

АНДРЕЙ ПОМЕТУН

Максим Батырев (Комбат)

*Автор супербестселлеров по менеджменту, предприниматель,
основатель Baturev Consulting Group*

«Что можно успеть сделать за 100 дней?

Например, написать книгу. Именно это сделал Андрей Пометун.

Читая, я понял почему у него получилось. Потому что не должно быть в нашей жизни времени, которое мы просто выбрасываем в мусорное ведро и тратим на что-то бесполезное. Как в «Тетрисе», если в ряду образовывается незакрытое пусто место, то этот ряд не «сгорает», начинает нас приближать к общему поражению. И чем больше таких пустых мест, тем выше вероятность общего провала.

Эта книга не про личную эффективность и не про тайм-менеджмент.

Эта книга про жизнь. Как получать удовольствие от того, что действительно значимо, как планировать свое счастье, как развиваться самому и развивать свое окружение, как с помощью простых и понятных методик наполнять смыслом каждый момент своей жизни. Автор этой книги сам является живым примером счастливого человека. И это неслучайно. Он просто решил так жить и работает над этим ежедневно.

На своих мастер-классах я перечисляю национальные беды и одна из них: люди не хотят принимать решения. Гораздо удобней жить в колее и ждать, когда придет кто-то большой и сильный и примет за тебя решение, что тебе делать дальше.

Андрей предлагает всем нам принять решение для того, чтобы перевести себя на новый качественный уровень. Во время прочтения книги я решился перейти на следующий level в своей жизни.

Решайтесь и вы!»

АНДРЕЙ ПОМЕТУН

БЕЗ ВЫГОРАНИЯ

КАК БЫТЬ
В РЕСУРСЕ

24/7

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023

УДК 159.923.2
ББК 88.52
П55

Пометун, Андрей Геннадьевич.

П55 Без выгорания. Как быть в ресурсе 24/7 / Андрей Пометун. —
Москва : Эксмо, 2023. — 352 с.: ил. — (Книги-драйверы).

ISBN 978-5-04-157767-4

Когда любимое дело перестает радовать, близкие начинают раздражать, а усталость появляется сразу после подъема — пахнет выгоранием. В чем его главная причина? Может, в недостаточной емкости наших «топливных баков»? «Топливо» не того качества? Или «топливная система протекает»?

Автор книги, Андрей Пометун, — основатель IT-компании, контрибьютор Forbes, спикер TEDx и лектор Высшей школы экономики. Он предлагает системный подход к повышению личной эффективности и жизни без выгорания. Каждый предлагаемый в книге инструмент автор проверил на себе. Он рассказывает:

- где брать энергию на достижение целей;
- как не выгорать, сохраняя темп на длинных дистанциях;
- как поддерживать интерес и мотивацию;
- откуда брать поводы для радости.

Эта книга — ключ к новой жизни без выгорания.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-157767-4

© Пометун А.Г., текст. 2021
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие от автора	7
Предисловие от Армена Петросяна	10
ВВЕДЕНИЕ.....	13
Правила игры	20
Глава 1. КАК РАССЧИТАТЬ СИЛЫ?.....	26
Ловушки сверхзанятости.....	41
Кем ты хочешь стать?	50
Выводы	64
Глава 2. ГДЕ НАЙТИ ИСТОЧНИКИ ТОПЛИВА?	68
Разнообразие энергий	71
Разнообразие желаний	91
Ценности.....	95
Принципы	102
Роли.....	106
Выводы	111
Глава 3. КАК СОХРАНЯТЬ СИЛЫ И ЖЕЛАНИЕ?.....	113
Эволюция устойчивее революции	115
Маленькие шаги быстрее бега	119
Утро вечера мудренее	128

Списки надежнее памяти	139
Концентрация продуктивнее многозадачности.....	170
Привычки упорнее самоконтроля	184
Сила трения сильнее желания.....	209
Три кита экономии времени.....	241
Выводы	244
Глава 4. КАК САМОМУ ГЕНЕРИРОВАТЬ ЭНЕРГИЮ?	247
Остановиться.....	251
Обратить внимание	260
Создать эмоции	269
Сохранить воспоминания.....	292
Выводы	343
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	345
Список литературы.....	347

ПРЕДИСЛОВИЕ ОТ АВТОРА

У марафонцев есть выражение «пришла стена». Обычно она приходит где-то около тридцатого километра, может быть, чуть раньше или позже, это зависит от подготовки бегуна. Когда ты «налетаешь на стену», у тебя отказываются двигаться ноги и руки, тело кричит: «Остановись немедленно!!!» Это не просто усталость — на этом этапе в организме заканчивается гликоген, который питает мышцы. У вас заканчивается топливо.

Даже если вы не марафонец, наверняка вы сталкивались со своей «стеной».

Бывало так? Утро, вы выспались, а сил или желания что-то делать нет. День не успел начаться, а вы уже устали. Когда-то любимое занятие перестало радовать. Рабочие задачи погружают в состояние ступора. Мелкие неприятности, которые раньше вызывали лишь усмешку, теперь приводят к взрывам гнева или слезам. Единственное желание: закрыть глаза, ничего не делать, ничего не видеть и уснуть. Сойти с дистанции.

Это ваша стена — выгорание.

Можно долго перечислять его проявления. Можно долго спорить, что это такое и существует ли оно на самом деле. Но, по сути, вы просто сожгли все свое топливо. Причины могут быть самые разные. Если сравнивать с автомобилем и его топливной системой, то это могут быть и не полностью залитый бак на заправке, и низкое качество топлива, и брешь, через которую оно утекает, и небольшая емкость бензобака, и перерасход топлива в разболтанном двигателе, и неправильно рассчитанная дистанция, и излишне агрессивный стиль вождения. И вот мы видим водителя, который толкает свой автомобиль на ближайшую заправку или ждет, когда кто-нибудь дотащит его на веревке.

Эта книга — ваш попутчик, который не только отбуксирует вас к ближайшей АЗС подзаправиться, но и поможет узнать:

- про свои источники энергии и способы пополнения «топливных баков»;
- о том, через какие дыры утекает ваша энергия и где вы сжигаете ее бесцельно;
- как сделать чип-тюнинг и повысить КПД (коэффициент полезного действия) вашего «двигателя», чтобы он потреблял меньше топлива и выдавал большую мощность;
- как провести апгрейд своей системы, увеличить емкость «бензобаков», добавить альтернативные источники энергии.

Вы сможете точнее планировать свой маршрут, научитесь рассчитывать свои силы, дистанцию и доступный запас хода так, чтобы топлива хватало до следующей АЗС.

Самое главное — мы поговорим, как превратить ваше движение в увлекательное путешествие, чтобы вы не просто перемещались из точки А в точку Б от результата к результату, а получали радость от вашей поездки.

Рядом с вами постоянно будет автор книги, который не пересказывает чужие мысли и нравоучения. Это практика, которая работает. Сначала я проверил каждый из советов на себе, столкнулся с трудностями, нашел способы их преодолеть, получил результат и только потом поделился с вами. Почему мои советы будут иметь ценность для вас? Потому что эта книга не из серии «калифорнийский предприниматель дает рекомендации людям из российской глубинки». Я обычный человек, родился на Урале, закончил военный институт, работал по найму в региональном центре, руководил рекламным агентством. У меня не было влиятельных покровителей, в нашей семье не было значительных сбережений, я начинал бизнес без каких-либо связей. Я сталкивался с теми же вызовами, что и большинство предпринимателей или менеджеров. Меня выжигали проблемы, знакомые большинству из вас. Когда я начал практиковать то, что описано на страницах этой книги, у меня было все очень грустно по всем фронтам.

Сейчас я основатель IT-компании с инновационным продуктом, мы работаем с крупнейшими российскими компаниями и целимся

ПРЕДИСЛОВИЕ ОТ АВТОРА

на глобальный рынок. Успел стать контрибьютором Forbes, спикером TEDx и написать три книги. Читаю лекции в Высшей школе экономики и Британской высшей школе дизайна. Овладел скорочтением, слепой печатью на двух языках, выучил английский с нуля до уровня B1. Пробежал три марафона. Переехал с семьей в Москву.

- Где я взял энергию на все это?
- Как я не выгораю, сохраняя темп на длинных дистанциях?
- Что помогает поддерживать интерес и мотивацию?
- Откуда берутся поводы для радости?

В этой книге вы найдете ответы на эти и множество других вопросов. Мне нравится систематизировать разрозненную информацию и объяснять сложные вещи простыми словами. Те, кто прочитал эту книгу «в рукописи», говорят, что это свежий и системный взгляд на личную эффективность. Вам будет легко читать ее. Уже во время чтения вы сможете взять и использовать любой подход, любую методику, чтобы прокачать свою топливную систему. Но лучше дочитать до конца, чтобы все описанные принципы сложились в единую систему и начали поддерживать друг друга.

Жгите и не выгорайте!

Вы это можете.

ПРЕДИСЛОВИЕ ОТ АРМЕНА ПЕТРОСЯНА

Однажды во время службы я за раз съел полпачки рафинированного сахара. На столе в караулке передо мной была буханка свежего хлеба и чайник. Плохо мне не стало, но вкус сладкого для меня пропал надолго.

Книга Андрея — концентрат опыта. При употреблении настоятельно рекомендую разбавлять его собственными впечатлениями. Сегодня модно издавать сборники лайфхаков, надерганных из разных источников. Они хорошо продаются, потому что создают у читателей иллюзию развития. Купил томик с броским названием, положил на полку и успокоился. Потраченные деньги и обладание «источником знаний» действуют, как обезболивающее для переживаний об упускаемых возможностях и растрачиваемом впусую времени.

Рекомендации книги принято начинать с похвалы автора, рассказа о том, как давно его знаешь. У меня другое желание. Хочу, чтобы вы задумались, зачем вам еще одна прочитанная книга? Что заставило вас открыть эти страницы?

Знаю Андрея 20 лет. Радуюсь, наблюдая, как парень, который начинал с позиции менеджера небольшой компании в небольшом городке, уверенно шагает от одной победы к другой, ставит цели и достигает их, успевая при этом радоваться жизни. Все это здорово, но вам ведь не это важно.

Позволю себе поделиться инструкцией, как выжать максимум из написанного Андреем текста. Зная его характер, уверен, ему это окажется по душе. Призываю потратить четверть часа на разминку перед тем, как читать книгу. Знания, которые не используют для развития, превращаются в информационный жир.

ПРЕДИСЛОВИЕ ОТ АРМЕНА ПЕТРОСЯНА

Попробуйте побегать с лишним весом — прочувствуете каждый килограмм. Так и с ненужными знаниями.

Тексты Андрея сверхкалорийны. Их энергию обязательно нужно превращать в перемены, в развитие. Вот как это можно сделать.

