



свобода изнутри

экология мышления - гармония жизни

Павел Долгов

Как реализовывать мечты?

Краткое руководство к действию

Павел Долгов

Как реализовывать мечты?

Краткое руководство к действию



Книга подготовлена командой сайта

svobodaiznutri.ru

A close-up photograph of a wooden surface, showing the natural grain and texture of the wood. The wood is light brown with darker, wavy lines running horizontally across the frame.

Все мы о чём-то мечтаем. У кого-то мечты возвышенные: построить дом, найти вторую половинку, хорошо воспитать своих детей и дать им хорошее образование, оставить какой-то след в истории. У кого-то более приземлённые: такую работу, чтоб ничего не делать и много платили, либо просто много денег, либо хотя-бы iPad...

Многие из нас считают, что мечты обязаны сбываться сами по себе: на то они и мечты. Но это — заблуждение. **Чтобы мечты осуществились, необходимо произвести работу, и в первую очередь работу над собой.**

Но работа над собой — лишь необходимое, но не достаточное условие. **Путь к мечте состоит из маленьких шагов,** маленьких дел, которые, объединяясь и накапливаясь, ведут нас к цели. На этом пути не нужно переть как паровоз по рельсам, а периодически оглядываться: вдруг мы выбрали неверное направление?

Как произвести работу над собой, как мотивировать себя на шаги по дороге к цели и как не терять её из виду — постараюсь коротко изложить в этом небольшом руководстве к действию.

Часть первая: Препятствия

Чтобы исполнить мечту, необходимо для начала разобраться в себе. Ведь **препятствия на пути к своей мечте мы часто ставим себе сами**. И первейшие нам в этом помощники — наши инстинкты и наши страхи.

Каждый из нас тащит в себе целый воз таковых, даже не догадываясь об этом. Более того, культы эгоизма и успешности ежедневно вдалбливают нам в голову, что это не страхи — это особенности каждого из нас. Но нужны ли нам эти особенности, и что приносят они своим обладателям — пользу или вред?

Давайте попробуем разобраться.

Глава 1. Инстинкты и страхи

Человек — удивительное существо. Казалось бы, «вершина эволюционной цепи», «Царь природы». Но при этом каждый из нас ощетиливается как ёж, сталкиваясь с чем-то новым или непонятным, или не очень...

Простой пример. Путешествуя по интернету, натыкаешься на необходимую тебе штуку. Она бесплатна, но чтобы заполучить её, нужно ввести свой e-mail. **Казалось бы, в чём проблема?** Введи и пользуйся. Но нет, внутри просыпается параноик и начинает придумывать сотни неблагоприятных ситуаций, в которые ты всенепременно попадёшь, передав свой адресок третьим лицам. То, что любой почтовый хостер ныне имеет отличные механизмы борьбы со спамом или можно завести ещё одну почту как раз для целей сомнительных «сделок» в интернете тебя не интересует. Тебе важно не получить результат, а придумать причину, по которой штука, с которой всё началось, тебе на самом деле не нужна...

Было такое? Приведённый пример далеко не идеален, но поверьте, **вы и я сталкиваемся с такими ситуациями почти каждый день.** И не только в интернете.

ИНСТИНКТЫ

Но раз уж начали с интернета, продолжу пытаться сформулировать мысль через него. А натолкнуло на размышления меня чтение одной статьи. Статья вряд ли будет интересна вам если вы не ведёте свой сайт (она о повышении «конверсии»). Но я поделюсь с вами цитатой из неё:

«...прежде, чем совершить какое-то действие, человек проводит оценку необходимых усилий и предположительных результатов. Если итоги оценки его устраивают – действие будет совершено.

Работа этого принципа имеет под собой крепкое основание, которое формировалось на протяжении всего периода существования человека, начиная с времен, когда неправильное соотнесение рисков и выгод почти гарантировано стоило жизни человеку, принявшему неверное решение. Поэтому, несмотря на то, что некоторые «затраты» могут казаться мелкими, например время и усилия на заполнение нескольких полей в форме заказа, их «психологическая стоимость» может повлиять на процесс принятия решений.



Кроме того, действие закона усиливает принцип «сейчас и потом». В большинстве случаев усилия необходимо произвести сейчас, для того чтобы потом получить вознаграждение. Такой временной разрыв в значительной степени увеличивает субъективную оценку затрат и снижает привлекательность выгод.»

Такой вот «Царь природы», который даже при заполнении полей на сайте руководствуется инстинктами... «Ну и что в этом плохого?» — спросите вы. «Этим мы спасаем себя от ошибок!» Да, так и есть, спасаем. Но не только от ошибок, но и от выгод. Потому что слишком часто наши страхи оказываются надуманными. Чтобы лучше это понять, посмотрим на другую грань этого явления.

