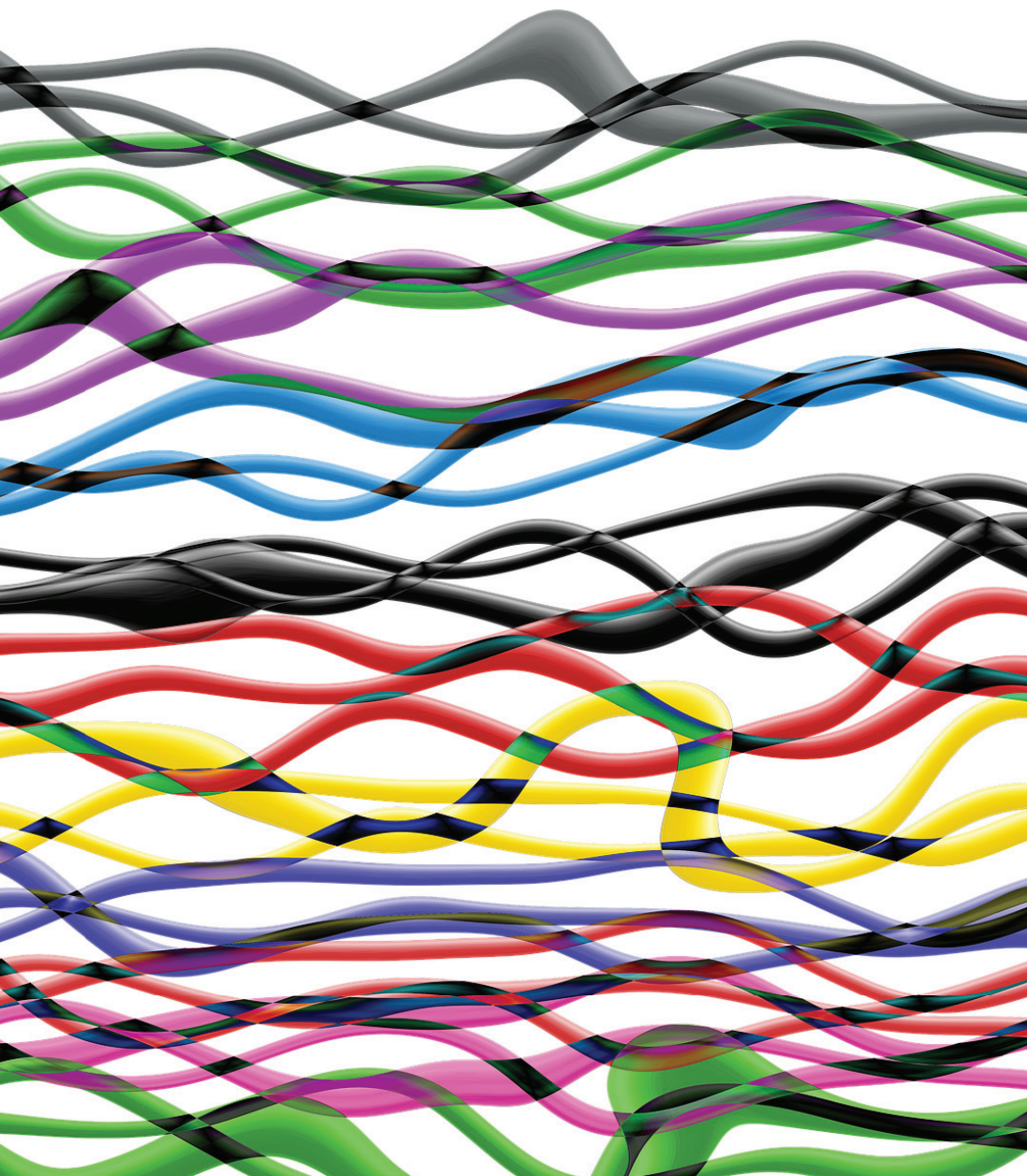


Николай Додонов
time4life



Содержание

Как выжить в аврале	3
Сила самовнушения	4
Информационная диета	7
Вред и польза позитивного мышления	9
Иллюзия отдыха или что не надо делать, если хочешь отдыхать . . .	11
То, что нам хочется больше всего	13
Полупериод	15
Футбол вреден.	16
Информационное пребывание	18
Зависимость от смысла	20
Базовые реакции	22
Кто пытается	24

Как выжить в аврале?

Каждый из нас хоть раз оказывался в аврале. Еще ничего не предвещало бури, миг – и у тебя столько работы, что можно вешаться.

В таком состоянии пытаешься хвататься за все сразу и не получается ничего. Нервничаешь, что ничего не получается. Шеф бушует и требует результаты.

Получается замкнутый круг. Ничего не успеваешь – волнуешься – ничего не успеваешь, потому что волнуешься и не можешь нормально работать.

Как-то раз, находясь в перманентном аврале, я решил поставить эксперимент.

А что будет, если выполнять дела последовательно? Несмотря ни на что. Какими бы срочными и важными задачами не грозила свежая стопка дел.

В этот день я выключил аську, в скайпе поставил режим «невидимый». Почта открывалась раз в час. Личный телефон поставил в беззвучный режим.

И договорился сам с собой – я делаю в один момент только одно дело.

Через час после начала работы обнаружилось что я спокоен, умиротворен и с удовольствием тружусь. Не было волнения, торопливости, метания.

К обеду я сделал примерно почти столько же, сколько за целый день «аврального» режима. Второе открытие не заставило себя ждать – я не устал.

При работе в «аврале», в середине дня способность концентрироваться пропадала напрочь. Сознание становилось вялым, инертным. Острота мысли пропадала. Наступала усталость.

В день эксперимента я оставался бодрым и легко сосредотачивался. Усталости не было и следа. Волнение тоже пропало. Если с утра были переживания о том, не повредит ли эксперимент и без того тяжелой ситуации, после обеда я полностью успокоился.

Остаток дня я работал не торопясь. К концу дня обнаружилась еще одна новость. В «полуленивом» режиме работы я сделал больше, чем до обеда.

Оставалось разобраться в причинах. Это оказалось легко.

Работая в состоянии паники и «аврала», мы хватаемся за все под-ряд в надежде быстро все успеть и все сделать. Пытаясь сделать сразу много, не получаем почти ничего кроме стресса и усталости.