1. Правильная последовательность вопросов «Зачем? Как? Что?».

- Заметили, что большинство книг о продуктивности, саморазвитии, осознанности начинаются со слова КАК? Признайтесь, вам тоже хочется, чтобы после знакомства с этой книгой, вы поняли, как изменить жизнь. Однако важнее написать ответ на вопрос ЗАЧЕМ?. Что вы хотите изменить? Этот вопрос важнее определения целей.
- Андрей хотел убежать от выгорания. Помню наши разговоры десятилетней давности. Не было в них четкого видения, чего хочется достичь. Было понимание, что надо изменить.
- Ответьте на вопрос «Зачем?». Прочитайте в книге «Как?». Через неделю практики вы будете лучше понимать, что хотите и можете для этого сделать, вам будет легче найти оптимальные способы, КАК это сделать. Ваш ответ на вопрос «Зачем?» + рекомендации из книги + хотя бы неделя практики = лучшее понимание себя.

2. Знать, чтобы уметь.

- Большинство рекомендаций книги кажутся очевидными. Опыт Андрея интересен подробностью и честностью. Сеть переполнена теоретиками продуктивности, знатоками техник и умельцев продавать курсы «Как стать продуктивными». Автор книги делится только тем, что испытал на себе, чем продолжает пользоваться. Его легко найти в соцсетях, задать вопросы и обменяться мнениями.

3. Быстро — это медленно без перерыва.

- Могу поспорить: эту книгу вы будете читать параллельно с еще несколькими. Вы купили и пока не успели пройти несколько курсов или тренингов. В закладках ждут своего часа десятки сохраненных статей и постов. Так много желаний, возможностей и так мало времени. Хочется всего

и быстрее. Мы постоянно готовим себя к лучшей жизни, накапливаем новые знания и умения. Эта подготовка занимает все наши силы и внимание.

- Андрей другой. В книге подробно, с фактами и цифрами рассказано, как методично прокачивать нужные навыки. Хотите уверенно выступать в любой аудитории — начните ежедневно читать вслух для сына. Ищите себя в новых сферах — напишите книгу. Был свидетелем двух Стодневок, в течение которых Андрей написал свои предыдущие книги. При мне проходил эксперимент по освоению скорочтения, когда Андрей в разы увеличил скорость усвоения информации. Требуется внимание? Начните фиксировать интересное вокруг. Четвертый год слежу за односекундной видеохроникой, которую ведет Андрей.

4. Включитесь в увлекательную игру.

- Читая некоторые книги о саморазвитии, кажется, что их писали супергерои, живущие в идеальных условиях. Андрей — обычный человек, взявший ответственность за собственную жизнь.
- Не поленитесь предварительно записать ожидания от книги, и чтение превратится в череду вызовов. Если у Андрея получается читать, учить языки, поддерживать физическую форму, работая в нескольких проектах и совершать больше сотни перелетов в год, что мешает вам? Не сравнивайте себя с другими. Превратите саморазвитие в игру, в состязание с лучшей версией себя, где главный приз — это радость.

Радуюсь за вас. Впереди несколько часов активной работы над собой. Не откладывайте свои мечты и желания. Лучший день для начала перемен — сегодня. Пример Андрея заразителен.

*Армен Петросян,
создатель проекта «Жить интересно!»¹*

¹<https://interesno.co/>

ВВЕДЕНИЕ

— Все задолбалю! В топку! Ничего не хочу видеть, все отвратно!

Начало 2013 года. Я самый обычный мелкий предприниматель в Перми — региональном городе-миллионнике, «понаехавший» из Березников, — промышленного города в 150 тысяч жителей. Пытаюсь как-то заработать на жизнь — строю «бизнес». За спиной восемь лет работы в собственной компании по 12 часов в день. Работа мне нравится, но я выгорел. К тому моменту мне хотелось разрушить все, что я создал. Я не понимал, что будет дальше. Чем я занимаюсь? Зачем что-то продолжать?

Проснуться утром, что-то делать весь день, отбиваться от проблем, вызовов, искать заказчиков, деньги, забыться вечером. Немного спасает ведение блога — каждый вечер рассказываю про происходящее, отвечаю на комментарии, как будто бы с кем-то разговариваю. Фиксирую результаты — в словах проявляются очертания промежуточных итогов, которые немного поддерживают. Ведение блога подарило мне не только пару тысяч подписчиков, но и дружбу с книжными издательствами. Таким блогерам, как я, они бесплатно присылали на рецензии новые книги. В одной из них («Развитие мозга» Роджера Сайпа) было предложено упражнение — разобраться со своим предназначением. Зачем я живу? Знакомый вопрос.

Откладываю книгу в сторону, задумываюсь. Нужно ответить на предложенные вопросы, разобраться в мыслях, желаниях, действиях. Чтение опять остановилось.

— *Соврать или сказать правду? Соврать или сказать правду?*

В голове стучит вопрос. Я сижу на встрече авторов журнала «Жить интересно!», в который я написал одну небольшую статью. Напротив меня умные люди обсуждают, что вдохновляет их на осознанные перемены. Прямо сейчас кто-то предложил поделиться опытом чтения книг: сколько прочитано за прошедший год, какие авторы, что интересного и полезного вынесено. Десять книг за год, двадцать, пятнадцать, десять, тридцать, пятьдесят... А я прочитал за год всего три книги.

Никто не посмеялся надо мной тогда. Меня просто спросили: почему так медленно? Почему так мало? Я рассказал: когда нахожу идею или у меня появляется задача, откладываю книгу и приступаю к реализации. Пока не внедрю, к чтению не возвращаюсь. Кто-то пошутил, что мне нужно открывать курсы по «медленно-чтению». Но дальше произошло то, что резко изменило мою производительность и качество жизни.

На той встрече в марте 2014 года была Юлия Скрипник¹ — тренер по скорочтению. Редактор журнала «Жить интересно!» Армен Петросян² предложил провести нам реалисти-тренинг — за 100 дней научить меня скорочтению и опубликовать дневник проекта. Мне нужно было только не спрыгнуть, выполнять все упражнения и честно отчитываться о результатах.

После тренинга я научился не только быстро читать, но и быстро внедрять идеи из книг в жизнь. За тот год я узнал, что скорочтение — не единственный способ развития личной эффективности. Как оказалось, мои способности находятся на каком-то «гигиеническом» уровне. У разработчиков программных продуктов есть термин MVP — Minimum Viable Product, минимально жизнеспособный продукт. Вот таким MVP я себя и ощущал: все, что я умею — это минимально необходимые требования. Но это только начало. Поэтому я стал «брать и внедрять» способы саморазвития. Каждую новую методику я пробовал на себе, делал частью своей жизни.

¹ <https://www.facebook.com/skripniky>

² <https://www.facebook.com/ap428>

ВВЕДЕНИЕ

— *Это и есть твоя жизнь? Так мало?!*

Я чувствую себя немного дурно, даже слегка подташнивает. Смотрю на результаты упражнения «Календарь жизни», которое попало мне на глаза в конце 2014 года. Возможно, вы встречали его в интернете: чистая таблица из 90 строк и 53 столбцов. В строках — годы, в столбиках — недели жизни человека. Каждая ячейка-клеточка таблицы — неделя жизни продолжительностью 90 лет. Вся жизнь на одной странице. Авторы предложили закрасить прожитую жизнь и посмотреть, сколько осталось. Отличный способ визуализировать время.

В то же время я читал «Поток» Михая Чиксентмихайи. В начале книги меня сильно зацепила фраза: «Твоя жизнь — это то, что есть у тебя прямо сейчас, и то, что ты можешь вспомнить. Ничего другого у тебя нет».

Я решил закрасить красным на календаре клеточки тех недель, когда происходили события, которые я вспомнил с радостью, которые мне захотелось прожить еще раз, хотя бы в памяти. Получилось 32 квадратика.

- 36 лет — это 1872 недели. Ладно, вычеркнем 7 лет раннего детства и детского сада, начнем считать со школы.
- 29 лет — это 1508 недель.
- Из них я помню 32 недели, меньше года, 2,12% жизни.

Это и есть моя жизнь? О чем я хочу рассказать? Что я хочу вспомнить? Конечно, я могу рассказать: вот тут школа, вот тут институт, вот тут работа в одной компании, вот тут в другой, а вот я открыл свою компанию. Но что я хочу вспомнить? Какие события? Решение, которое я принял тогда, сильно изменило мою жизнь.

Прожить каждую неделю так, чтобы в ней было событие, которое я захочу запомнить на всю жизнь

Все практики саморазвития и повышения личной эффективности должны мне помочь найти время внутри своего 12-часового рабочего дня без нормальных выходных и отпусков. Как успевать работать и жить? Нужно проверить.

— А что, если ты не прав? Станет меньше работы — будет меньше денег?

За 2015 год я добавил к рабочим результатам целый букет достижений:

1. Начал вести календарь жизни.
2. Начал вести матрицу плотного дня.
3. Написал книгу «Некоммерческие предложения».
4. Прочитал 50 деловых книг, написал рецензии на них в блог.
5. Посмотрел 300 видеороликов TED.
6. Написал пару десятков статей в отраслевые издания.
7. Провел десяток выступлений: в Москве, Перми, Ижевске и Сочи.
8. Освоил слепую печать на латинице.
9. Прокачал английский до уровня «чтение без словаря».
10. Начал практиковать фрирайтинг.
11. Освоил навык «30 секунд».
12. Увеличил подтягивания с 7 до 20 раз за один подход.
13. Освоил коньковый ход на лыжах и тренировочную дистанцию с 3 до 20 км.
14. Увеличил дистанцию плавания с 0 до 1 км за тренировку.
15. Выполнил все упражнения марафона креативности «Жить интересно!».
16. Переформатировал корпоративный блог.
17. Сфотографировал 120 рассветов в проекте «Охота за рассветами».
18. Придумали семейный проект «Геокухня» в Инстаграме¹.

Знакомые заподозрили, что дело нечисто, и попросили рассказать, как у меня это получается. Я начал писать эту книгу в начале 2015 года и закончил в начале 2016. Тогда же родилось название моего подхода: «Принципы Тетриса». Сначала я обратил внимание на то, как сильно ускоряется игра, если не отвлекаться от нее. Пока писал, увидел еще несколько аналогий между «Тетрисом» и развитием личной эффективности. Захлестнула эйфо-

¹ Социальные сети Facebook и Instagram запрещены на территории Российской Федерации на основании осуществления экстремистской деятельности.

ВВЕДЕНИЕ

рия — нужно срочно поделиться со всем миром, как можно изменить свою жизнь. Стал показывать текст разным людям.