Паралич анализа

Даже если вы ничего не слышали про напасть под названием “паралич анализа”, то это не значит, что ни разу не оказывались её жертвой. Люди подвержены параличу анализа в разной степени. **У некоторых он проходит относительно мягко и может даже работать как адаптивный подход к принятию решений, но для других он является**



психологической проблемой, банально портящей жизнь.

Анализ всех возможных альтернатив и всех возможных последствий — нормальный процесс принятия любого решения. Но **этот процесс может принять патологический характер, когда вариантов выбора слишком много и потому возможные последствия невозможно просчитать заранее.** А с этим мы сталкиваемся каждый день, ведь будущее многовариантно и зависит не только от нас, но и от поступков других людей...

В качестве примера возьмите любое важное решение, над которым вы уже очень долго размышляете и всё никак не примете. Это может быть решение сменить работу (или вообще уволиться), переехать из квартиры родителей в съёмное жильё, завязать или разорвать отношения с каким-то человеком, начать собственное дело — всё что угодно. В любом из перечисленных примеров мы размышляем над последствиями принятия решения и закономерно не можем достоверно знать все последствия, и понимание этого приравниваем к гарантированному провалу. А если решение приведёт к провалу, то зачем его принимать?

В отдельных случаях паралич анализа может стать реальной патологией, когда начинаешь анализировать все факторы, которые будут влиять на тебя, скажем, при походе за хлебом, но это уже совсем клиника. Всё-таки большинство людей отдадут себе отчёт... А отдадут ли? **Подумайте: может быть ваша жизнь представляет из себя тоннельный сценарий, продиктованный вашими родителями или вашим ближайшим окружением, т.е. вы принимаете решения не потому, что они правильные, а потому что они понравятся родителям, друзьям, случайным прохожим?**

Синдром отличника

Из опыта своей жизни могу сказать, что **умных и талантливых людей эти проблемы касаются в не меньшей степени** чем «нормальных» — людей простых обывателей. Говорю так не потому что я умный и талантливый (хотя, не без этого :)), а потому что судьба свела меня с большим количеством талантливых людей. У них это приобретает форму синдрома отличника.

Талантливый человек знает, что он талантлив, и потому желает делать своё дело хорошо. Он

A close-up photograph of a wooden surface, showing the natural grain and texture of the wood. The wood is light brown with darker, wavy lines running across it.

стараются довести каждую деталь, каждую грань дела до совершенства. Патология в этом случае может проявляться в двух формах: 1) либо он совершенствует все детали, включая (и часто в первую очередь) те, что почти не влияют на результат, 2) либо он, понимая что ему не хватит времени, желания, усидчивости и «всё равно никто не поймёт насколько крутую штуку я сделал», вообще не берётся за дело. Причём эти формы часто не взаимоисключающие, а скорее взаимодополняющие: **сначала берётся, и погрязнув в деталях, бросает.**

Синдром отличника также известен как «перфекционизм». И, в общем, перфекционизм штука полезная, если в меру. Но только **чувство меры часто глохнет, подавляемое страстью к делу.** Ведь процесс так приятен, а про результат забываешь, пытаешься допилить в своём творении вот эту детальку, потом вот эту... Хотя как ни называй: паралич анализа, синдром отличника, перфекционизм — источник у явления один и тот же.

Корни проблемы лежат в раннем детстве. Родители создавали правила для ребёнка и наказывали его за



их нарушение. Ребенок искал, каким правилами следовать, чтобы избежать наказания и связанных с ним неприятных ощущений. По хорошему, став взрослыми, мы должны знать правила реального мира и **РЕШАТЬ следовать им или нет**, не боясь взять на себя ответственность за последствия (понимая что они могут быть и не в нашу пользу). Но вместо этого мы часто как дети ищем «верные» правила, которыми хотим оправдать свои действия, а когда таких «верных» правил не находится, искусственно создаём их для себя...

Что делать?

Это далеко не полное освещение поднятой проблемы. Шутка ли: на эту тему психологами написаны пухлые тома, да вот только проблем от этого меньше не стало. Как бы даже не наоборот. А дело в том, что **универсальных решений не существует**. Понимаю, что это прозвучит очень банально и очень смахивает на популизм, но каждый человек уникален своими врождёнными особенностями, помноженными на жизненный опыт. Но дело не только и не столько в этом: человека невозможно излечить извне если человек не захочет излечиться сам.

A close-up photograph of a wooden surface, showing the natural grain and texture of the wood. The wood is light brown with darker, wavy lines running horizontally across the frame.