Почему? Представим оперативную память компьютера. Если ее загрузить полностью, компьютер начнет работать очень медленно или зависнет. Наше сознание – та же оперативка. Оно не способно удерживать в себе много данных и при этом другие данные обрабатывать. Оно хорошо делает что-то одно.

Поддаваясь эмоциям, мы загружаем его и попадаем в порочный круг. В конце концов, зависаем. Никакие тренинги, методы усиления памяти не помогут. Физиология не меняется.

Существует только один способ эффективно использовать возможности сознания – **последовательно давать ему малые задания.**

Когда сознание не отвлекается, вы спокойно и очень эффективно решаете задачу за задачей. Как бы ни хотелось поддаться панике и обложиться бумагами, не делайте этого – зависните.

Вот несколько простых правил, помогающих легко справиться с авралом.

- **Не делайте одновременно больше 1 дела.** Как бы ни хотелось.
- Беритесь за новое дело, только **когда точно закончили предыдущее.**
- **Выключите все мессенджеры.**
- **Закройте почту.** Не открывайте ее чаще раза в полчаса.
- **Повесьте на дверь кабинета страшную табличку «не входить, убую».**
- Если мешает сильный шум, **купите беруши или шумоподавляющие наушники.**
- **Дайте коллегам понять, что трогать вас нельзя ни в коем случае.**

Следуя им, вы будете легко делать больше и не будете нервничать. Авралы больше не будут страшны!

Сила самовнушения

Речь пойдет не об аутотренинге, как вы могли бы подумать. А о феномене, который имеет прямое отношение к логике и мотивации – самоубеждению.

Великий французский математик Паскаль прожил недолгую жизнь, он умер в 39 лет. Блестящий ум, игрок, впрочем, игрок по рекомендации врачей, прописавших ему всевозможные увеселения (Паскаль страдал от множества недугов), состоятельный человек.

Как случилось так, что, получив последнее письмо от Пьера Ферма, великий ученый продал все, что у него было, деньги раздал беднякам, себе оставил лишь столько, чтобы не умереть с голоду, и Библию, бросил заниматься наукой и стал носить железный пояс с шипами внутрь, чтобы затягивать его, когда он испытывал счастье?

Переписка Паскаля с Ферма была посвящена решению задач, связанных с вероятностью. Получив последнее письмо, по словам историков, математик пребывал довольно продолжительное время в трансе, после чего и перекроил свою жизнь.

После его смерти были обнаружены документы, которые пролили свет на эту тайну – в них были заметки Паскаля о его состоянии в эти дни. В частности, знаменитый взгляд на проблему Бога через призму вероятности.

Если кратко, то он заключил, что, если Бога нет, то высокая вероятность этого, умножаясь на малые выгоды, дает невеликий результат. Зато если Бог есть, малая вероятность, умноженная на бесконечную выгоду (при соблюдении заповедей), дает бесконечно большой благоприятный результат.

Есть все основания предполагать, что именно это умозаключение, известное как пари Паскаля (которое многими сейчас воспринимается как пример меркантильного отношения к вере), повинно в крутом повороте его судьбы.

Как это связано с темой личной эффективности? Прямым образом, потому что имеет непосредственное отношение к мотивации и дорожке к тому, чтобы менять жизнь по своему желанию, а не быть рабом своих привычек и слабостей.

Ключ к пониманию лежит в том, что мы всегда действуем **во благо себе**. Тонкое место в том, что мы действуем (сознательно и бессознательно) так, когда **считаем**, что определенный поступок будет себе во благо.

Это убеждение может быть глубоким, приобретенным с детства и неосознаваемым. Например, желания восполнить обмен, отдать что-то, если вам что-то дали. Чем безжалостно пользуются умелые

продавцы. Это может быть частью генетической памяти, как, например, предпочтение сладкой и калорийной пищи диетической. Это может быть сознательное убеждение, как выбранная стратегия роста предприятия или программа тренировок.

Я веду к тому, что любой человек всегда поступает себе во благо и никогда во вред. По разумению, а не по факту. Это нужно понять. Фактически мы можем себе вредить, например, во время курения, но мы считаем, что, затягиваясь сигаретой, действуем себе во благо – получаем удовольствие и успокаиваем нервы.

Так вот, ключ к мотивации в отношении вещей, которые не нравятся вашему сознанию, но никак не поддаются воле – привычек поздно вставать, чрезмерно мягкому отношению с людьми, которое мешает делам и так далее – лежит в **осознании** того, как их последствия влияют на вашу жизнь.

Глубокий анализ, обзор возможных вариантов, сопоставление этого с вашими действительными целями и желаниями – вот инструмент, благодаря которому совы становятся жаворонками, курильщики бросают табак, а пьяницы – бутылку.

Как только вы, обзрев действительное положение вещей, понимаете, что ваш режим дня, когда в 11 утра голова еще на подушке, никак не способствует достижению ваших целей, а, наоборот, успешно их отдаляет, включаются защитные механизмы, которые говорят: «Я знаю, это мне во вред, значит, это мне не нужно».

Я говорю не о повторении расхожих штампов. Не о том, как говорят «курить – здоровью вредить» и тут же вкусно затягиваются сигаретой, потому что не верят, во что говорят.

Здесь мы подразумеваем глубокое убеждение в истинности, неизблемости. Точно так же как любой человек уверен, что горячее обжигает, и не касается горячего, нужно увериться, убедиться во вреде того, от чего вы хотите отказаться.

Это возможно достичь путем пристального и правдивого рассмотрения того, чем вещи являются на самом деле, какие они вызывают последствия и как последствия влияют на вашу жизнь. Как только вы убедитесь (лучше с цифрами), что последствия влияют исключительно негативно – дело сделано.

В результате вы ощущаете, как привязанность к позднему сну взяла и испарилась. Как ее и не было. Не будет никакой ломки, не будет

страданий, вы не будете днем сонным, если смените режим. Поняв и глубоко осознав, приняв и убедившись, что какая-то привычка несет вам вред, вы легко и в момент от нее избавитесь.

Точно так же как это сделал Паскаль, потом что он убедил в себя в том, какую жизнь ему надлежит вести. Убедил через логику, через математику.