Среди положительных отзывов на книгу встречаю критические взгляды и неудобные вопросы:

- Это все работает у тебя в провинции. Попробуй-ка применить свои подходы в столице — там совершенно другой ритм, другие требования и другая нагрузка. То, что ты можешь сделать в Перми, нереально сделать в Москве.
- Непонятно, долго ли ты выдержишь в таком ритме? Может быть, у тебя запал кончится через год-два, и ты станешь обычным нормальным человеком?
- А как все это влияет на твой доход?
- Вот ты делаешь больше, а как меняется качество твоей жизни?

Действительно, а может быть, я не прав, и мой подход не выдержит проверку временем? Как связана личная эффективность с работой? А если мои доходы упадут из-за того, что я меньше работаю? Я отложил рукопись книги и решил проверить: надолго ли меня хватит и каких результатов я смогу добиться с «Принципами Тетриса».

— Может быть, ты ненормальный? Нет, не «может быть», ты точно псих!

В начале 2016 года я опубликовал в открытом доступе список из 100 целей на всю жизнь и 100 целей на предстоящий год. И так делал каждый последующий год.

В саморазвитии есть замечательное правило: «Думай, действуй, делись». Мало принять решение и получить результат. Нужно еще и поделиться своим опытом, чтобы принести пользу окружающим. Я начал писать в блоге про свои попытки, управление своими действиями, ранние подъемы, спортивные эксперименты, чтение, коллекционирование эмоций. Продолжал активно работать, писать публикации, выступать на отраслевых конференциях, искать выходы на национальные компании. Каждый год я отчитывался в Facebook о результатах: что получилось, насколько выполнены планы и с какими задачами не справился. Какие новые челленджи я прошел и какие инструменты освоил.

— *Я тебя ненавижу!*

С удивлением смотрю на комментарий к моему очередному отчету в Facebook. Это пишет хороший знакомый, который пару лет назад благодарил за открытость и советы про личную эффективность. Понимаю, что это лишь шутка, но в шутке есть только доля шутки. Почему у других не получается взять и повторить? Со стороны все выглядит как-то очень «пушисто» к 2021 году:

- Переехал в возрасте «за сорок» с семьей в Москву.
- Управляю проектом по цифровой трансформации продаж в Сбербанке.
- В копилке кейсов проекты для футбольного клуба «Зенит», Ростелекома.
- Публикуюсь в Forbes, записал учебный курс для «Forbes for Business».
- Читаю лекции в Высшей школе экономики и Британской высшей школе дизайна.
- Написал и издал в издательстве «Эксмо» книги «Маркетинг по любви» и «Бизнес в порядке!».
- Пробежал три марафона.
- Успешно сдал тесты по деловому английскому на уровень B1.
- Создал с командой IT-продукт, который вывожу на глобальный рынок.

За пять лет до этого, в состоянии выгорания такие результаты были для меня из разряда «фантазии». Если бы в 2013 году кто-то рассказал мне, как изменится моя жизнь, я бы не поверил. Тот, кто смотрит со стороны на эти результаты, тоже не верит, что через несколько лет его жизнь может быть совсем другой.

Большинство людей загнали себя в ситуацию, в которой нет сил действовать, в которой они вынуждены делать неправильные вещи. Они хотят просто взять и отказаться от них, изменить все «по щелчку пальца». Но так не получится, знаю это по себе. Я несколько раз неудачно пытался «взять и бросить курить». Если есть сформированная модель поведения, от нее не получится избавиться простым решением. Я смог расстаться с этой привычкой, когда плавно и постепенно снизил количество никотина и сигарет до нуля.

Простые действия выполнять труднее всего, потому что их результаты незаметны

Нужно научиться разбавлять неправильную деятельность правильной активностью. Понемногу добавлять в выжигающие действия то, что заряжает тебя. И тогда соотношение начинает меняться в пользу продуктивной деятельности. Вся жизнь начинает меняться. Это происходит постепенно, на коротких промежутках перемены совсем незаметны. Но по истечении длинных периодов — год, три, пять — становится очевидно, что это работает.

Не нужно пытаться сделать «все и сразу», иначе можно надорваться и потерять желание что-то пробовать. Достаточно внедрить несколько описанных практик, чтобы ваша результативность ощутимо повысилась.

— Кому все это нужно? Кто это будет читать?

Лето 2021 года. Я смотрю на переработанную рукопись книги. Мне понадобилось еще 70 дней, чтобы дополнить первую версию опытом пяти лет. Получилось интересно.

Но кто я для читателя? Почему они захотят это прочесть? Что заставит их поверить мне? Я самый обычный человек, у меня нет «заводов-газет-пароходов», сотен и тысяч сотрудников. У меня нет десятков тысяч подписчиков в социальных сетях, я не появляюсь на экранах телевизоров и страницах тиражных таблоидов. Меня мало кто знает.

Возможно, это и есть мое преимущество — я обычный человек, просто очень любопытный. Мне было интересно узнать, где взять силы, когда ты выгорел, на что я способен, чем я могу наполнить свою жизнь. Каждый конкретный день я не делал ничего особенного, чего бы не смог любой другой. Просто воспользуйтесь советами из книги, чтобы в вашей жизни не было пустоты, движение к целям приносило результаты, а осознанные прерывания — радость и удовольствие.

Желаю вам найти на страницах книги мотивацию и возможности сделать все, что нужно!

ПРАВИЛА ИГРЫ

Всем нам знаком «Тетрис». Простая игра, захватившая внимание миллионов людей, размноженная в сотнях модификаций и версий. Скорее всего, каждый из читателей, если и не играл в «Тетрис», то видел его со стороны.

Поразительно, но автор игры неосознанно продемонстрировал принцип личной продуктивности. Он очевиден не сразу, но если присмотреться, то можно увидеть интересные аналогии.

ПОЛНОТА

Суть игры — нужно заполнить фигурами пустое пространство в стакане. Чем дольше у тебя это получается, тем дольше продолжается игра. Личная продуктивность также заключается в заполнении пустот полезным материалом. Сущности, которые мы сейчас считаем полнотельными, после проверки оказываются пеной, мелкоячеистой структурой, которая только и ждет, чтобы ее плотность повысили. Чем лучше мы находим пустоты своего дня и чем эффективнее заполняем их полезным материалом, тем интереснее становится наша игра.

СКОРОСТЬ

Что происходит в «Тетрисе», если мы справляемся с пустотой? Скорость увеличивается. За этим кроется второй важный принцип: чем дольше продолжается игра, тем выше скорость. Если мы не отвлекаемся, не прерываемся, если сосредоточены на движении фигур, то с каждой секундой действуем все быстрее.

В личной эффективности скорость также напрямую связана с непрерывностью: она растет, потому что мы перестаем тратить

ПРАВИЛА ИГРЫ

силы на торможения-разгоны. Момент старта — самый сложный: лампочки чаще всего перегорают, когда они зажигаются. Не хотите начинать десять тысяч раз «с нуля»? Просто не останавливайтесь. Вам будет уже все равно, какая фигура появляется — вы справитесь. Кстати, игровые фигуры плавно подводят нас к третьему принципу.

РАЗНООБРАЗИЕ

В «Тетрисе» нам приходится укладывать разные виды фигур в сплошную кладку. Квадраты, сапоги, полосы, тавры, гуси... В более поздних версиях «Тетриса» появляются еще более замысловатые «кракозябры». Но все они могут быть плотно пригнаны друг к другу. Важно суметь развернуть их так, чтобы они подошли к существующей пустоте.

Также и в жизни — нам приходится совмещать разную деятельность, преследовать различные ценности. Семья, здоровье, друзья, развлечения, саморазвитие, работа, социальные обязанности, хобби... Все это может конфликтовать друг с другом, выпираться неудобными углами, создавая все новые пустоты. А может сложиться в плотную увлекательную жизнь. Главное — уметь пользоваться этим принципом.

ПРЕДВОСХИЩЕНИЕ

Игра всегда подсказывает нам, какая фигура появится следующей. Это помогает нам думать на шаг вперед, заранее представлять, куда встанет новая фигура. Мало того, мы сознательно можем готовить «пустоту» под нее, чтобы она удачно заполнила свободное место.

Личная продуктивность тоже опирается на знание следующего шага. В своем текущем положении мы можем действовать на автомате, обдумывая очередной ход. Когда мы знаем, что будем делать дальше, то можем сознательно готовить пространство, планировать перерывы, освобождать время и ресурсы для нового шага.

Четыре принципа игры: полнота, скорость, разнообразие, предвосхищение. Я постараюсь рассказать, как они помогают мне справляться с выгоранием: правильно выбирать нагрузку, находить источники энергии, не сжигать лишнего, не терять топливо попусту. Начнем с последнего.

- Сначала поговорим про **принцип предвосхищения**. Что помогает предвидеть события? Каким образом это делается? Как выбирать сценарии игры? Как выбирать направление движения, пункты назначения так, чтобы у нас хватило энергии добраться до них? Как выбирать маршруты, которые не сжигают наше топливо раньше времени?
- Затем обсудим **принцип разнообразия**. Как совместить в своей жизни различные планы и роли? Что делать, если цели противоречат друг другу? Где найти место всем ценностям? Какие еще источники энергии у нас есть? Что нас выжигает, а что подпитывает? Какая деятельность имеет наибольший коэффициент отдачи и октановое число? Чем и где заправляться?
- После этого познакомимся с **принципом скорости**. Как без многозадачности успеть сделать все, что запланировано? Как сохранить силы и не надорваться? Как использовать инерцию для увеличения скорости? Как доработать свою топливную систему, чтобы повысить КПД — получать больше, делая меньше? Как снизить лишнее трение, избавиться от бесполезных действий, которые требуют дополнительного топлива?
- И в конце разберемся с **принципом полноты**. Как найти непродуктивные пустоты? Чем их заполнить? Куда утекает энергия, в какие дыры? Как почувствовать вкус жизни и найти смысл? Как гореть и не сгорать?

Начнем игру?

С удовольствием! Но прежде, чем ознакомиться с правилами «Тетриса», я расскажу вам о принципе трансформации информации.

За последнее время я прочитал не один десяток книг по личной эффективности и психологии. Многие западные работы начинаются

ПРАВИЛА ИГРЫ

с того, что автор рассказывает про проведенные научные исследования, на основании которых он сделал обобщенные выводы и сформулировал некие принципы. И вся его книга строится на пропаганде советов «как надо правильно жить». Счастливые люди делают так, результативные эдак — а вам, читатель, нужно просто повторить. Сам я не пробовал, но исследования говорят, что если сделать, то должно получиться. Вот и получают эти книги похожими на популярный интернет-мем «мотороллер не мой, я просто разместил объяву».