«Излечиться, излечиться, излечиться — как будто это болезнь какая-то. А я-то не больной, я нормальный!» — думаете вы. И хорошо если так. Но практика показывает, что даже очень сознательные и следящие за собой люди таскают в себе эту заразу, считая её своей личностной особенностью. Нужно уточнить: я не пытаюсь доказать вам, что вы больны. **Я пытаюсь осветить проблему, которая может мешать вам осуществлять ваши мечты.**

Многие из вас наверняка слышали про всяческие методики повышения личной эффективности. Самые лучшие и работающие из этих методик — не делают из подопытных сверхлюдей. Они просто помогают человеку избавиться от собственных страхов, которые мешают **видеть мир таким, каков он есть на самом деле**. Опять-таки, скажу заезженную фразу, но она наиболее точно описывает происходящее: они избавляют от иллюзий.

Надо ли оно вам? Решайте сами. Если думаете, что избавиться от пары иллюзий было бы неплохо, то перелистните страницу.

Глава 2. Алгоритмика мышления

Нашей жизнью правят алгоритмы. Любое дело можно расписать по пунктам, и далее следовать по этим пунктам к обозначенной цели. Будь это инструкция по сборке шкафа из или инструкция к жизни — принцип один. Кстати, у вас инструкции к жизни нигде не завалялось? Я б не отказался от экземплярика... :)

Каждый наш день проходит по определённому алгоритму. Встаём, натягиваем на себя что под руку попало, умываемся, завтракаем, дневные заботы, вечерний отдых, сон. Эта последовательность повторяется изо дня в день с минимальными и очень редкими вариациями. **Существуют алгоритмы почти на каждое дело: и малое** (чистим картошку) **и большое** (строим дом).

Главное что нужно осознать на данном этапе — что алгоритмы окружают нас повсюду. Хорошо это или плохо? Ни то, ни другое. Это просто факт, влияющий на нашу жизнь, хотим мы того или нет. Но **каковы механизмы этого влияния и можно ли его использовать в своих интересах?** Давайте разбираться.

Принцип экономии усилий

Человек от природы очень ленивое существо. «*Лень — двигатель прогресса*» — гласит поговорка, и так оно и есть. Вы думаете, что человек — разумное существо? Как бы не так: **90-99% времени мы не пользуемся нашими мозгами, а едем на подсознании и автоматизмах.**

Процесс активного размышления, анализа, прогностики — очень ресурсоёмкий. Поэтому **наша тыковка старается как можно скорее найти закономерности и выработать алгоритм действия, который впоследствии будет применяться каждый раз.** За некоторое количество итераций (повторений) алгоритм отточится «до совершенства», которое с точки зрения тыковки означает минимальные затраты усилий при условии что дело делается с достаточным качеством.

Возьмите для примера что угодно из того, что вы делаете каждый день: чистка зубов, намазывание бутерброда маслом, наливание себе чая и потребление последних редко занимает всю вашу голову, особенно спросонья. Более того, можно



делать всё это на полном автомате и думать о чём-то другом, как раз о таком, что в данный момент и занимает всю вашу голову. Например, досматривать сон.

Так рождаются привычки. Сначала мы сталкиваемся с какой-то ситуацией, и мозг активно перерабатывает её (может даже голова болеть от какого-то нового дела). А потом мы сталкиваемся с этой же ситуацией ещё и ещё, и **постепенно мозгу становится всё ясно и он вырабатывает универсальный алгоритм действия в этой ситуации и тех, что сочтёт похожими.**

Плюсы и минусы

С одной стороны, очень хорошо, что мы не особо задумываемся что делать с зубной щёткой с утра, а то непременно бы опаздывали на работу, да ещё приходили бы с уставшей от размышлений головой. **Но эта особенность работы мозга может сыграть с нами злую шутку.**

Как я уже сказал, мозг вырабатывает алгоритмы на все случаи жизни. И так он поступает не только с



каждодневными делами. Он находит повторяющиеся паттерны и в достаточно длинных промежутках нашей жизни, а так же подстраивается под окружающие условия. И **при попытке изменить условия, в которых делается казалось бы привычное дело, мозг смотрит на это дело как баран на новые ворота, ему нужно опять тратить мыслительную энергию, работать.**

Из-за этого **очень и очень многие люди живут как по сценарию:** роддом, садик, школа, (ВУЗ,) работа, (пенсия,) смерть. И если до окончания школы-ВУЗа мало что можно изменить, ведь это «подготовка к жизни» (ха-ха-ха, вы правда так считаете?), то дальше, казалось бы, все дороги открыты. Исполняй все свои мечты, радуйся жизни. Ан нет, для абсолютного большинства картина жизни приобретает серые тона и звучит как заезженная пластинка.

И такую штуку привычки-алгоритмы устраивают почти с каждым из нас. Около 90% населения Земли ведут себя как биороботы, зазомбированные потоком жизни. Как мы оказываемся в этой ловушке?

Различение

Я уже сказал, что если резко поменять условия, то мозг сначала упирается, а уже потом начинает к ним приспосабливаться. Но **если условия меняются очень медленно, мозг может этого не замечать.** Все вы наверняка слышали пример с лягушкой, которая моментально выпрыгнет при попытке закинуть её в кипяток и свариться если будет сидеть в кастрюле, в которой температура будет повышаться постепенно.