Информационная диета

Не так давно компания Google подняла шумиху, анонсировав отключение своего агрегатора блогов Google Reader.

Раньше я им пользовался, но с некоторых пор перестал, потому что перешел на рациональное информационное питание. Проще говоря, сел на диету.

Вот почему вредно загружать себя валом информации:

- нет времени и возможности ее осмыслить – вы постоянно поглощаете новое
- новое – не всегда хорошее и важное, поэтому велик шанс, что вы едите ментальный мусор
- мусор может исказить ваши «карты реальности» и мешать ее верно восприятию, искажая способность к интерпретации
- угнетается способность к осознанию, то есть комплексному анализу поступивших данных в отношении уже имеющихся и их встраиванию в имеющуюся картину
- повышается тревожность, которая в принципе всегда плохо влияет на способность к оценке ситуации и рациональному мышлению
- снижается устойчивость к манипулятивному воздействию

Теперь о том, что такое информационная диета.

Иногда под этим полагают полное голодание или питание на хлебе и воде. Мол, раз мы на диете, то ничего не читать, не смотреть, не слышать и ни с кем не общаться. Радикальный подход, но, как все радикальное, ограниченно применим.

В любом случае вы не можете полностью оградить себя от внешнего мира, только если не уедете от цивилизации, где нет связи и даже радио. Иногда такие условия необходимы, например, если нужно долго и упорно разбираться в себе, но это бывает редко.

Чтобы понять, как должна выглядеть информационная диета, стоит провести аналогии с рациональным питанием. Это не обжорство, но и не голодание, а просто потребление полезной пищи в таких количествах, чтобы это удерживало ваш вес в нужных рамках.

В нашем случае к такой еде относятся:

- знания, которые гарантировано достоверны, например, естественные науки
- знания с высокой степенью достоверности и адаптивности – личный опыт других людей в ситуации, очень схожей с вашей
- знания, прошедшие проверку временем – сохраняющиеся долгие десятилетия и столетия

Ко вредной еде можно отнести:

- новости во всех видах – это информация, интерпретированная специалистами в неправильной интерпретации и тенденциозной подаче информации (журналисты)
- ситуативные данные – сборники историй, претендующие на нечто большее, чем они являются
- мнения (чем больше, тем вреднее)

Переводя на русский язык, это значит, что нужно избегать изо всех сил любых новостей. Потому что они не только содержат черти что, но еще и поданы, чтобы сформировать наше мнение определенным образом. Кроме тревожности новости ничто не порождают. Один вред.

Блоги. Это сборники мнений разных людей по разным поводам. Безусловно, их ведут и умницы, мнения которых ценны и полезны, но таких меньшинство. Поэтому блоги «лентой» читать вообще не нужно, только выборочно, да и то с большой оглядкой.

Глянцевые журналы, пусть даже тематические, тематические сайты, коллективные тематические блоги. У них та же самая проблема с контентом, что и у новостных изданий, которая усугублена еще и тем, что редакторы не в состоянии профессионально оценить материал с точки зрения практической ценности, а оценивают только с точки зрения того, как он будет воспринят публикой и поднимет ли тираж.

Книги – сборники историй. На мой взгляд, это книги по маркетингу. В них авторы собирают факты, подпадающие под их взгляд на мир, а потом используют их как подтверждение своей теории.

Очаровательно, если не знать пары нюансов, таких как:

- почти любую теорию можно подтвердить, выбрав из множества фактов подходящие

- есть масса фактов, показавших нулевой (или отрицательный) результат при тех же самых условиях и тенденциях, о которых говорит автор (например, фирма «Солнышко» сделала действия A+B и получила фантастический успех, а сотни других фирм при таких же действиях не получили ничего, но об этом автор молчит, выдавая действия A+B за панацею и волшебную палочку)

Что в таком случае можно читать (слушать или смотреть)?

Само собой, все то, что объективно проверяемо и доказано. Информацию о чем-то, подтвержденном экспериментально. Если не научные исследования (как например, сборник описаний экспериментов Амоса и Тверски или таких авторов как С. Л. Выгодский, Анохин и других), то научно-популярную литературу (Докинз, Таллеб, Млодинов и другие), но со ссылками на источники и исследования.

Книги, прошедшие проверку временем, а значит, содержащие пусть не 100% практическую информацию, но идеи, помогающие в мышлении и жизни, стимулирующие разум, дающие ему пищу и работу.

Опыт людей, доказавших, что их результат не плод случайности, а дело их рук, мыслей и усилий. Наставничество во всех формах. Обучение у практиков ценно не только тем, что вы узнаете то, что верно или с высокой степенью может быть верно, но и тем, что наставники помогают, адаптируя свои знания к вашей ситуации и помогая это сделать вам.

Ну и художественная литература имеет полное право войти в информационную диету! Удовольствие от нее несомненно, отдых, который она дает мозгам, очень ценен. Единственно, не стоит посвящать ей все свободное время.

Вред и польза позитивного мышления

Нельзя сказать, что в России много тех, кто мыслит позитивно. Те же, кто используют этот принцип, приносят себе больше вреда, чем пользы. И об этом я хочу поговорить.

Мы – то, что мы думаем. Наши действия – продукт нашего

мышления, и в этом смысле мыслить позитивно очень важно. Если воспринимать жизнь негативно, она будет состоять из неудач. Если позитивно, придет толика успеха, и неудачи будут восприниматься легче. На всякий случай приведу примеры негативного и позитивного мышления.

Пример негативного мышления:

В начале лета арендодатель внезапно решил не продлевать договор. Это сильно смешало мои планы, и принесло непредвиденные расходы. В негативном мышлении я погружаюсь в переживания и, съедаемый плохими эмоциями, бьюсь с проблемами. В результате я их решаю, но и только.

Пример позитивного мышления:

В той же ситуации я спрашиваю себя: «Чему эти неожиданности меня научат и чем помогут?» И обнаруживаю, что мне нужно успеть дописать книгу до переезда. И это меня научит укладываться в четкий дедлайн в новой для меня работе. В итоге я не только решаю проблемы, но и обретаю что-то новое, становлюсь немного сильнее. Такой взгляд на 99% избавляет от неприятных переживаний, потому что они воспринимаются как способ стать лучше.