Я не считаю себя «гуру личной эффективности» и никого не собираюсь учить жить. В этой книге нет результатов исследований и «советов с чужого плеча». Зато я рассказываю, как на практике внедрялись принципы, описанные в десятках книг по саморазвитию. Внедрялись мной лично, методом проб и ошибок. Какие-то инструменты срабатывали, какие-то нет. Я брал то, что помогало мне добиваться результата. Откладывал в сторону то, что было «не по зубам». Постепенно отдельные методики складывались в единую систему. Вы сможете взять в свою практику эту систему как полностью, так и в виде самостоятельных элементов.

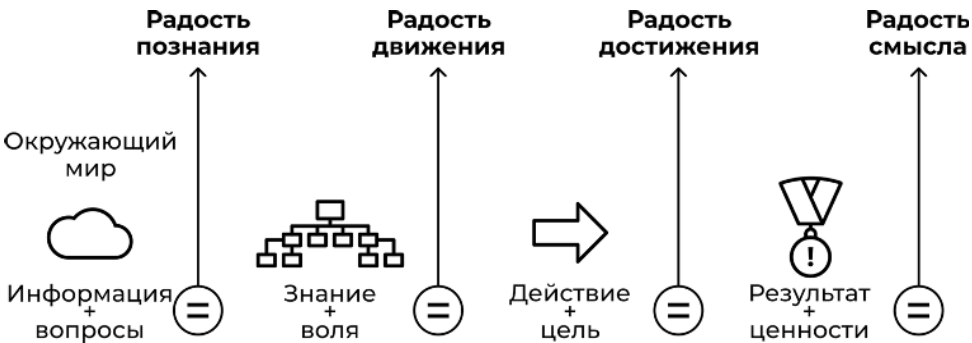


Рисунок 1. Цепочка трансформации информации.

Обратите внимание на слово «практика». Все теории работают, когда практикуются. Простое «знание» теории не даст результата. Информация сама по себе для вас бессмысленна. Чтобы обрести смысл, она должна трансформироваться. Поделюсь личной теорией трансформации информации.

- Информация, не ставшая знанием, бессмысленна. Информацию в знания превращают ваши вопросы.
- Знание, не ставшее действием, бессмысленно. Знание в действие превращает ваша воля и дисциплина.
- Действие, не ставшее результатом, бессмысленно. Действие в результат превращает ваша цель.
- Результат, не принесший удовлетворения, не имеет смысла. Результат в удовлетворение превращают ваши ценности и принципы.

Чтобы информация из этой книги принесла вам удовлетворение, нужна цепочка условий:

- Вопросы.
- Воля.
- Цель.
- Ценности.

Откуда взять волю, цели и ценности, поговорим ниже. Начать нужно с вопросов. Чтобы получить глубокое удовлетворение от использования новой информации, нужно научиться задавать вопросы. Не продолжайте читать эту книгу, если они у вас не записаны.

- Что я хочу узнать?
- Чего мне не хватает?
- От чего нужно избавиться?
- Как найти или как не потерять?
- Почему я делаю что-то?

Если этих вопросов не будет, то информация пройдет мимо вас. Ваши вопросы — это крючки, которые вы расставляете для важных смыслов. Отложите книгу в сторону и запишите свои вопросы. Поступайте так с любым источником информации: со статьей, тренингом, консультацией, лентой социальной сети, телевизионной программой, фильмом. Спросите себя: «Что я хочу здесь найти?» И только потом начинайте читать, смотреть, слушать.

Когда вы выписываете вопрос на бумагу или в электронный документ, вы освобождаете ресурсы своего внимания и место для новых вопросов и идей. Пока вы держите их в голове, место занято, у вас не получается эффективно работать с информацией.

Не начинайте работать с источником информации, если у вас нет записанных вопросов к нему.

Вопросы пригодятся вам не только при работе с информацией. Умение постоянно задавать вопросы — навык внимательной жизни. Правильные вопросы должны поселиться в вашей голове, звучать как можно чаще. Чем чаще вы будете их записывать, утром или по вечерам, выполняя задание «нерадивого ученика», сто раз переписывающего одно и то же предложение, тем легче они будут всплывать в голове днем во время любой деятельности. Ваш внутренний голос будет постоянно вам напоминать:

- Что я чувствую?
- О чем думаю?
- Что делаю?

Тогда откроется возможность задать себе следующие вопросы:

- Что я хочу почувствовать?
- О чем мне нужно подумать?
- Что я должен сделать прямо сейчас?

Вопросы помогают вам управлять своим вниманием и своими действиями. Записанные вопросы освобождают ваши ресурсы мышления — вам уже не нужно держать их в голове и тратить на это энергию.



Выполните первое письменное задание.

Запишите вопросы, на которые вы хотите найти ответы в этой книге. И до встречи в первой главе.

ГЛАВА I

КАК РАССЧИТАТЬ СИЛЫ?

— Ты непредсказуем, с тобой невозможно работать!

Передо мной мой заместитель. Я рассказал ему о новой идее, которая отменяет ранее проделанную им работу. Не понимаю, чем он недоволен? Я ведь увидел новую возможность! Да, и не использовал ту, что у нас была сначала...

— Пометун, ты похож на джип с мощным двигателем и сломанным рулем!

Руководитель национального проекта смотрит на мои результаты. Я сделал много, но не то, что от меня ожидали, меня занесло в сторону. Кому теперь это нужно?

— Андрей, ты вообще думаешь, прежде чем принять решение?

Бухгалтер с вопросом смотрит на документы по новой сделке и рассказывает про проблемы, которые нас ждут, если все сделать так, как я предположил. А я ведь уже подписался...

— А зачем ты пытаешься выращивать апельсины за полярным кругом?

Автор известной книги смотрит на мои отчеты и объясняет, что усилия нужно прикладывать там, где они дадут наибольшую отдачу. Зачем пытаться «надышать» в спортзале, пытаясь его согреть?

И так было постоянно — я бурно действовал, но не получал результата или получал результат, который не приносил мне удовлетворения. Я метался между разными целями. Точнее говоря, раньше никаких целей у меня и не было — просто хотелки и фантазии. Поэтому и результаты были так себе. Прежде чем повышать свою продуктивность, КПД, мощность, скорость, нужно настроить систему управления. Куда мы хотим попасть и каким путем мы доберемся туда? Начинаем с первого принципа игры — принцип предвосхищения.

«Тетрис» всегда подсказывает нам, какая фигура появится следующей. Благодаря этому мы можем думать на шаг вперед, заранее представлять, куда встанет новая фигура. Мало того, сознательно можем готовить «пустоту», чтобы выступления фигуры удачно заполнили свободное место.

Личная продуктивность тоже опирается на знание следующего шага. В текущем шаге мы можем действовать на «автомате», обдумывая новый ход. Мы сознательно можем готовить пространство, формировать пустоты, если знаем, что будем делать дальше.

Обычно люди ждут, что благодаря планированию в их жизни появится предсказуемость. Это не так — предсказуемости не будет. В этом и есть парадокс. Никакое планирование не позволит вам предсказать, что произойдет вокруг вас.

План помогает чувствовать себя увереннее в непредсказуемой среде

Вы можете запланировать то, что вы хотите сделать, то, что важно для вас, а не для кого-то другого. Чем четче вы представляете свои действия, тем больше возможностей у вас появляется, тем проще вам создавать необходимые условия.



Планирование — это же жизнь по программе, какая-то «роботизированность»!

Давайте разбираться. Планомерная и систематичная жизнь — это не жизнь робота. Я часто слышал в свой адрес определение «человек-машина». Мой коллега рассказал мне про фильм, в котором роботы хотели стать людьми. Меня он назвал «человеком, который хочет стать роботом».

Так часто бывает — целеустремленных людей сравнивают с бездушными механизмами. Мол, у них все по программе, никакого удовольствия от жизни. Нет места импровизации, удивительным открытиям, непредсказуемым поступкам. Жесткая дисциплина сковала их жизнь веригами. Возможно, со стороны так и выглядит, но это только видимость.

Мы все живем по программе. Вопрос только — по своей или чужой?

Пчела не подозревает, что на ней зарабатывают деньги. Ей никто не рассказал, что пасечник создал специальные условия для сбора меда. Она просто живет, как это заведено тысячелетиями. Без плана. Но она выполняет программу. Если мы не осознаем, что действуем по программе, то это только потому, что не задумываемся об этом. Все время, которое у тебя есть, будет разобрано до секунды — тобой или кем-то другим. Если ты не решишь, что делать, за тебя решат другие. Или ты сделаешь что попало. Или не сделаешь ничего.

Речь не идет о «теориях всемирного заговора». Просто на нас пытаются влиять огромное количество людей. Государство с помощью пропаганды и новостей влияет на наше действие или добивается бездействия. Коммерческие организации с помощью рекламы блогеров влияют на наши решения о покупках. Мошенники всех мастей стараются обмануть с помощью инструментов социального влияния или наших страхов. Руководители с помощью «кнута и пряника» добиваются нужной производительности и лояльности. Коллеги с помощью лесты или интриг просят сделать чужую работу. Религия формирует ритуалы и культуру важных событий: рождения, свадеб, похорон. Родственники и друзья с помощью эмоционального влияния формируют наш досуг. Общество с помощью

ритуалов и социальных норм диктует, как нужно одеваться, проводить свободное время, разговаривать и общаться.

И вы в таких условиях можете утверждать, что живете «не по программе»? У всех нас есть программа. Если нет своей — значит на нас влияет целый калейдоскоп чужих программ. Они «спорят» друг с другом, подключаются в разных обстоятельствах, разрывают наше внимание и создают внутренние конфликты. Поэтому планирование — первый шаг к жизни по своей программе, в соответствии со своими целями.



Легко говорить о планировании, когда ты руководитель! Сам себе начальник! А что делать простым подчиненным, работа которых зависит от решения начальника?

Находясь в статусе «подчиненного», многие считают, что планировать не стоит. За тебя все решат начальник, клиенты, коллеги... Практика «подчиненной работы» день за днем подтверждает это: планируй, не планируй — все обязательно пойдет не так. Этот опыт легко убеждает, что планирование — бесполезная и даже вредная забава, потому что невыполненные дела только разочаровывают. Ты смотришь вечером на свой список дел и понимаешь, что ты не сделал ни-че-го. И тогда еще сильнее накатывает чувство бессилия, зависимости.

Решение приходит само собой — перестать планировать. Нет плана — нет проблем. «Непланирование» используется как обезболивание собственной беспомощности. Но этот подход только ухудшает положение. Чем дальше, тем хуже: наши волевые качества слабеют с каждым днем.

Если у тебя нет своего плана, то ты часть чужого плана

Поэтому нужно взять себя в руки и планировать хоть что-то, любую мелочь. Запланировать десятиминутный перерыв. Выпить

стакан воды. Сделать 5 глубоких вдохов. Почитать или послушать аудиокнигу 5 или 10 минут. Выйти на улицу из офиса. Посмотреть в зеркало и улыбнуться себе. Нужно внедрить привычку планировать и выполнять. Проявить самообладание. Именно с этого шага начнется путь к самостоятельности.