Так и **мы постепенно становимся заложниками собственных привычек и автоматизмов поведения,** перестаём видеть перспективу, и нам редко приходит в голову даже попытаться посмотреть на ситуацию со стороны. В терминах одной из важнейших книг восточных культур — Корана — это называется **«потерять Различение».**

Как не терять Различения — очень сложный вопрос, решать который вам придётся самостоятельно. Но **чтобы не терять, нужно сначала обрести,** а как это сделать если мы проспали вспышку, и вокруг уже наступили серые будни? Что если мы как лягушка уже сварились в кипятке жизни?

Часть вторая: Решения

Путь к достижению своей мечты состоит из маленьких шагов — каждодневной, зачастую даже рутинной, активности. Не у каждого хватает терпения делать дела, результат которых отложен зачастую далеко в будущее. Да и не у каждого хватает времени, чтобы банально сделать вообще хоть что-то.

У каждого свои оправдания на этот счёт, но мы здесь собрались не оправдываться, а искать решения. Разумеется, каждый должен сам искать решение своих проблем и задач, ведь, как мы поняли, жизнь и опыт каждого человека уникальны. Но все мы и похожи: две руки, две ноги, голова на плечах (в лучшем случае). **И особенности работы нашего мышления имеют общие для всех закономерности, а значит есть методики, которые подойдут любому.**

Глава 1. Выход из зоны комфорта

Итак, начинаем работу над собой. Методик для обретения и/или возвращения трезвости взгляда, потерянного в суете жизни, несколько.

Если вы никуда не торопитесь, то неплохо было бы на месяцок-другой поселиться в лесу, вдали от суеты города с его гаджетами, интернетом, телевизором (вы ещё его смотрите?), в абсолютной трезвости (никаких алкоголя, табака и других наркотиков).

Создать информационный вакуум, высвободить мыслительную энергию из обработки потоков ненужной информации, и Природа сама всё сделает за вас. Разумеется, нужно дать мозгу задание на обдумывание нашей мечты.

Кстати, процесс будет идти несколько быстрее если занимать себя каким-то совершенно бесполезным на первый взгляд делом: неспешными прогулками, вырезанием деревянной ложки, статуэтки или ещё какой безделушки. Ещё может помочь монотонная физическая работа в удовольствие. Как не вспомнить добрые деньки, когда мы с женой вручную копали котлован для нашего экодому...

Но если результаты вам нужны «вчера», вы торопитесь жить и каждая секунда промедления на

A close-up photograph of a wooden surface, showing the natural grain and texture of the wood. The wood is light brown with darker, wavy lines running across it.

пути к мечте прожита зря, либо у вас просто нет месяца свободного времени, вы не любите Природу (комары, сырость, жёсткая постель), да и просто хотелось бы сделать какие-то шаги к мечте прямо сейчас, то есть другой метод. В популярной психологии он называется **«выйти из зоны комфорта»**.

Собственно, месяц в одиночестве на Природе и есть выход из зоны комфорта, но там есть свои факторы и сопутствующие эффекты. В городе же можно просто **изменить какую-то сторону своей жизни**. В этом вопросе можно быть радикальным или не очень — всё зависит от вашей смелости. Можно уволиться с работы, сказать какому-то человеку то, что давно хотел (хорошее или наоборот). Можно изменить свой распорядок дня: поменять местами какие-то утренние дела (сначала поест, а потом почистить зубы будет правильнее чем наоборот), или начать по утрам принимать холодный душ, или поменять свой маршрут на работу — придумывайте сами.

Важно то, что **такая встряска даст вам почувствовать разницу**. *«Самый простой способ сделать человека счастливым — отобрать что-*

A close-up photograph of a wooden surface, showing the natural grain and texture of the wood. The wood is light brown with darker, wavy lines running horizontally across the frame.

то, а потом вернуть» — как раз об этом. Может быть, поменяв что-то, вы поймёте что и так были счастливы в своей спокойной светло-серой жизни. А может быть, вы увидите, что для достижения вашей мечты вам нужно сделать то, отказаться от этого и заполучить вон-то — обретёте определённость.

Каким бы странным это ни показалось, первая методика (месяц на Природе) гораздо быстрее и действеннее. Пребывая в естественных процессах, мозг переваривает всю информацию, которую не успевал переварить в суете повседневной жизни. Он раскладывает всё по полочкам, после чего картина мира предстаёт перед вами более осмысленной, и вы начинаете лучше видеть закономерности, лучше соображать. Это всё равно что провести дефрагментацию жёсткого диска компьютера — после него компьютер начинает работать ощутимо быстрее.