Выглядит просто, но на самом деле требует небольшого умения. Отрицательные эмоции возникают сами, а для положительного видения нужно приложить немного усилий.

Это было про пользу, но я обещал рассказать про вред. Поверьте, я не стал бы об этом писать, если бы не видел, как люди вредят себе с помощью позитивного мышления.

Часто под позитивным мышлением понимают то, что нужно обращать внимание только на положительные стороны, а отрицательные игнорировать.

Например, можно получить плохой отзыв клиента и обратить внимание только на то, что в нем было хорошего. Можно не очень удачно выступить и похвалить за то, что все же получилось. Можно проворонить поставку и обратить внимание только на то, что в остальном удалось сделать вовремя.

Когда позитивное мышление понимаешь неправильно, это ведет к тому, что негативные вещи словно не существуют. Они вытесняются из сознания стремлением к позитиву. Конечно, это помогает жить легче, помогает избавиться от переживаний. Но это не помогает делать свою жизнь и работу лучше.

Есть прекрасная фраза «критики не существует, есть просто обратная связь». А вот какая она будет – позитивная или негативная, зависит от того, как мы ее воспринимаем. Мы можем закрыться с головой одеялом искаженного позитивного мышления и делать вид, что неприятностей не существует. Но тогда они накопятся и погребут нас под собой.

Если мы хотим уверенно идти по жизни, то не можем замечать только то, что приятно. Суть позитивного мышления в том, чтобы замечать и негативные, и позитивные сигналы одинаково, но воспринимать и те, и другие позитивно.

Когда случается неприятность, очень хочется дать волю гневу. Но это нас ничему не научит. Если приучиться встречать ее вопросом «чему ты меня научишь?», жить станет гораздо легче. Когда смотришь на жизнь трезво, негативные сигналы больше не воспринимаются как удар током. Наоборот, мы смотрим на них как на очередной урок. Они дают действительный простор для развития и пищу для размышлений.

Иллюзия отдыха или что не надо делать, если хочешь отдышаться

Последние несколько месяцев выдались на редкость насыщенные и меня не минуло желание отдохнуть за сериалом или легкой книжкой. Я люблю фантастику, а тут еще попался на глаза рейтинг 300 лучших книг. Ну, вы понимаете.

Ноябрьские праздники прошли в анабиозе и разложении. За 4 дня прочел 3 книги (2 так себе, одна вполне ничего) и попался в ту же самую ловушку, от которой обычно предостерегаю других.

В чем же она заключается:

1. Я читаю в любую свободную минуту.
2. Когда нужно работать, очень сложно сосредоточиться
3. Мое творческое мышление куда-то подевалось.

Если раньше свободное время посвящалось теме привычек, то теперь оно забито книжкой фантастики.

К сожалению, ничего удивительного.

Во-первых, как мы знаем, любая информация нас преднастраивает (это прайминг, эффект предшествования). Это значит, что в момент, когда я что-то читаю, смотрю или слушаю, мои мозги настроены на

тому того, что я поглощаю. Если не по-русски: в мышлении преобладают ассоциативные связи в отношении активной темы.

Часто бывает, что для работы нужно настроиться на другую тему. А это значит, что придется потратить силы, чтобы погасить старые ассоциативные сети и снова потратить силы, чтобы активировать новые.

Если мне нужно принять решение или найти ответ на интересующий меня вопрос, я не могу это сделать. Потому что в моем сознании не развернута соответствующая ассоциативная сеть. То есть если я читаю книгу на одну тему, а работа идет по другой, я не могу качественно мыслить в отношении работы.

Чем сложнее проблема, которую нужно решить (или решение, которое нужно принять), тем глубже должно быть погружение в тему (и шире ассоциативная сеть).

Если внимание занято другим (вместо того, чтобы думать о статье, я читаю развлекательную книгу), потребуется дополнительное время, чтобы а) отстроиться от текущей темы и б) погрузиться в новую проблему. Не сложно понять, что времени как раз часто нет.

Посмотрите на рабочий день, в котором нас все постоянно отвлекает. Теперь очевидно, почему так много уходит сил и так мало получается сделать, не так ли? Кстати, если вы еще не отключили на мобильнике уведомления о новых письмах и сообщениях из социальных сетей, самое время это сделать.

Вчера я заходил в гости к своему инструктору по рукопашке и вспомнил его слова о том, что, если хочешь хороших результатов, нужно жить тренировками. В том смысле, что не нужно постоянно махать руками и пугать прохожих, а нужно постоянно думать о них.

Из этого следует простой вывод: если хочешь хороших результатов в работе, это легко, если постоянно «быть в теме». Тогда оригинальные решения приходят сами собой.

А что же отдых, спросите вы? Неужели придется расстаться с любимыми фильмами и легкой литературой? Конечно, нет, смотрите и читайте, что хочется. Только знайте, легкие жанры бывают вредны для работы. Они интригуют, и вместо одной серии или книги ты смотришь уже пятый сезон или, как я, читаешь вторую неделю. Конечно, это важно только для тех, кто хочет от жизни большего.

В общем, если хотите отдохнуть, можно почитать что-то легкое, но лучше выбирать фильмы, а не сериалы, и отдельные книги, а не

серии. А то можно попасть в ту же ловушку, что и я. И получите не отдых, а иллюзию. В которой расслабление за книгой повлечет двойное напряжение на работе.

То, что нам хочется больше всего

Мы реже всего получаем? Что за адская дурость?! Что за житейская мудрость?! Этот принцип нашел свое отражение даже в одной из техник продаж. Даже в отношениях.

Подобные обобщения вызывают у меня дрожь. Где статистика? Кто их придумал? Почему люди повторяют их бездумно? Почему, наконец, они служат опорой в умозаключениях?!

Все становится еще забавнее, если заглянуть в лагерь другой стороны. Лагерь «Сторонников Другой Точки Зрения», один из представителей которого трансформационные тренинги. Те говорят, что ты получаешь только то, что хочешь по-настоящему. Откуда они это взяли? Кому верить?!

Давайте оставим за скобками ложность любых обобщений и предположим, что некоторые из них имеет право на жизнь. Потому что сложились как результат наблюдений. Например, как «не бывает дыма без огня».