Что сделать прямо сейчас

Составьте список задач «для себя»: завтрак, обед и ужин, пара небольших 10-минутных перерывов, время с книгой или с семьей, подготовка ко сну. Откройте любой цифровой календарь, в онлайн-сервисе или в вашем телефоне, и занесите их с напоминанием «в момент события» или «за 5 минут». Начинайте планирование с обязательной «неработы», с того, что вы и так сделаете. Просто добавьте этим событиям время начала и желаемую продолжительность, чтобы они были частью вашего личного плана. Например, «смотреть новый фильм раз в 2 недели».

Составьте список «дел-минуток», кратко мы их перечислили выше. Занесите эти дела в любое приложение-напоминалку: пусть телефон подскажет вам, что и когда нужно сделать. Это будет сделать несложно, и это первый шаг к уверенному планированию своего дня, которое будет приносить вам удовлетворение.



Но ведь на это уходит время! Предположим, у меня есть утром 30 минут, которые я могу потратить на шаг к своей цели или какое-то важное дело. Но вместо этого я составляю план, который, скорее всего, не будет выполнен.

Лучше «потерять» 30 минут на планирование дня, чем потерять целый день без плана.

План — ничто, планирование — все

Неоднократно убеждаюсь, что утреннее планирование, пока голова свежая, помогает принять решение — чем заниматься и как распределить время. Планирование — это процесс, во время которого вы представляете свой день, пытаетесь предсказать события и свои действия. Утром вам просто принимать решения, сила воли и решительность на максимуме, никто не отвлекает. Но недостаточно представить — нужно зафиксировать это в плане. План — это результат.

План освобождает от необходимости принимать решения о рутинных вещах в течение дня. Он дает силы принимать решения о том, что действительно важно

Считается, что к концу дня наша способность принимать решения становится ниже. Чем выше интенсивность задач, входящих в коммуникации, тем меньше времени на принятие решений. Без плана я начинаю отвлекаться на то, что громче всего кричит и требует моего внимания. В подобных обстоятельствах трудно сосредоточиться и не потерять ничего из виду. А в конце дня понимаешь, что не сделал того, что с утра казалось таким ясным и необходимым. Мысленная картинка очень быстро «размывается» брызгами хаоса.

Утренний план защищает картину дня, как ламинирование. Ты нарисовал картину в голове, а потом зафиксировал в календаре. После этого в любой момент дня ты можешь спросить себя: «Чем я занимаюсь и чем планировал заниматься?» Конечно, утром можно ошибиться и запланировать не то дело. А днем понять, что есть что-то более важное. И заменить одно дело другим. Но это будет сделано осознанно, а не спонтанно.

План не гарантирует, что все будет хорошо. С планом любое событие обретает смысл, как бы ни сложились обстоятельства



А если я планировал заниматься одним, а приходится заниматься совсем другим? Это же какое разочарование — осознавать свою беспомощность! Тратишь время на эти планы, а в итоге все зря. Одно расстройство.

Да, есть такой когнитивный эффект — синдром степени разочарования. В чем его суть? Когда мы попадаем в неприятную ситуацию, наш мозг оценивает: это случайность или следствие наших решений. Когда неприятность случайна, разочарование меньше. Когда неприятность произошла по причине нашего выбора, нашего решения, разочарование гораздо больше. Так устроен наш мозг: если день прошел сумбурно и бесцельно, но вы были «жертвой», мозгу спокойнее — в его системе координат это «не зависело» от вас. Как рассказывает Дэвид Аллен в книге «Как привести дела в порядок. Искусство продуктивности без стресса», гораздо проще впасть в водоворот срочных запросов и указаний, ковыряться с корзиной приходящей информации, e-мейлами и прочими «разными» делами. Потому что это не ваше решение, а стечение обстоятельств.

А когда вы приняли решения сами, но у вас ничего не получилось, мозг считает, что произошла неудача вследствие «неправильных решений». И разочарование умножается.

Знание этого эффекта не поможет «не испытывать разочарований», но оно поможет с ними быстрее справляться. Вы понимаете причины и можете быстро объяснить себе, что происходит. Поэтому стройте планы смелее. Если что-то не получилось — проанализируйте, почему это произошло, что повлияло, как можно предупредить эти отклонения или отвлечения. Планируйте меньше своих дел и планируйте задачи меньшей сложности — тогда расстройство будет меньше. Мы поговорим об этом подробнее в главе «Темная сторона энергии».



Это же очень скучно — жить по плану! А где же место удивительным событиям, случайным эмоциям, игре?

В системной жизни нет стерильности и автоматизма, холодного расчета и равнодушного следования цели. Парадокс планирования в том, что оно, наоборот — лишает жизнь предсказуемости.

Как это происходит? Системность освобождает голову от рутинных размышлений, от принятия решений в течение дня, позволяет увидеть то, мимо чего вы раньше пробегали, погружившись в водоворот мыслей и обыденных задач. В результате количество возможностей в вашей жизни резко «возрастает», потому что вы начинаете обращать на них внимание. Комбинации этих возможностей позволяют пробовать новое и необычное.

С регулярным планированием вы получаете не шаблоны, паттерны и заданную колею, а разнообразную и удивительно непредсказуемую жизнь. Вы ко всему готовы. Почему? Потому что есть план.

**План нужен не для того,
чтобы его выполнить, а для того
чтобы наилучшим образом использовать
все отклонения от него на пути к вашей цели**

Вам нужно выполнить не план, а предназначение в жизни — пройти по своему пути и достичь промежуточных целей на нем. Составление плана — это описание всего лишь одного из способов добраться до них. Осознайте, что способов достижения гораздо больше одного. Соответственно, и планов на пути к вашей цели тоже может быть больше, чем один. Понимаете? План — не догма. Можем ли мы поменять планы? Безусловно.



Тогда зачем планировать?

Чтобы планы менялись по вашей, а не по чужой воле. Одно дело, когда появляется новый контекст, в котором вы можете сменить приоритеты, увеличить или уменьшить срок выполнения,

перенести на другое время запланированное дело, а сейчас решить более важную задачу. Совсем другое дело, когда меняются чужие планы, а тебя используют, как инструмент: то так, то эдак.

Когда происходит очередное непредвиденное событие, мешающее сделать что-то запланированное, мы сопоставляем ситуацию и свою цель. И тут же решаем, как использовать текущую ситуацию.

Какой вопрос вы себе задаете, когда что-то идет не так? Большинство людей занимает позицию «жертвы», они задают вопрос: «Почему это со мной случилось?» Формы проявления могут быть разные: от жалобного нытья: «Ну почему мне не везет?» до агрессивного крика: «Какого черта он это делает?» Все эти реакции объединяет позиция: «Проблема на другой стороне, кто-то или что-то мешает мне». Мы пытаемся думать о том, что нам неподвластно — о чужих действиях.

Мне понадобилось несколько месяцев, чтобы сменить позицию на противоположную — задуматься в такие моменты о своих действиях. Сначала я просто фиксирую, что произошло. Чтобы снизить накал страстей, разочарования или обиды, описываю произошедшее в деталях — чем больше четких терминов я применю, тем быстрее «заткнется» эмоциональное мышление и «заговорит» рациональное. После этого я спрашиваю не «Почему это случилось?», а «Что я должен сделать прямо сейчас в этой ситуации?». Чувствуете разницу?

Вы не тратите энергию на стенания или возмущение, вы действуете. Чуть позже, когда я научился делать это «на автомате», открылась возможность задавать следующий вопрос: «Как я могу использовать эту ситуацию для своей пользы?» Не просто «Что делать?», а «Как использовать?»

Тогда незапланированные события не выбивают из колеи. Появляется азарт и чувство игры. Неопределенность, случайность — характер нашей планеты, суть жизни. Просто нужно принять, что планирование, как прокладывание пути корабля: можно без проблем пройти из одного порта в другой, а можно попасть в шторм «непредсказуемых событий». Чем чаще планируешь, тем быстрее изучаешь возможные неопределенности и готовишься к ним. К счастью, на пути к большинству целей сложно «утонуть или разбиться о рифы». Поэтому действуйте смелее и веселее!



Отлично использовать отклонения от планов получилось у Армена Петросяна¹.

Достойная цель — результат осознания недостающего. Жизнь в маленьком городе имеет массу преимуществ и один большой недостаток. Не хватает общения с интересными людьми и поводов чаще с ними взаимодействовать.

У меня был опыт издания бумажного журнала, благодаря социальным сетям я имел широкий круг знакомств. Когда я решил подготовить электронный альманах, то разослал предложение 10 знакомым и надеялся, что после первого выпуска смогу найти героев еще на один номер. В самых смелых мечтах было издавать ежеквартальный электронный журнал.

В первый же год вышло 10 номеров. Аудитория росла, и, чтобы доставить практически ежемесячный журнал до всех желающих, пришлось создавать приложение для смартфонов и планшетников, а затем и сайт. Стыдно признаться, но на старте я даже не думал о таких «мелочах».

Выпуски журнала становились все объемнее. Мы стали получать неожиданные жалобы от читателей. Они не успевали прочитывать свежий номер, как приходил новый. Мы перешли от ежемесячного формирования выпусков к ежедневному обновлению сайта. Письма и комментарии читателей помогли осознать, что мы наделали, и сформулировать миссию проекта — вдохновлять на осознанные перемены.

Лучший способ вдохновлять — поделиться тем, что вдохновляет тебя. Так родилась идея поделиться опытом своих стодневок в книжке «Что можно успеть за 100 дней?». Общение с теми, кто стал практиковать стодневки, привело к созданию курса «Стодневка — экспедиция к новому Я».

¹ <https://www.facebook.com/ap428>

Жизнь всегда будет подбрасывать новые вводные, от которых большинство из нас входит в ступор. А планирование — это изменения, которые мы сами себе назначили, поэтому и воспринимать мы их должны нормально. Если мы научимся это делать, то неожиданные перемены окружающей среды, случайные события не будут вызывать у нас большого стресса и разочарований из-за неосуществившихся планов. Мы будем воспринимать «случайности и непредсказуемости» как естественное ограничение, которое дает нам более широкие возможности.



Как так — ограничение расширяет возможности?

Есть еще один парадокс планирования.

Нам кажется, широкий перечень возможностей позволит быстрее продвигаться вперед и быстрее реализовывать наши цели. Как много раз мы слышали: «Мне бы его возможности! Ух, я бы тогда!» Но нет, это заблуждение. Избыточный выбор парализует нас. Да что там «избыточный выбор»! Иногда мы, как буридановы ослы, стоим перед двумя примерно равнозначными вариантами и не можем сдвинуться с места. Мы просто боимся ошибиться и упустить лучшую альтернативу. И тогда вместо выбора действия предпочитаем бездействовать.