Но месяц на природе и простой выход из зоны комфорта — не взаимоисключающие. Идеально их сочетание: сначала месяц на Природе, там определяемся со своими целями и раскладываем всё по полочкам, потом начинаем действовать, а когда за суетой жизни начинаем терять общую



картину — применяем выход из зоны комфорта.

Обретя ясность картины, путь к мечте предстаёт перед нами во всей красе. Разумеется, мы не можем сразу выстроить абсолютно точный план действий. Жизнь сложная штука и предвидеть всего невозможно. Но увидеть хотя бы черновик своего пути — первый и необходимый шаг.

Но за первым шагом последуют и другие. А сколько их будет? Всё зависит от вашей мечты. Как правило, чем выше и возвышеннее мечта, тем больше шагов для её достижения потребуется. Более того, бывает Мечта, достигнуть которую за одну человеческую жизнь принципиально невозможно.

Но всё таки и такая Мечта складывается из задач поменьше. А задачи можно разбить на конечное число шагов. И, так или иначе, этих шагов будет много, и рано или поздно можно опять погрязнуть, растратив силы и волю в суете суматошных дней.

Так что далее разговор пойдёт о том, как уменьшить количество шагов, которые необходимо будет пройти, а также как находить силы на каждый следующий шаг.

Глава 2. Сила ограничений

Закон Парето

Вы наверняка слышали про закон Парето. Если нет, то это эмпирическое правило (эмпирическое — значит открытое в практике жизни, а не в научных экспериментах), которое открыл экономист и социолог Вильфредо Парето. В наиболее общем виде он формулируется так: **«20% усилий дают 80% результата, а остальные 80% усилий — лишь 20% результата».**

Что это значит? А значит это то, что **можно минимальными усилиями добиться большей части результатов.** Сегодня этот принцип активно используется при анализе факторов эффективности какой-либо деятельности и оптимизации её результатов. В том числе в бизнесе, в производстве, в науке. Так почему бы не использовать его при реализации наших сокровенных планов?

Но важно понять, что 80% результата принесёт не просто какая-то деятельность. Нужно делать **именно то, что приведёт к этим 80% результата минимальными средствами.** А для этого нужно внимательно проанализировать предстоящую или уже начатую деятельность, спокойно взвесить все «за» и «против», и **на первоначальном этапе**

отказаться от реализации того, что не так сильно повлияет на результат.

В первой части книги я рассказывал про то, как некоторые люди настолько увлекаются деталями, что ставят всё дело за грань выполнения. Если пользоваться терминами закона Парето, они тратят 80% усилий и добиваются 20% результатов. Почему так происходит? Может быть, потому что эффективные усилия часто носят несколько рутинный, а потому скучный характер?

Гораздо ж интереснее покопаться в том, чем действительно интересно заняться. Но только эти **«интересные занятия»** зачастую являются просто сливом в канализацию своего времени в целях оправдания перед собой. *«Я такой молодец, я что-то делаю»* — говорим мы себе и лукавим, ведь дело, которое **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО** продвинет нас вперёд, мы раз за разом откладываем на потом. Откладываем, откладываем, а потом неожиданно понимаем, что поезд уже ушёл, начатое дело уже нет смысла заканчивать и наши 80% усилий были потрачены на совершенно не нужные вещи...

Закон Паркинсона

Сирил Норткот Паркинсон — тоже экономист, но обладавший очень хорошим чувством юмора. Даже его имя звучит для русского уха смешно. Прославился написанием целого цикла книг на тему экономики в очень весёлой сатирической форме. Но за весельем и сатирой скрывается глубокое понимание психологии человеческих взаимоотношений.

Паркинсон сформулировал целую плеяду эмпирических законов, большинство из которых так или иначе относится к теме экономики: взаимоотношения в офисе, общение с клиентами, финансовая политика. Но самый известный его закон применим к любой деятельности и звучит так: ***«Работа заполняет время, отпущенное на неё»***

Лучше всего это правило прочувствовали на себе люди, прошедшие через жернова какого-то высшего учебного заведения. В учебной жизни каждого студента был такой опыт. Например, в начале семестра дают задание написать курсовую работу. Времени отводят два-три месяца. Так вот, эти два-

A close-up photograph of a wooden surface, showing the natural grain and texture of the wood. The wood is light brown with darker, wavy lines running across it.

три месяца большинство студентов беспечно наслаждаются жизнью, а когда до сдачи работы остаётся неделя — попадает вожжа под хвост.

Возможны другие варианты, в большую и в меньшую сторону: две недели или, например, два дня. Но суть от этого не меняется: студент сгребает «жопу в горсть», переходит в изменённое состояние сознания и **за три дня и три ночи** изготавливает курсовую работу. Да, от такого спринта этого зачастую страдает качество, но среди моих одногруппников были и отличники-медалисты, которые просто использовали это правило для самомотивации и писали очень неплохие с точки зрения преподавателей работы. Стоит отметить, что они перестраховывались и не ставили себе таких экстремальных сроков, как, например, я. Но самое интересное то, что даже те, кто не пользовался законом Паркинсона и спокойно писал курсовик в течение двух-трёх месяцев, суетился в последние три дня до сдачи не меньше чем...скажем, я.