Какие это могут быть наблюдения? Начну с конца.

Тот, кто очень хочет, много пытается

Можно и без комментариев. И вы, и я можем назвать десяток людей, которые падают и снова встают, потому что очень стремятся достичь цели. Что это значит с точки зрения успеха? Предположим, моя компетенция предпринимателя 10%, и я хочу построить бизнес. Это значит, что в среднем в 9 раз из 10 я буду терпеть неудачу. Но если мне сильно нужно, я 9 раз встану и на 10 дойду.

Есть красивая история про Бэкхема. Я футбол не люблю (да и вообще считаю вредным, о чем потом напишу отдельно), но история показательная. Шел финал Чемпионата мира. Матч Англия–Греция, счет равный. Время идет к концу. Англичанам выпало бить штрафной. К мячу подходит Бэкхем, но одноклубники не дают ему ударить.

– Что такое? – спрашивает Бэкхем.

– Ты сегодня бил 7 раз и ни разу не попал. Ты не будешь бить этот мяч. – отвечает ему команда

– Я буду бить. Я никогда не промахивался 8 раз подряд! – говорит Бэкхем. Ставит мяч на точки, разбегается и забивает.

Англия выиграла.

Тот, кто очень хочет, старается сделать все идеально, без права на ошибку

А здесь резон поговорить о чрезмерной зависимости от желания. Когда мы **ОЧЕНЬ** хотим, то не представляем будущего, которое бы отличалось от желания. Как с влюбленным человеком – он страшно боится отказа, но реально не представляет, что такое возможно, не принимает душой. Когда попадается очень уж сильное желание, мы настолько можем от него зависеть, что очень плохо все планируем.

Если я предприниматель с компетенцией 10%, то вероятность моего успеха – 1 к 10. То есть если я хочу построить **любой** бизнес, который **могу** построить. Если же хочу построить **определенный** бизнес, это стремительно снижает шансы. Почему? Потому что мое стремление прийти к совершенно конкретной точке есть, по сути, желание добраться в Индию через Атлантический океан. Теоретически шансы есть, но на практике почему-то получилась Америка. Иными словами, расчет-то верный, но на конечный результат влияет **БЕСКОНЕЧНОСТЬ** неизвестных и потому неучитываемых факторов. Умножьте это на 10%, и получатся конечные цифры.

Логично будет привести множество примеров, которые покажут, что люди изначально знали куда идти и, в конце концов, добивались успеха ровно в том виде, в котором хотели. На это уже давно возразил Талеб, что, скорее всего, мы имеем дело с ошибкой выживания. То есть делаем выводы только по тем, кто выжил, тогда как гораздо больше людей при этой стратегии не добились успеха.

Впрочем, без точного видения все равно никуда. И в итоге у нас конфликт. С одной стороны точное видение должно быть. С другой стороны, шансы, что оно реализуется сильно малы.

Так вот, проблема при таком взгляде заключается в том, что человек, который страстно желает достигнуть конкретной цели, не принимает шанса провала. А также жутко его боится. И поэтому он строит свои действия из предположения, что успех **должен** произойти. Со знанием он понимает, что это не так. Но в реальности работу строит из соображения успеха в 100%.

И он готовится, как Колумб готовился к поиску пути в Индию. Он подготавливает ресурсы, планирует действия, закрепляет договоренности из расчета **совершенно конкретного** успеха. Вероятность которого мала и **тем сильнее снижается, чем масштабней замысел**. Что же удивительного, что длительный поход терпит крушение. А наблюдатели потом важно заявляют, что «он сильно хотел, поэтому провалился».

Полупериод

Хорошая работа – это такая работа, когда немного работы. Когда много работы, это плохая работа. Как минимум, потому, что много работы – это возможные последствия чего-то неверного.

Чтобы делать много работ, нужно ровно столько, чтобы держаться на верхней границе комфортного коридора и не забираться выше.

Человек плохо воспринимает общую картину. Мы оцениваем то, как работаем, по конкретным впечатлениям. Если ты утомлен, значит поработал хорошо. Если много сегодня сделал – тоже. Мало кто оценивает работу в среднем. А средняя производительность гораздо больше зависит от отдыха.

Чем больше мы поработаем, тем больше устаем. Причем интенсивностью работы мы управлять можем, а скоростью и качеством восстановления – нет. Чем больше мы поработали, тем больше нужно восстановление. Если не выходить за границы комфортного коридора, все в порядке. Мы успеваем восстанавливать и физические, и душевные силы. На завтра мотивация работать сохраняется. Если же пару дней поработать на пределе, потом захочется подольше не вставать с кровати. Почему? Мы просто не успели восстановиться.

Как определить ту грань, шаг за которую чреват долгим восстановлением? Она на верхней границе комфортного коридора. Когда мы тратим силы на грани приятного, не перенапрягаясь, можно быть уверенным, что успеем восстановиться. Когда тратим больше, скорее всего, не хватит.

Вы можете сказать, что это противоречит всему, что мы знаем о возможностях тела. Что все, что мы видим в спорте, говорит о том, что каждый раз нужно работать ЗА пределом. Если ты его

нагружаешь, оно отвечает гиперкомпенсацией и в следующий раз готово взять больше.

Пока я не смог найти исследования, которые бы говорили, что эффект гиперкомпенсации есть и в области интеллектуальных, и эмоциональных нагрузок. А даже если и есть, то ни один спортсмен не строит тренировки без учета циклов восстановления. Каждый тренировочный процесс строится с учетом мини, мезо и макроциклов, в которых пиковые нагрузки чередуются с умеренными, а также с обильным питанием и восстановлением.

Мы не спортсмены, и нам не нужны рекорды на соревнованиях. Наша работа накапливается нарастающим итогом. Кирпичик, кирпичик, еще кирпичик (и так полгода), а вот и здание появилось. Все, что для этого нужно – каждый день работать столько, сколько это **еще комфортно**. Если практиковать работу по-стахановски, ударные дни будут сменяться провальными и в среднем результат будет посредственный.

Футбол вреден

Ну и начинайте кидать в меня тапками.

Вреден футбол, баскетбол, волейбол, биатлон, все летние, зимние, осенние и демисезонные виды спорта, а также спорт в закрытых помещениях. Конечно, особо вредны компьютерные игры, но не так как спорт.

