отвлекаться на все эти раздражители, то легко запутаться в своих задачах и начать делать то, что позволило другим людям купить новый телефон или съездить в путешествие. Но другой человек – не ты.

Также напоминаю, что **зависть – это нормальный биологический механизм здорового человека**. Плохо, если ты вообще не знаешь, что такое зависть. В этом случае ты болен и тебя нужно лечить. Зависть позволяет замечать в обществе тех людей, которые находятся выше тебя в социальной иерархии. Это полезная способность, которая появилась в ходе эволюции.

Однако зависть не всегда полезна. Если человек завидует тем, у кого по-другому устроена психика, то смысла в такой зависти нет. В этом случае зависть приводит к ненужной трате ресурсов. При неверно выбранном объекте зависти человек может попытаться копировать ту модель поведения, которая привела другого человека к успеху или кажется, что привела. Однако если копировать поведение человека, психика которого отличается от твоей, то эффективность будет значительно снижена.

Кошка никогда не будет плавать лучше рыбы, поэтому ей не имеет смысла завидовать рыбе.

Орел никогда не будет рыть землю лучше крота, поэтому ему не имеет смысла завидовать кроту.

Обезьяна никогда не будет бегать быстрее лошади, поэтому ей не имеет никакого смысла завидовать лошади.

Не имеет смысла завидовать стулу, дереву, лампе, хомяку, пингвину, лазанье, помидору или человеку, от которого ты отличаешься по способу своего существования.

Поэтому завидовать можно только тем, кто похож на тебя по твоему способу существования. Но если ты найдешь такого человека, то лучше не завидуй ему, а стань ему другом. Двум ослам идти по дороге мимо городов, полей, лесов и гор даже веселее, чем одному.

Действительно ли рядом есть те, на кого ты хочешь походить? Те, чьи успехи важны настолько, чтобы отказаться от себя?

Будь честен с собой. Если ты по своей натуре завистливый человек, то признайся себе в этом прямо сейчас.

И если это так, то, во-первых, это очень хорошо. Это значит, что ты здоровый человек, который обладает инстинктивными социальными навыками. Тебе повезло – твой организм работает как надо. Во-вторых, правильно найди объект для зависти. Объективно сравни себя с тем человеком, которому ты завидуешь. Нужно быть максимально объективным. Если это сравнение показало, что вы во многом разные люди, то зависть сама по себе потухнет, если ты будешь напоминать себе как можно чаще об этой разнице и о том, что она означает. Напоминаю, что разница между людьми указывает на различный способ существования. Завидовать

тому, кто отличается от тебя по своему способу существования – это все равно, что завидовать табуретке.

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.