«Работа заполняет всё время, отпущенное на неё» — а это значит, что сколько бы вы не дали себе времени на исполнение в жизнь какого-то плана, вы

A close-up photograph of a wooden surface, showing the natural grain and texture of the wood. The wood is light brown with darker, wavy lines running horizontally across the frame.

потратите его всё без остатка. **Так зачем тогда давать себе много времени?** Думаете, от этого вырастет качество исполнения? Подумайте, проанализируйте. И поймёте, что даёт это лишь увеличение сроков исполнения. Если так уж боитесь, что от сокращения сроков пострадает качество, подумайте над следующим предложением. Лучше поставить нереально короткие сроки, и сорвать их, но при этом сделать 80% работы, чем бесконечно тянуть с выполнением просто потому, что *«времени ещё много осталось, подождёт. Я ещё с силами не собрался»*.

Лирическое отступление

Отвлеку ваше внимание на цитирование ещё нескольких законов Паркинсона. Звучат они шуточно, но это не умаляет их серьёзности. Привожу их потому, что они тоже имеют отношение к теме:

Теплота, производимая домашними заботами, нарастает и переполняет данного индивидуума, от которого может быть передана только индивидууму более хладнокровному.

Время, потраченное на обсуждение пункта, обратно пропорционально рассматриваемой сумме.

Люди не склонны прощать тех, кому они навредили, да и человека, чьим добрым советом пренебрегли, выносят с трудом.

Количество научных изданий обратно пропорционально прогрессу в науке.

Эффективность телефонного разговора обратно пропорциональна затраченному на него времени.

Сила ограничений

Применяя закон Парето и закон Паркинсона на практике, понимаешь что они очень хорошо дополняют друг друга. В соответствии с ними наиболее эффективная парадигма деятельности звучит так: **поставить временное ограничение и сконцентрироваться на важном.** Временное ограничение заставляет сфокусировать своё внимание на результате, после чего 20% эффективных усилий приносят 80% результата.

Это правило применимо для абсолютно любой деятельности: и в повседневной жизни, и в узкопрофессиональных отраслях деятельности. Так, я успешно применяю его в своей работе звукорежиссёра.

Попробуйте и вы. У вас наверняка есть какое-то дело, не ограниченное временными рамками, которое вы давно хотели бы сделать, да всё никак руки не доходят. Вы находите себе оправдание в том, что дело очень длинное и вам не до конца ясны некоторые детали его выполнения. **А теперь попробуйте поставить себе временное ограничение на выполнение этого дела:** неделя,

A close-up photograph of a wooden surface, showing the natural grain and texture of the wood. The wood is light brown with darker, wavy lines running across it.

день, час, 15 минут, 5 минут — практика показывает, что чем жёстче ограничение, тем более эффективно будет выполнено дело.

Вам может показаться, что это какая-то ерунда и за 15 минут невозможно, скажем, написать курсовую работу. Но нужно понять: **важно не выполнить 100% работы, а сконцентрироваться для получения максимального результата минимальными средствами.** Может случиться, что за эти 15 минут вы сделаете то, что не всё никак могли сделать: составите план и напишите к каждому пункту плана несколько тезисов. Пример с курсовой работой может не подходить вам, но это не умаляет полезности ограничений. Жёстко ограниченные сроки помогут вам взять жопу в горсть, сконцентрироваться, и сделать 20% самой психологически сложной части работы. Зато потом ваша голова будет свободна от грузящих и ненравящихся вам этапов, и вы сможете наслаждаться завершением работы и допиливанием деталей.

Есть несколько методов сделать мотивацию от ограничения ещё сильнее. Можно купить будильник. Большой, железный, со стрелками, и

A close-up photograph of a wooden surface, showing the natural grain and texture of the wood. The wood is light brown with darker, wavy lines running across it.

очень противно звонящий (а другие бывают?). Ставите себе ограничение, скажем 1 час, заводите будильник, ставите его так, чтобы вы постоянно его видели. Будильник будет грозно смотреть на вас циферблатом и нарочито тикать, отсчитывая секунды и мотивируя вас мобилизовать свои силы и творческие способности.

Но если вы будете постоянно использовать его для подобной самомотивации, скоро он станет для вас реальным символом успешно выполняемых дел и реализации планов.

Ограничение в средствах

Помимо временного ограничения можно **ввести ограничение в средствах достижения цели**. С одной стороны это может показаться «отрубанием себе рук», которыми дело должно делаться, но на практике это приводит к ещё большей концентрации. Получается, что вы откидываете всё ненужное и освобождаете свою голову от необходимости в процессе работы постоянно делать выбор в пользу то одного, то другого инструмента и переходных процессов.