Я так и вижу, как вы читаете эти строки, и у тех, кто любит вечером погонять мяч или засадить в мишень пулю-другую, возникает желание дать мне в виртуальный жбан.

Конечно, я не говорю, что заниматься спортом плохо. Я говорю, что вредно болеть болезнью под названием болельщество (шах и мат учителям русского и литературы). Или просто наблюдать спорт и испытывать от этого зависимость.

Ну а насчет компьютерных игр – в них просто играть вредно.

Возражения по поводу скорости реакции, развития мышления через компьютерные игры и все такое прочее оставляю без ответа. Я пока не видел, чтобы тех, кому действительно важна реакция (например, военных или летчиков или тех же футболистов) тренировали за клавиатурой и мышкой. Можно сказать даже еще более сурово. Я не видел ни одного тренажера, который бы помогал научиться, например, обращаться с женщиной

или заниматься с ней любовью. А компьютерных игр в этой области, как я помню из детства и ранней юности, в этой области великое множество.

Но это не главное. Главное же – это вред от наблюдения за спортом, участия в азартных или компьютерных играх. Наша жизнь совершенно точно ограничена. Как минимум, тем, что нужно спать, есть, учиться, работать, иными словами, использовать то машинное время, что есть у нашего мозга, по необходимости. Чтобы зарабатывать на жизнь.

Что такое наблюдение за игрой или участие в компьютерных играх, как не абсолютная трата машинного времени, которое жестко ограничено? Пока считаешь, что у тебя, как у кошки, девять жизней, проблемы не видно. Как только понимаешь, что что-то неуловимо меняется, начинаешь оценивать каждое действие с точки зрения того, стоит ли тратить на него жизнь.

Но это еще полбеды. Знаете что главное? То, что игра – это эрзац жизни. Этакий жизнезаменитель. Пожалуйста, давайте обойдемся без отсылок к Берну. Его трактование Игр необычайно сложно. Мне кажется, все гораздо проще.

Игра – это искусственная жизнь. И она привлекательна тем, что ты в ней можешь выиграть. Если ты выиграл, то выжил. Если нет – ты погиб. Это и есть то, что так привлекательно в играх.

Когда мы смотрим соревнования, то отождествляем себя с теми, за кого болеем. Мы переживаем за них, как за себя. Как будто это мы бежим на лыжах, как будто мы забиваем мяч, как будто мы стреляем на рубеже. Мы так волнуемся, потому что это мы, мы сейчас потеряем секунды и очки. И это настоящие переживания, это просто сильно ослабленный страх смерти.

И когда есть победа, мы вздыхаем и радуемся: «МЫ БУДЕМ ЖИТЬ!». Когда наша команда терпит поражение, мы разрываем отождествление и сетуем: «ОНИ проиграли».

За всем этим неслышно бежит отсчет нашего собственного машинного времени, которое во время наблюдения за чужой игрой маркируется очень просто – не жил. Не занимался собой, не видел, что происходит в его жизни, не понимал, как действовать, не смотрел вокруг, не читал, не учился, не радовался своим событиям, тем, которые его личные. Наблюдал за чужой игрой. А своей не жил.

Каждая игра – это жизнь.

Но только своя собственная жизнь – настоящая игра.

Информационное пребывание

Я получаю огромное удовольствие от своей игры. Когда мысли, которые меня захватывали, находят реальное подтверждение – это ни с чем не сравнимое удовольствие. Это настоящее ощущение «это моя жизнь». Что, в общем, легко компенсируется теми страданиями, которые приходят, когда все проваливается. И тогда оказывается, что мои мысленные модели оказались пылью, которая не нашла подтверждения и не имеет права на жизнь.

И знаете, что я заметил? Что для того, чтобы реже проваливаться и больше радоваться, нужно информационное пребывание.

Чем большая перед нами цель, тем больше факторов нужно контролировать, чтобы успешно построить ее достижение.

В переводе на другой язык можно сказать, что чем сложнее цель, тем сложнее должны быть мысленные модели (которые потом найдут или не найдут подтверждение).

Если мне нужно налить чашку чая – это простая мысленная модель. Если нужно сделать покупку – чуть сложнее. А если организовать бизнес по торговле чаем – нужно построить модель совершенно иной сложности.

И вот тут возникает интересная штука. Чтобы было проще ее понять, представьте старые ламповые телевизоры. Помните, как они долго грелись? Вот включаешь его в розетку, а он потихонечку так загорается. Мммм... Вот время было. А еще нужно было крутить антенну, чтобы рябь на экране пропала. Так, что-то я отвлекся. Представим, что телевизор медленно греется.

Теперь представьте, что такие телевизоры соединены в цепь. Которая включается последовательно. Нагрелся один, начинает греться следующий. Представили? Хорошо.

Чтобы долго вокруг да около не ходить, принимаем это за модель, которая описывает, как происходит сосредоточение и погружение в размышления. Мы не можем просто так задуматься. Нам нужно, чтобы развернулись ассоциативные цепи. А для этого нужно, чтобы они нагрелись, на что нужно время.

Ну и в результате мы сосредотачиваемся на объекте размышлений примерно 4-5 минут (если речь не о чашке чая, конечно). После чего в рабочую память подгружено достаточно данных, чтобы можно было ими эффективно оперировать.

Часто бывает, что приходится строить модели высокой сложности. Для которых нужны настолько большие ассоциативные ряды, что пяти минут мало для разогрева. И вот тогда в дело феномен рассеянных людей, которые не замечают ничего, кроме того, о чем задумались.

Когда мы имеем дело с таким случаем, приходится постоянно держать нужные цепи активными, иначе на их разогрев уйдет уйма времени. Только в таком виде можно рождать достаточно оригинальные идеи, ведь для них нужны широкие ассоциативные ряды и быстрая смена комбинаций. Как дальнобойщику на крайнем Севере нельзя заглушить мотор, а то все замерзнет.

Но как это сделать, ведь все время думать о работе совершенно невозможно, не нужно да и как-то скучно. А вот тут-то и выступает на сцену информационное погружение.