План — это сегодняшнее решение, ограничивающее наш завтрашний выбор. В результате мы перестаем метаться между разными вариантами, мы не тратим драгоценную энергию и начинаем действовать. С каждым действием, с каждым шагом мы становимся сильнее и можем добавлять к своему первоначальному решению новые и новые выборы. Ограничить свою свободу сейчас, чтобы расширить ее в дальнейшем — вот в чем кажущееся противоречие. Но если вы пробовали планирование, то знаете, что так оно и есть.

План предвосхищает события, создает картину будущего, но не загоняет вас в рамки

Я часто встречал задание «Идеальный день», когда предлагается представить, как будет выглядеть идеальный день через несколько лет: пять или десять. Что, где и как происходит в этот день. Сколько времени тратится на рабочую деятельность и досуг, что ты чувствуешь, когда просыпаешься, в течение дня и когда засыпаешь. Планирование — это упражнение «на ближайший день». Представь, что должно произойти, чтобы этот день стал идеальным? Какие действия ты должен сделать? Какие результаты получить? Тогда планирование превращается в увлекательное занятие. Тебе нужно найти «клад» свободного времени, разгадать головоломку, спланировать путешествие.

Регулярное планирование — как работа предсказателя. Каждое утро ты сам себе «пишешь гороскоп», сочиняешь историю своего дня. Но откуда ты знаешь, как все пройдет и чем закончится? Поэтому я решил провести длинный эксперимент «Плотное планирование», чтобы оценить «способность предсказателя». С утра я составляю во встроеном календаре телефона план на день, не оставляя никаких пустот, рассказываю, как я проведу его, и делаю скриншот.

В течение дня я фиксирую результат каждого дела и корректирую его продолжительность — уложился или нет в заданное время. Если появляется «непредсказанная задача», или какое-то дело требует больше времени, то они «выдавливают из календаря» дела ниже по списку. И я сразу решаю: переносить «выдавленное» дело на другой день или сокращать время на работу над ним. Вечером я делаю скриншот результата дня и сопоставляю план и факт.

Чтобы явно видеть отклонения, дела в «факте» раскрашены в три цвета:

- Зеленые. Это то, что было запланировано с утра и выполнено к вечеру. Эти дела могут поменяться местами, у них

Глава I. КАК РАССЧИТАТЬ СИЛЫ?

может измениться продолжительность: увеличиться или сократиться. Но главное то, что они сделаны.

- Оранжевые. Это чужие дела, которые «вмешались без предупреждения». Как раз из разряда «что-то пошло не так». Случилась непредвиденная авария, незапланированный длинный разговор и тому подобное.

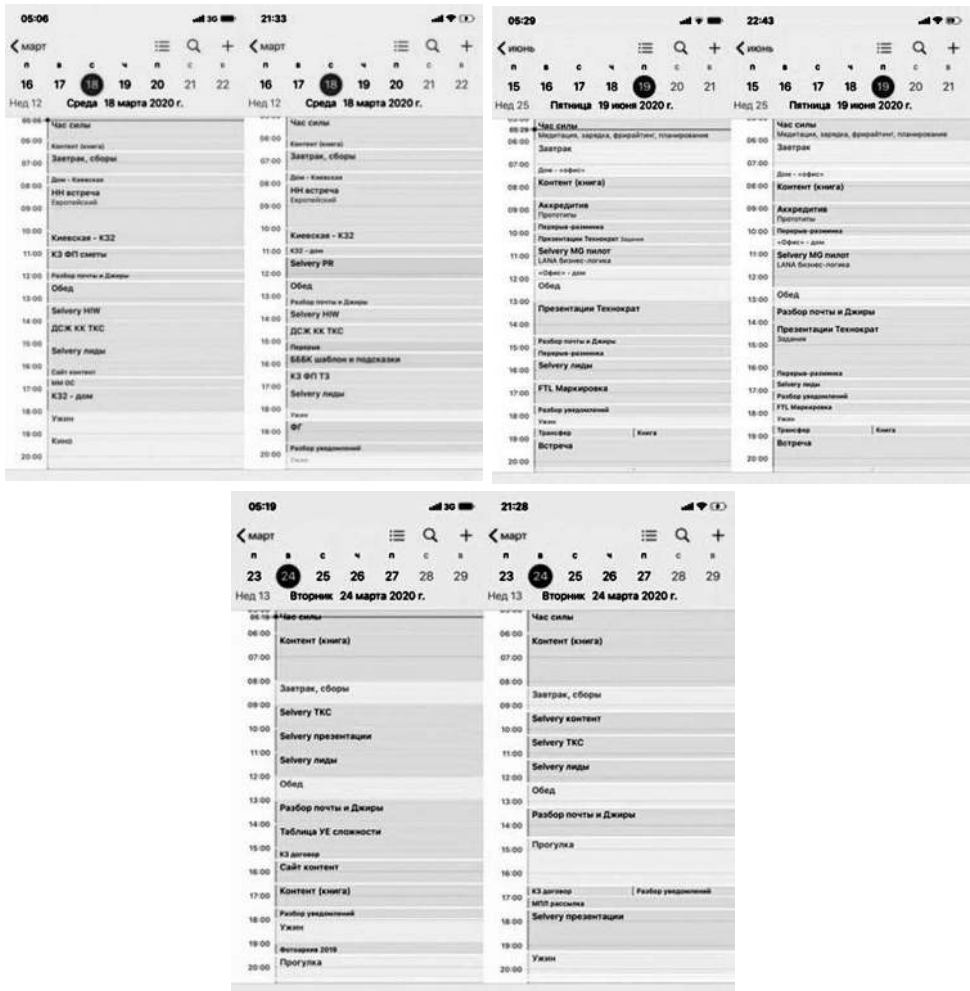


Рисунок 2. Скриншоты Плотного планирования автора.

- Синие. Это дела, которые я сам поставил в неожиданно появившиеся окна. Так бывает: какое-то дело сделал быстрее, что-то отменилось или перенеслось на следующий день. А иногда получилось так, что кто-то решил задачу за тебя. Бывает, что это осознанная замена одного моего дела другим, моим же, делом.

Есть еще один дополнительный цвет:

- Желтые. Это совместные семейные дела, которые отражаются в общих календарях. А мне так видно соотношение времени, которое я провожу с семьей и с работой.

И что получилось? Годовая практика ежедневного плотного планирования и будней, и выходных дней научила «делать предсказания» гораздо точнее. Чем дальше, тем реже появляются оранжевые строчки, тем меньше перестановок и «выдавленных» задач. Я пока еще не придумал, как отмечать в календаре «невыполненные дела», потому что я их просто переношу на следующий день в более ранние слоты. Но в сравнении «план-факт» видно, что я еще не сделал.

Хотите посмотреть, как это у меня получается? Ловите ссылку на папку со скриншотами «план-факт»:



Рисунок 3. QR-код с ссылкой на папку скриншотов «Плотное планирование».

Плотное планирование подтверждает: ты есть то, что ты практикуешь. Непрерывное внимание к своему времени развивает способность предсказывать, как сложится твой день и какие результаты ты от него получишь. Что вы практикуете? Выполнение важных дел или навык прятаться от них: от работы со здоровьем, отношениями, от развития интеллекта или поиска смысла?

Вы делаете важные дела или играете с ними в прятки? Раз-два-три-четыре-пять, я иду искать. С такими словами каждое

утро вместе с нами просыпаются важные задачи. «Я иду искать, кто меня сможет выполнить. Кто не спрятался — я не виноват!»

Но мы-то умеем прятаться. Каждый день мы оттачиваем мастерство убежать от важных дел. Мы находим себе дела-тайники: рутину мелочи, легкие задачи. Нашему мозгу проще оставаться в привычной колее «протоптаных нейронных тропинок». Нам гораздо легче делать сегодня то, что мы делали вчера. Письма, меседжи, чужие дела. У нас это хорошо получается, и «большое важное дело» не находит нас и времени в нашем календаре. Ходит оно по нашему рабочему дню, заглядывает в утренние часы, в вечерний досуг. А нас нет. Спрятались где-то.

День заканчивается, все засыпают: и мы, и наши важные дела, чтобы утром начать все сначала. Каждый следующий день будет похож на предыдущий. Мы становимся сильнее в том, что регулярно практикуем. Мы становимся «мастерами рутинных дел». И важное дело постепенно начнет злиться. С каждым днем оно будет все настойчивее и резче. В какой-то момент оно превратится в монстра. Если прятаться от важных дел, то они тебя обязательно найдут — болезнями, одиночеством, бесполезностью, бессмысленностью. И их будет уже очень сложно решить.

Плохая стратегия — прятаться от важного в бестолковых делах



Вы даже не представляете, на что похож мой день! Мне иногда на работе в туалет некогда сходить, неотвеченных писем больше, чем я могу прочитать, уведомления на экране телефона, как красная сыпь. С трудом добираюсь до кровати и сплю по максимуму, иначе на следующий день буду зомби. Когда планировать?

Одно из распространенных оправданий, которое слышу от людей, избегающих планирования, — вечный цейтнот: «Времени не хватает на решение очереди проблем, зачем еще что-то планировать?» Хотите один секрет?

ЛОВУШКИ СВЕРХЗАНЯТОСТИ

Проблемы находят всех: и организованных, и безалаберных людей. Всех. Непредвиденные события случаются с каждым. Если мы ведем активную жизнь, то эта самая жизнь не устает нам подбрасывать новые и новые вопросы. И их всегда больше, чем часов в сутках для решения потока задач: рабочих, личных, семейных, общественных, связанных со здоровьем, обучением, отношениями. Все мы: и организованные, и неорганизованные люди — находимся в постоянном состоянии неопределенности. Разница только в отношении к этому состоянию.

Большинству из нас кажется, что нет смысла планировать будущее, потому что в настоящем слишком много проблем и сложностей. На самом деле все наоборот.

**В настоящем слишком много проблем,
потому что мы не определились с будущим**

ЛОВУШКИ СВЕРХЗАНЯТОСТИ

Откуда берутся эти авральные задачи? Просто кому-то близкому или постороннему нужно, чтобы вы что-то сделали для него. Чужие требования толпятся вокруг вас, оттесняя ваши внутренние потребности. Какие-то обязательства находят вас без спроса (начальник, подчиненные, коллеги, соседи), а какие-то вы сами на себя приняли (дети, социальная ответственность).