Дело в том, что частенько мы зацикливаемся на каком-то одном способе достижения цели, не осознавая что этот путь — не самый эффективный, или даже невыполнимый. Мы ставим себе условие, не выполнив которое, как мы считаем, мы не сможем добиться цели, хотя это не так.

Но задумайтесь: **такое условие является препятствием, которое мы сами ставим у себя на пути!** Мы сами создаём себе дополнительную проблему!

Про гитариста

Как я уже упоминал, я — звукорежиссёр, и посему имею очень много знакомых музыкантов. Они, как правило, как все талантливые люди ставят себе очень высокие цели, и это неплохо. Плохо то, что вместе с тем они обкладывают себя условиями, не выполнив которые двигаться к цели смысла по их мнению нет.

В качестве примера посмотрим на некоего гитариста. У него средненькая электрогитара и несколько песен. Он думает, что ему нужна электрогитара покруче, чтобы писать более крутые

A close-up photograph of a wooden surface, likely a table or floor, with a warm, natural wood grain pattern. The wood is light brown with darker, wavy lines running horizontally across the frame.

песни. С одной стороны это может показаться логичным (и таковым оно предстаёт перед нашим гитаристом), но на самом деле это — бред. Чтобы писать более крутые песни, ему требуется больше опыта в их написании. Нужно внимательно слушать хорошую музыку, замечать средства, которыми пользуются профессионалы. Нужно учиться управлять вниманием слушателя. Нужно, в конце концов, больше практиковаться и в написании песен, и в их исполнении. Над чистотой голоса работать, над чистотой игры работать.

Короче говоря, работать. Понимаю, что это звучит скучно. Но так, чтобы ничего не делать, а потом получить всё просто за то, что ты такой молодец — не бывает. А ведь именно так и думаем все мы: вот накопим на ту гитару (смартфон, планшет, работу, машину, квартиру, ...), и сразу станем крутым гитаристом с крутыми песнями (успешным человеком, и главное успешным в глазах других людей).

На кой ляд нам сдались эти другие люди, в глазах которых мы обязаны выглядеть успешными? Я понимаю, что человек — существо социальное, но одно дело быть частью социума, и другое — быть в плену мнений других людей.



Как необходимо поступить нашему гитаристу? Нужно быть честным перед собой и ответить на вопрос: **«Что мне действительно необходимо для достижения цели?»**

И если подумать, то более крутая гитара гитаристу не нужна. А что нужно? Пользуясь законом Парето, необходимо определить те 20%, на которыми нужно поработать. **«Что является моей сильной стороной, в чём слабость?»** — должен ответить гитарист сам себе. Можно ещё и спросить совета у опытного музыканта, сходить на платное занятие к профессионалу, спросить мнение друга наконец.

Может быть, вы уже увидели в этом гитаристе себя и поняли, что запланированная вами покупка несколько не приблизит вас к вашей цели или к вашей мечте? Или, может быть, она подождёт, а вы пока лучше инвестируете эти деньги в то, что действительно необходимо?

Кстати, как показывает практика, чем меньше выбора мы себе оставляем, с тем большей эффективностью в итоге решается поставленная задача. Те или иные ограничения — одно из самых

A horizontal strip at the top of the page with a wood grain texture.

сильных лекарств от паралича анализа и синдрома отличника, да и банальной лени.

Но, естественно, одними ограничениями результата не добьёшься. Необходимо ещё правильно сформулировать направление деятельности, а для этого понять что именно тебе нужно, задав себе неудобные вопросы.

Динамическое программирование

В заключение хотелось бы рассказать вам про ещё один очень интересный метод достижения целей, называющийся «метод динамического программирования». Он работает, и особенно красноречиво об этом говорит тот факт, что он формализован математически и его используют при построении моделей и решении разного рода прикладных задач.

Объяснять этот метод с формулами и графиками на страницах этой книги смысла не вижу, лучше я использую для этого что-то менее скучное для искушённого читателя. Например, интересную историю, описанную Барри Файрберном — 78-летним английским психотерапевтом.

История от Барри

«Много лет назад я хотел пройти дополнительное обучение, это стоило приличных денег в те времена. Я думал, как же мне этот курс пройти. У меня было около десяти разных вариантов, которые я мог бы попробовать испытать.

Один вариант был поступить на работу в одну организацию на пару лет и тогда обучение мне оплатили, другой — работать по ночам в телефонной компании, а третий — поехать на заработки в Австралию, куда можно было добраться за небольшие деньги, а заработать денег — гораздо больше, чем в Англии. Вариантов было так много, что я даже не знал, какой из них предпочесть.