Чтобы понять, о чем я, приведу пример из своей жизни. Когда я работал в оркестре, то много читал разные книги. Мне они очень нравились, и я повсюду их с собой таскал. Это была в основном фантастика, к которой я припадал каждую свободную минуту. На репетиции играть все время не нужно. Иногда бывают паузы, иногда просто идет работа над тем отрывком, в котором я не занят. Так что я посвящал все время, что НЕ работал, чтению на свободные темы.

И это приводило к тому, что каждый раз, когда я брал инструмент в руки, мне нужно было проходить дорожку к сосредоточению. Приходилось «въезжать», где играем, с какой цифры, почему остановились и вообще что от меня дирижер хочет.

Когда же я стал заниматься популярной психологией и тренингами, выяснилось, что мне все также нравится чтение, но теперь оно соответствует теме работы. Во время отдыха и погружения в чтение я не выключаю свои **ассоциативные цепи**. Благодаря этому они не просто сохраняются разогретыми, но и прирастают. Почему? Да просто потому, что эта тема меня очень интересует. Что, само собой, помогает строить мысленные модели большей сложности с меньшими усилиями.

Еще когда я занимался рукопашкой, мой инструктор говорил, что для настоящих успехов нужно жить своим делом. Я тогда не особо понимал, о чем речь, потому что «жить» и «дело» для меня казалось вещами несовместимыми. Дело воспринималось как что-то, что не-

обходимо делать, а жить – место, где я получаю удовольствие от того, что занимался делом. А теперь все проще.

Когда мы занимаемся тем, что интересно, автоматически занимаемся этим хорошо, потому что постоянно живем в теме работы, мы в информационном погружении.

Зависимость от смысла

Что бывает, когда мы сильно хотим добиться цели? Причем не абы какой, а совершенно определенной, понятной, конкретной, конечной и очень важной для нас цели. Когда мы сильно хотим и хотим так, что сам факт достижения или не достижения граничит для нас с жизнью и смертью.

Как ни странно, но столь вожденная цель сильно затрудняет работу и жизнь. Как ни странно, она может мешать своему достижению. Без сильного желания достигать успеха крайне сложно, но, если не уметь с таким стремлением обращаться, оно сильно нам вредит. А вредит вот почему.

Убеждения, точки зрения, мнения и прочие самостоятельные, законченные мысленные структуры ведут себя как живые существа. То есть они сражаются за свое выживание с завидной стойкостью. Как это происходит, всем понятно: мы либо игнорируем информацию, которая ей противоречит, либо яростно на нее нападаем.

Чтобы далеко не ходить, посмотрите любой политический диспут, и вы увидите, о чем я. Причем желательно посмотреть не на тех, кто политикой зарабатывает на жизнь, с ними как раз все понятно. Интересно наблюдать за теми, кто днем работает в офисе, а вечером сражается в комментариях.

Точки зрения этих людей, их убеждения (которые никак не влияют на реальную жизнь) яростно сражаются между собой за право быть правой, то есть живой.

Наша цель – это определенная точка зрения, определенная мысленная картина, некоторое убеждение, которое, по сути, ничем не отличается от политической принадлежности, убеждений в области прав человека, любви к детям и всего прочего. У него есть доказательная база, аргументация на возможные возражения, в общем, полный набор клеток для жизни, а также лейкоцитов и макрофагов для отражения опасности.

Когда появляется подобная цель, которая для нас желанна и значима, мы на 99% представляем себе будущее «с ней» и на 1% допускаем, что может и не получиться. Но мы настолько попадаем в плен ошибкам подтверждения и ошибке опровержения (что можно сравнить с состоянием влюбленности), что этот 1% не принимается в расчет.

С этой точки зрения картину, в которой наша цель не достигается или является на самом деле не нужной, мы игнорируем. Порой с силой, которая похожа на вытеснение неприятных воспоминаний. Мы просто не можем принять во внимание, что возможно будущее, в котором не будет место нашему успеху или вообще нашей цели.

Для нас такое будущее равнозначно смерти огромной части мысленного мира.

Человек – большой любитель стабильности. Стабильность = выживание. Эта формула записана в генах, и любое ее нарушение расценивается как опасность. Когда есть стабильная и понятная мысленная картина (точка зрения), которая объясняет происходящее, мы ощущаем себя стабильно. Предметы имеют свое место. Факты находят объяснения. Жизнь понятна, стабильна, предсказуема, значит – безопасна. Мы в безопасности.

Сам факт поставить это все под сомнение означает крах уютного мирка, в котором мы ощущали себя спокойно. Само собой, любое живое существо будет активно сопротивляться возможности такого краха.

На практике это значит, что, когда мы представляем **конкретное будущее**, которое крайне важно для нас, мы рискуем попасть в лапы пристрастного отношения в терминальной форме. Это очень часто происходит, когда мы связываем свою выживаемость и безопасность с успехом достижения цели.

Что интересно, в таких случаях мы, скорее всего, неосознанно считаем, что достигнуть точно определенную цель высокой сложности маловероятно. А если в глубине души есть сомнения, то реальные действия будут такими, чтобы создавалась **иллюзия** движения, но реального достижения не происходило.

В результате происходит «бесконечное достижение». Мы, во-первых, не проверяем адекватность наших предположений «а нужна ли мне эта цель?», «а принесет ли она мне желаемый эффект?». Ведь предположения настолько значимы, что сам факт проверки –

большая угроза. Если окажется, что мы ошиблись, рухнет мысленная стабильность.

Во-вторых, при работе с большими целями мы действуем по принципу чашки чая. Прорабатываем каждый шаг, тщательно готовимся, стараемся взять процесс под абсолютный контроль. Что при сложных задачах невозможно.

В-третьих, в стремлении сделать все идеально мы попадем в заложники цикла недостижимого совершенства. Каждый раз, выполнив очередной этап, мы показываем дорогую вещь друзьям и знакомым. При этом не обращаем внимания на правила опроса и репрезентативность выборки и получаем разную обратную связь. После чего все рушим и переделываем. Снова строим, показываем и все повторяется.

Все закончится тем, что пройдут месяцы, а может быть, годы, и мы превратимся в человека, который «почти закончил», котором «осталось чуть-чуть». И это еще не самое худшее. Оно в том, что некоторые из тех, кто дошел до конца, могут увидеть, как дело своей жизни просто никому не нужно. Или не нужно настолько, чтобы быть рентабельным.