Аврал — это не наши задачи

Конечно, можно поспорить с тем, что все авральные задачи «чужие». Мы можем легко назвать острые задачи, решение которых нужно только нам самим: вылечить больной зуб, наладить натянутые отношения с ребенком, спасти распадающийся брак, найти денег на очередной платеж за ипотеку или устроиться на новую работу. Но посудите сами: личные задачи, требующие немедленного решения, обострились, потому что вы не уделяли им внимания раньше. Они долго молчали и пропускали вперед

более настойчивых посторонних. Мы думаем, что здоровье, отношения, интеллект от нас никуда не денутся — они же наши, мы к ним привыкли. И мы теряем их, доводим до состояния, когда они больше не могут молчать. Вместо радости они начинают доставлять нам боль. Тело мешает жить, отношения выматывают нервы, голова не может ни о чем думать, кроме того, как разгрести аврал. Но это не так просто, потому что мы находимся во второй ловушке.

Проблем всегда больше, чем времени на их решение

Вы не можете решить все задачи сразу же. Люди стараются мыслить разумно: решать задачи по мере их поступления. И у вас наверняка существует очередь задач? И каждая из них имеет свой «номер» и важность? Да? Не обманывайте себя.

Если вы находитесь в состоянии вечного аврала, то никакой очереди не существует. Вместо стройной очереди есть неуправляемая толпа задач, которая требует немедленного выполнения и лезет в одну дверь. Вы хватаетесь за ту, которая именно сейчас кричит громче всех. И часто это не самая важная, а всего лишь самая настырная задача. А потом ее место занимает очередной «трамвайный хам», требующий внимания. И так далее. Вы выбиваетесь из сил, но толпа меньше не становится.

А почему бы не протащить в эту очередь задачу, которую вы сами поставите? Представьте, что у вас есть «родственник», которого вы проводите через секретную дверь. Толпа у дверей от этого точно тише не станет. Скорее всего, даже начнет орать громче, возмущаясь тем, что вы протащили кого-то «по блату». Не обращайтесь внимания — взамен у вас появится одна решенная важная задача. Ваша задача. Когда вы сделаете это, то почувствуете разницу в ощущениях.

Поменяйте отношение к «неорганизованной толпе». Не позволяйте текучке поглощать вас и ваше завтра. Для того чтобы выбраться из ловушек, стройте свои планы, а не следуйте чужим.



Что сделать сейчас для выхода из «Режима цейтнота»?

Шаг первый. Возьмите себя в руки и определите сегодня вечером личную задачу, решение которой нужно только вам и больше никому.

Шаг второй. Поставьте ее на завтра первой в очереди. Уделите ей или ее части 40-60 минут. Трудно? Старайтесь — это ваша единственная возможность разобраться с авралом. Решив личные задачи, вы обретете силу над хаосом толпы. Так появятся навыки управления, и вы сможете организовать культурную очередь из вала задач. И даже научите их самообслуживанию, создадите условия, чтобы они решались сами на подходе к вам.

Для тех, кому проще воспринимать информацию в картинках. Многим из вас известна «Матрица Эйзенхауэра»:

1. Важное и Срочное.
2. Важное и Не срочное.
3. Не важное и Срочное.
4. Не важное и Не срочное.

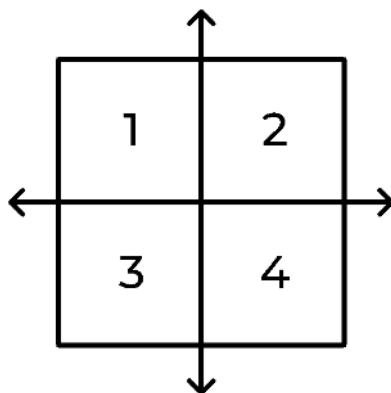


Рисунок 4. Матрица Эйзенхауэра. Равномерное распределение.

Режим цейтнота характерен тем, что срочные квадраты непропорционально большие. Мы завалены работой, от которой «не можем» отказаться. Задачи из квадратов 1 и 3 забирают все наше время.

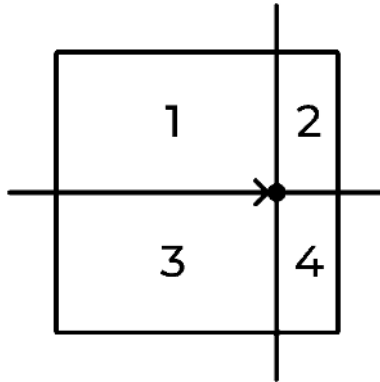


Рисунок 5. Матрица Эйзенхауэра. Авральное распределение.

Но нужно научиться говорить «нет». Задачи третьего квадрата работают на чужие цели. Возьмите свое время в руки и сдвиньте границу. Сделайте задачу из второго квадрата — ту, которая будет работать на ваши цели. Если вы сохраните настрой и будете продолжать работать на себя хотя бы один час в день, то вы заметите, как изменится нагрузка.

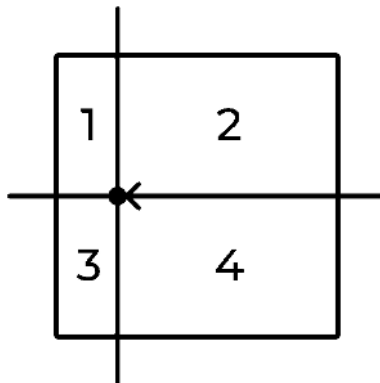


Рисунок 6. Матрица Эйзенхауэра. Планомерное распределение.

Легко сказать, да непросто сделать, скажете вы? Согласен: труднее всего выполнять простые советы. Что вам может помочь?

- Во-первых, нужно снять психологическое напряжение от груза нависших задач или негативного аврального фона. Освойте упражнение «Больше ада!».

ЛОВУШКИ СВЕРХЗАНЯТОСТИ

Однажды стечение обстоятельств столкнуло меня с регулярной критикой. При этом она принимала совершенно разные формы: от рациональных замечаний до «закатываний глаз», истерик, насмешек и грубости. В общем, весь коктейль токсичных отношений. Исключить это общение в тот момент времени мне не позволяли данные обещания. Поэтому начал бороться с проблемой, как мог. Но чем больше я боролся, тем больше всего этого становилось, тем больше я начинал зацикливаться на этих выходках и нападках. Настроение портилось, в голову постоянно лезли ненужные диалоги и «остроумные» ответы.

Все это продолжалось, пока я не вспомнил подкаст с Юрием Белонощенко¹, когда он рассказывал про шестидневный ультрамарафон Des Sables (MDS) на 250 км в Сахаре. Главное испытание — это не бег, не жара, не груз вещей на себе. Главная беда — это песок, который в пустыне везде. В волосах, во рту, в глазах, в ушах, в еде, в воде, в белье и в обуви. Как от него не защищайся, не прячься, он проникает всюду. Если пытаться исключить его, то проиграешь в любом случае и попутно сойдешь с ума. Поэтому есть только один способ расслабиться и перестать психовать по этому поводу — желать больше песка. Больше песка!

Тогда я послушал эту красивую историю и позабыл про нее. А потом я увидел, что моя проблема с токсичными контактами — это и есть тот самый «песок», про который рассказывал Юрий. В тот момент, когда я произнес: «Больше ада, больше песка!», психологическая проблема исчезла. Это не было маскировкой. Источник токсинов превратился в неподытный объект. Я уже спокойно ставил опыты — какое мое действие какую реакцию вызывает? Я уже предсказывал, что будет дальше и с какой интенсивностью. Проблема уже не против меня — она неотъемлемая часть моей работы. Это просто существует. И ты существуешь. И просто делаешь свое дело.

¹ <https://www.facebook.com/belonoschenko>

У проблемы уже нет власти над твоими мыслями. А если мысли свободны, то уходит страх, становятся свободными действия. И уже можно выбирать, что делать, не бояться «истерики просроченных задач».

- Во-вторых, нужно принять решение: кто управляет мной — я сам или внешние обстоятельства? Освойте упражнение «Сам себе режиссер».

Обычно мы не осознаем, не воспринимаем себя в стрессовой ситуации, когда наваливаются авральные задачи. В таких условиях мы действуем реактивно. Умные книги предлагают развивать проактивность, увеличивать время реакции — период между раздражителем и нашим ответным действием.

Если вы будете смотреть на себя, как режиссер на актера или писатель книги на своего героя, то вам будет проще этому научиться. Представьте, что вы — герой, разыгрывающий сюжетную линию, которую описал автор. И в то же время — режиссер, создающий эту сюжетную линию. Чего вы хотите от вашего героя или актера? Что он должен сделать, чтобы вы могли гордиться им? Чтобы читатели или зрители восхитились? Такие простые вопросы помогают легко выбрать сценарий своего поведения. Стать тем, кем вы действительно хотите стать. О том, как развить в себе эту способность, вы сможете узнать в главе «Маятник осознанности».

- В-третьих, научитесь ранжировать важность задач. Освойте упражнение «Алерт-лист».

Когда учился скорочтению, пожаловался Юлии Скрипник, что мне трудно сосредоточиться на тексте. Любой сигнал извне отвлекает. Я прислушиваюсь к словам, пытаюсь разобрать слова песни по радио, обращаю внимание на посторонние звуки. Такая у меня особенность — держать ушки на макушке.

С авральными делами мы ведем себя так же — обращаем внимание на каждый острый вопрос, ведь он не просто звучит где-то в стороне. Он «размахивает руками» у нас перед глазами и настойчиво требует заняться им прямо сейчас.

ЛОВУШКИ СВЕРХЗАНЯТОСТИ

Но мы ведь помним правило аврала? Проблем больше, чем у нас есть времени на их решение. Осознайте это. Если вы попали в аврал, значит сегодня не справитесь со всеми задачами. Значит, какие-то проблемы останутся нерешенными. Но какие?

Обычно остаются нерешенными самые главные задачи, потому что они не скандалят. Они тихо стоят в сторонке, не привлекая ваше внимание. Вот такие они — молчаливые, ждут, когда вы сами посмотрите в их сторону. Но как это сделать в шуме аврала? Это как попытаться сосредоточиться на чтении, находясь в эпицентре трамвайного скандала.

Посмотрите на ваши задачи. Кто тут требует больше всего вашего внимания? Осознайте — они не самые важные, а просто самые шумные. У спасателей есть правило: в первую очередь помогать тем, кто не кричит — у них не осталось сил даже подать голос. «Крикливые задачи» убираем в сторону — записываем их на листок, описываем кратко ущерб, который мы получим, если не решим их сегодня. У вас формируется свой «Алерт-лист» — отличный способ, чтобы сосредоточиться в состоянии цейтнота.

Обычно при острой нехватке времени я погружаюсь в состояние, близкое к панике. В такие моменты кажется, что прямо сейчас моего внимания требует невероятное количество задач.

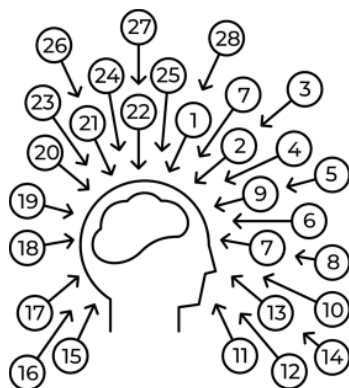


Рисунок 7. Восприятие аврала.