И я подумал: «Хорошо, давайка я это задом наперед проработаю». Когда вы смотрите на лабиринт и вам говорят: «Предположим, что вы в середине лабиринта, как вы будете искать путь наружу?» Я бы сделал наоборот, начал бы от выхода и стал бы искать, как к центру прийти.

Допустим, конечная цель – пройти курс. Какой шаг есть непосредственно перед этим? Что говорит мне интуиция? Что должно произойти перед этим? Моя интуиция сказала, что надо заплатить. Сразу же часть опций отпала. Я задавал вопрос: какой более ранний шаг, какой более ранний шаг... Пока не добрался до настоящего времени. К этому моменту пропали все варианты, кроме одного. В те времена было довольно трудно получить деньги в банке.

Я спросил себя: «Как я заплачу за этот курс?» — «Можно взять заем в банке». Написал: заем.

А что нужно, чтобы получить заем? Нужно, чтобы у меня там был текущий счет, и чтобы было какое-то движение денег на счету. Что раньше, чем это? Чтобы был хороший поток, нужна работа. К тому времени я уже съехал от своих родителей, у меня была подружка.

Несмотря на то, что у меня был опыт консультирования, я был в чужом городе, в Лондоне, там у меня не было связей...

И я подумал, что если уж заниматься чем-то самостоятельно, то надо заниматься консультированием. Если я буду заниматься этим

в Лондоне, надо решить, в какой части Лондона я буду заниматься этим. Есть такой район, он называется Хэмпстед. Если я буду в этом районе, значит мне нужна там квартира. Чтобы заплатить за квартиру, нужна залоговая сумма, которой у меня не было. Чтобы эту сумму заработать, нужны клиенты на какое-то время. Чтобы у меня клиенты появились, мне нужен костюм поприличней.

В те времена, кроме всего прочего, я проектировал себе одежду. Рисовал ее на бумаге, нёс к портному и он по моему рисунку делал мне одежду. Для начала мне нужен такой клиент, чтобы я мог заплатить за костюм. Для того, чтобы мне этот костюм нарисовать, мне нужен большой листок бумаги и кнопки, чтобы повесить его на стенку. В этот момент я очень удивился, потому что уже месяц думал о том, чтобы сходить за кнопками. Я пошел купил эти кнопки, нарисовал костюм, сижу смотрю на него, и тут звонит телефон: «Парень, я хочу к тебе на консультацию». И суммы, которую он заплатил, оказалось достаточно, чтобы сшить костюм. И так далее...

Я оказался в Хэмпстеде, начал там работать. Я был удивлен тем, что дело сдвинулось от такого крохотного шага ... Ведь все другие варианты казались такими значительными: в Австралию поехать, контракт какой-то страшный подписать... А тут оказалось, что надо было просто сходить за кнопками. Причина того, почему вы так долго добираетесь из места, где вы есть, в место, где вы хотите быть, в том, что в последовательности шагов что-то пропущено. Бывает, что вы неосознанно делаете шаг, не понимая, что он тоже является шагом в направлении к вашей цели. А роль играют не сами шаги, а скорей промежутки времени между шагами».

Эпилог

Теперь в ваших руках есть очень мощное оружие для достижения своих целей на пути к Мечте. Но одно дело знать какую-то методику и совсем другое — пользоваться ею. Именно это и отличает добившихся успеха людей от простых обывателей. Первые пользуются инструментом, а вторые — нет. Даже если знают о нём.

Выходить из «зоны комфорта», ставить ограничения во времени и средствах, концентрироваться только на важном и использовать метод динамического программирования — залог исполнения желаемого. Залог «сбычи мечт», исполнения планов, да и банальной экономии времени на выполнение дел.

Есть и другие методы достижения желаемого: иногда находиться в окружении, к которому стремишься, общаться с людьми, которые уже добились той цели, к которой стремишься ты (например, бывать в кафе, где собираются такие люди), усовершенствовать то, что имеешь (ремонт в квартире или комнате) и пр. Я бы мог привести ещё не один десяток методик, но цель этой книги не

A close-up photograph of a wooden surface with a prominent grain pattern, showing various shades of brown and tan. The texture is natural and organic, with the grain running horizontally across the frame.

быть энциклопедией методик, а просто стать своего рода «волшебным пенделем» для страждущей души. Если вам будет нужно, вы найдёте методики которые подойдут вам ещё лучше, чем приведённые мной. Было бы желание.

Но я не сказал самого главного: **уверены ли вы, что вам действительно нужно то, чего вы мечтаете достигнуть?** Обычно мечта не приходит одна, а приводит с собой побочные эффекты. Почти всегда для достижения мечты необходимо изменить что-то в себе или изменить окружающие нас условия — и именно это и будет побочный, или вернее сопутствующий эффект. И не сама мечта, а этот сопутствующий эффект может полностью изменить нашу жизнь.

Готовы ли вы к этому? Если да — успеха в достижении Мечты!