Базовые реакции

У нас есть всего две базовых реакции – атака или бегство (оно же «притвориться мертвым»). Все остальное – культурный опыт. По-настоящему хорошо мы умеем только атаковать или спасти свою шкуру.

Мы живем и получаем опыт. Каждый результат – это опыт. И каждый опыт на нас влияет. Ну как каждый. Опыт либо помогает выжить, либо никак не отражается на жизни, либо мешает. И по закону научения мы соответственно на них реагируем.

То, что помогало, подкрепляется положительно (связывается с положительными эмоциями). То, что прошло бесследно, проходит бесследно. То, что мешало или навредило, заставит в следующий раз отшатнуться или отдернуть руку.

Мне кажется, это просто. Опыты, которые несли плохое, теперь ассоциируются с опасностью. Опыты, которые несли хорошее, с удовольствием. Простая регуляция. Вы ее давно знаете.

Большой объем работы вызывает стресс, он, в свою очередь,

ассоциируется с неприятными эмоциями, вредом и опасностью, что замыкает круг. Мы не хотим работать – работа источник стрессовых переживаний, она закрепилась негативно.

Когда работы много, казалось бы, нужно встать на час раньше и со всем справиться без перерывов на обед и освежающую пробежку. Так вроде бы необходимо делать (по крайней мере, так пишут и так учат). На самом деле картина обратная.

Когда работы много, она источник стресса. Что приводит к элементарной реакции – я избегаю работы. Я не встаю пораньше. Я не сажусь сразу за самые важные дела. Я не ем богом проклятую лягушку на завтрак. Я могу вообще ничего не делать. Потому что я устал! Потому что у меня стресс! Я с утра включаю новую серию любимого сериала, потому что это мое время, ведь я имею же право на него! Потому что я знаю, что сегодня вечером я снова не лягу до полуночи, ведь буду работать.

Я буду тупить ВКонтакте, листать ленту друзей, заниматься сотней странных и неважных задач. Потому что я избегаю тех дел, которые являются источником стресса.

Я не буду открывать электронную почту, ведь там еще со вчера 20 непрочитанных писем. И с утра набежало еще 10. А чего их читать, если я еще на старые не ответил? А чего на старые отвечать, если задачи за два дня не сделаны и конца им не видно?

Поэтому я не буду идти в электронную почту. Я открою список задач и буду смотреть в него в поисках чего попроще. Я их найду и может быть начну делать, чтобы было ощущение, что я работаю.

А может быть я, наоборот, залезу в почту и буду в ней сидеть, ковыряться и не притронусь к задачам, а целый день буду отвечать, отвечать и отвечать на письма и не притронусь к задачам. И даже самых простых не сделаю.

А вообще нет. Потому что я срочно вспомнил, что у меня не настроен принтер. И мне нужно срочно его настроить. И почистить компьютер, а то он что-то медленно работает. И я теперь занимаюсь этим, потому что мне комфортно.

Ну а вал дел подождет. Он вырастет до критической отметки и потом, наверное, я его все же атакую.

Кто пытается

Когда-то мне дали хороший урок. Я сидел на тренинге по целям (я не думал, что такие тренинги что-то дают, а вот же) и смотрел, как с моим товарищем происходили странные изменения.

Его попросили попытаться. То есть сначала его спрашивали о том, сможет ли он что-либо сделать. Он там что-то написал в своих целях. Вот о том и был вопрос. Мол, сможешь ли ты это сделать?

Друг ответил, что он попытается. Тренер повторил – так сможешь или нет? На что ему второй раз ответили – я попытаюсь. И вот тут я получил один из самых важных уроков в своей жизни.

Тренер сказал: «Ок, тогда попробуй поднять ногу». И мой друг поднял ногу! Но тут тренер ему сказал, что все не так. «Ты не понял моей команды. Я не просил поднимать. Я просил попытаться».

Мой друг пытался, пытался и не смог ее поднять. Не знаю, как вас, а меня это потрясло сильно.

Здесь пост можно было бы и закончить, но я желаю еще поговорить.

Разница между «Я сделаю» и «Я попытаюсь» в том, что «Я попытаюсь» оставляет, озвучивает и оправдывает шанс на неудачу. Причем говорится об этом почти в открытую: я расцениваю шансы на успех, как невысокие, но я попытаюсь. Я сделаю то, что могу сделать сейчас, и буду использовать, то, что могу использовать сейчас, а если не получится, то я предупреждал.

Отличие «Я попытаюсь» от «Я сделаю» очень серьезно. «Я сделаю» означает использование не только тех ресурсов, которые у меня есть на данный момент, но и приложение сил на добычу тех, что у меня нет, для достижения поставленной цели, пусть и более дорогой ценой.

Иными словами, «Я попытаюсь» означает, что «я откажусь от попыток, если у меня не получится сделать это без потерь, или с минимальными потерями, или с затратами тех ресурсов, что у меня есть и что я позволяю себе потратить».

Тогда как «Я сделаю» означает простое «я приложу все силы, что у меня есть и буду продолжать до успеха или до убеждения, что дальнейшие попытки просто бессмысленны».

Об авторе



Бизнес-тренер, разработчик авторских тренингов и семинаров по темам тайм-менеджмента и управления привычками для топ-менеджеров.

Специалист по личной эффективности руководителя.

Автор [книги «АнтиТайм-менеджмент»](#) (изд-во «Питер», 2015).

Владелец и руководитель торговой компании [«ЕТ-Россия»](#) (компоненты для фрезерных станков).

Основатель сервиса для учета личных финансов [FastBudget](#), который позволяет экономить до 15% семейного бюджета с первого месяца использования.

Автор оригинального подхода к личной эффективности руководителя «АнтиТайм-менеджмент», строящегося на управлении большим количеством информации, методиках дизайнерского мышления и работе с ключевыми ограничениями.

Через тренинги и семинары Николая прошло более 5 000 участников. Методические пособия, разработанные Додоновым, скачали в сети 42 017 человек.

Автор статей и комментариев на темы управления временем в деловых СМИ («Генеральный директор», «Эксперт», «Деловой Петербург», «Философия бизнеса» и других).

Додонов Николай

Time4Life