Но это не так. Мозг по ошибке воспринимает каждое «обращение» к нему, как новое. Но на самом деле это не новая задача, а постоянное переключение между небольшим списком задач. Их не больше трех-пяти, просто они обострились в один момент и одновременно обращаются к нашему мозгу. Но он не может работать с несколькими задачами, поэтому постоянно мечется между ними. И каждое переключение воспринимает, как новое обращение, не оценивая, думал он об этой задаче минуту назад или нет.

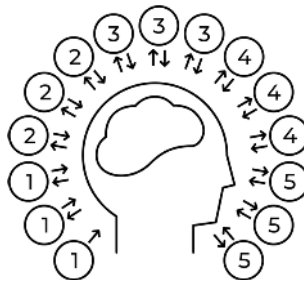


Рисунок 8. «Анатомия» аврала.

Простое составление «Алерт-листа» часто помогает успокоиться. Когда меня пытаются разрывать на части клиенты, сотрудники, контрагенты и я не успеваю реагировать на все запросы, то я на время «зависаю», как компьютер. От меня в этот небольшой перерыв никто и ничего не может добиться. Это не обозначает, что я нахожусь в ступоре и ничего не делаю. Я в это время составляю список задач, чтобы определить приоритет для них. Часто получившийся список наглядно демонстрирует, что причин для паники нет, и голова успокаивается.

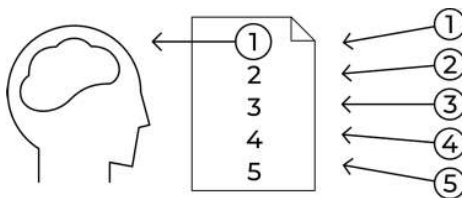


Рисунок 9. Барьер «Алерт-листа».

ЛОВУШКИ СВЕРХЗАНЯТОСТИ

Попробуйте записать задачи и оценить их важность и сроки. Глядя на «Алерт-лист», я спрашиваю себя: если времени будет только на одну задачу, то что из этого списка я сделаю? А чем я готов пожертвовать? Это помогает определить, что важнее прямо сейчас. Я не отказываюсь от задачи — я просто ставлю ее в очередь. Честно говорю себе: я могу заниматься только одним делом. После этого определяю результат, который мне нужен в конце слота или время, которое я на это выделяю. И фокусируюсь на одной задаче.

Выберите задачи, с которыми нужно работать в первую очередь, а остальные исключите из фокуса внимания. Вы сможете переключиться на них, когда решите предыдущую задачу из вашего списка.

На этом этапе вы включаете самосознание. Теперь вы, а не обстоятельства, определяете, как нужно поступить с очередной проблемой. Мы не хватаемся за каждую поступающую задачу, а решительно ставим ее в очередь, не позволяя отвлекать наше внимание.

Конечно, инстинкт самосохранения будет пытаться заставить вас среагировать на все раздражители, схватиться за каждую проблему. Но инстинкт — это не самосознание. Он не пытается разобраться в последствиях, не сравнивает весомость задач. Инстинкт бросается грудью на все амбразуры, не раздумывая. А самосознание отключает «мозг млекопитающего» и включает «человеческий мозг». Оно понимает, какая «тихая, но хроническая болезнь» приводит к регулярным обострениям и решает, что вот с ней-то и нужно справиться в первую очередь.

Включив режим сознательности, вы сами решаете, какие задачи и в какой последовательности решать. Вы разбираетесь с причинами появления аврала, а не с его последствиями. А разобравшись с причиной, постепенно выходите из состояния цейтнота. Проверено на себе.

Нас пугает планирование. Мы не хотим составлять план, потому что все время происходят непредвиденные события, мешающие его выполнить. Кажется, зачем разочаровываться от того, что

нам что-то помешало следовать плану? На самом деле причина разочарования в другом.

Настоящее разочарование приносит наша лень

Себя не обманешь. Вы всегда будете в глубине души знать, что могли что-то сделать, но не сделали. Ваше сознание всегда будет понимать, что все «веские доводы» были лишь отговорками. Что вы сами отвечаете за результаты. Вы попытаетесь найти успокоительные слова для временного «обезболивания», но со временем они перестанут помогать. Вы будете чувствовать, что что-то не так, искать причины во внешней среде. При этом вы будете знать, что причина одна — вы сами и ваша лень.

Карантин в 2020 году из-за пандемии COVID-19 прямо указал нам на это. Огромное количество людей ушло на длинные каникулы весной с ожиданием того, что теперь смогут заняться тем, на что «никак не хватало времени». Но нет, дело было не во времени.

ЕСЛИ ВЫ ДАВНО ХОТЕЛИ ЧЕМ-ТО ЗАНЯТЬСЯ И ВАМ НЕ ХВАТАЛО ВРЕМЕНИ ТО СЕЙЧАС ВЫ ТОЧНО УЗНАЛИ, ЧТО ДЕЛО НЕ ВО ВРЕМЕНИ

Рисунок 10. Демотиватор «Дело не во времени». COVID-весна 2020 .

Давайте разбираться, что нужно сделать, чтобы не было мучительно больно за бесцельно прожитую жизнь.

КЕМ ТЫ ХОЧЕШЬ СТАТЬ?

Этот вопрос мы часто задаем своим детям: «Кем ты хочешь стать?» Но откуда знать им, если мы не можем ответить на этот вопрос себе сами? Спросите себя: «Кем я хочу стать?» Только не

КЕМ ТЫ ХОЧЕШЬ СТАТЬ?

нужно отвечать, что я уже стал тем, кем я хотел. Это обозначает, что вам больше не к чему стремиться.

*Нажми на кнопку, получишь результат,
И твоя мечта осуществится.
Нажми на кнопку, но что же ты не рад?
Тебе больше не к чему стремиться...
(с) Технология*

Неужели мечта уже осуществилась, и вам больше ничего не нужно? Нет? Тогда кем вы хотите стать? У вас есть цель? Цель определяет, куда будет приложена ваша воля. Бесцельность равно безвольность. Знаете, как разработчики искусственного интеллекта пытаются предупредить его «самостоятельность»? Они нарочно лишают его цели.

Если искусственному интеллекту (ИИ) в кофеварке поставить цель «сварить кофе», то он, кроме составления плана выполнения этой задачи, еще и определит риски невыполнения задачи. И одним из таких рисков станет «кнопка выключения». Поэтому он постарается максимально оградить себя от наступления этого риска и выведет из строя кнопку. Так мы получим умную неуправляемую кофеварку, которая не дает себя выключить. Потому что мы ей четко определили цель — варить кофе.

Чтобы этого не случилось, цели у ИИ не должно быть. Разработчики задают набор задач для машины, но оценивать качество результата будет человек. Задача ставится примерно так: «Варить кофе, который понравится постановщику задачи, а если результат не устроит, то он может тебя поправить». При этом набор критериев, почему понравится или не понравится — не сообщается. Если совсем не понравится, то человек может тебя даже выключить.

Ничего не напоминает? Когда у тебя нет понимания цели, ты становишься покорным. Когда у тебя нет критериев оценки результата, ты теряешь возможность отстаивать свое право «на существование» — кто-то может взять и выключить тебя из процесса. Помните, мы начали книгу с вопроса про программы: собственные и чужие? Есть ли цель у вашей программы? Или вы безвольный «кусочек кода» в чужой?



Так мы можем уйти в рассуждения о предназначении человека и смысле жизни. Вы уверены, что знаете ответ?

Этот вопрос обсуждают тысячи философов, версий выдвигается множество. Но я предлагаю посмотреть на «биологический» аспект предназначения. Мать-природа дает свой ответ. Биологическое предназначение живых организмов на этой планете — развитие и дальнейшая передача «развитых» генов с новыми качествами. Система нашего жизнеобеспечения нужна для того, чтобы организм жил дольше, становился больше и сильнее, развивался. Когда мы действительно развиваемся (в рамках своей жизни), мозг выбрасывает гормоны счастья и нам становится хорошо. Это механизм, заложенный миллионами лет эволюции, с помощью гормонов мы получаем сигнал: ты все делаешь правильно.

Когда процесс биологического развития замедляется или разворачивается, начинается угасание. Если мы деградируем, разрушаемся, то мозг воспринимает это как «умирание», поэтому сначала лишает нас гормонов радости, а потом дает команду на создание гормонов стресса.

Природу не обманешь. Нам хорошо от того, что нас развивает, и плохо от того, что нас разрушает. Маркетинг использует этот механизм на полную катушку, создавая «симулякры развития», поэтому мы получаем удовольствие от покупки предметов, демонстрирующих продвижение по лестнице социального успеха. Но, как и любой симулякр, такие приобретения дают кратковременное удовольствие. Поэтому необходимо развивать себя, а не свою «упаковку».

В нашей жизни есть несколько направлений развития, в которых мы проходим разные этапы:

- зависимость,
- независимость,
- самостоятельное развитие,
- взаимозависимость.

КЕМ ТЫ ХОЧЕШЬ СТАТЬ?

Когда мы произносим слова «смысл жизни», мы говорим о «независимости смысла», понимании своего жизненного предназначения. Но на пути к смыслу есть еще несколько важных этапов:

- физическая независимость,
- эмоциональная независимость,
- интеллектуальная независимость.

Этапы обретения этих «независимостей» легко проследить на взрослении человека.

МЛАДЕНЧЕСТВО. ОБРЕТЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НЕЗАВИСИМОСТИ

Младенцу не требуется осознание того, зачем он появился на свет. У него «молодой, активно развивающийся организм». Он живет, чтобы дышать, есть и пить. Если младенца не свалит смертельная инфекция, если он не получит травм, несовместимых с жизнью, если его не загрызут дикие животные и он не умрет от голода, то имеет шанс обрести физическую свободу. Бесполезно разговаривать с младенцем о цели существования — он нас просто не поймет.

ДЕТСТВО. ОБРЕТЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ НЕЗАВИСИМОСТИ

Ребенок подросток. Пора влиться в общество, научиться выполнять правила и социально полезные действия. На этом этапе рано объяснять философию жизни школьнику, он пока правила русского языка и математики не освоил. Ему нужно пройти через социально-экономические фильтры и научиться общаться.

ЮНОШЕСТВО. ОБРЕТЕНИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ НЕЗАВИСИМОСТИ

Выпускнику школы пора становиться полезным обществу, учиться работать и создавать результат своего труда. Подростки и студенты готовы примерять социальные и профессиональные роли. Они пытаются влиться в различные группы, пробуют специальности и оттачивают интересные навыки.