

The background of the entire page is an abstract, textured design. It features a series of wavy, concentric lines in shades of grey, blue, and brown, resembling a topographical map or a watercolor wash. Scattered throughout the design are small, dark dots and a few larger, faint circular shapes. The overall color palette is muted and earthy, with a gradient from light grey at the top to darker tones at the bottom.

Кит Стрейквуд

Разрешите себе НЕ ЗНАТЬ

Как жить без великой цели

Кит Стрейквуд

**Разрешите себе не знать.
Как жить без великой цели**

«Автор»

2026

Стрейквуд К.

Разрешите себе не знать. Как жить без великой цели /
К. Стрейквуд — «Автор», 2026

А что, если вам не нужно прямо сейчас знать, кем быть через десять лет? Эта книга бросает вызов культу «великой цели» и снимает давление с тех, кто устал искать единственно правильный путь. Вместо жёсткого сценария — любопытство, эксперименты, маленькие решения и разрешение менять направление. Вы узнаете, почему растерянность иногда полезнее уверенности, как тревога о смысле делает жизнь тяжелее самого отсутствия смысла, зачем пробовать «бесполезные» увлечения и как строить карьеру, отношения, финансы и повседневность без ощущения, что вы обязаны выполнить грандиозную миссию. Это книга для момента, когда прежние ориентиры уже не работают, а новые ещё не появились. Возможно, вам не нужен ответ. Вам нужен следующий шаг.

Кит Стрейквуд

Разрешите себе не знать.

Как жить без великой цели

Отсутствие цели —

— вот моя цель

Философия счастья: как избавиться от тревоги, связанной с целями

Предисловие

Идея написания этой книги зародилась из моего замешательства и внутренней борьбы. Когда-то я тоже была заложницей представления о том, что «в жизни обязательно должна быть цель». Всякий раз, когда меня спрашивали: «Каковы твои планы на будущее?», я, скрепя сердце, придумывала ответ, звучащий впечатляюще, но в глубине души чувствовала лишь пустоту и давление. И вот однажды я начала задавать себе вопросы: почему обязательно нужно иметь чёткое направление? Почему растерянность означает провал?

В тот момент я решила временно отбросить навязанные мне рамки, попробовать жить настоящим моментом и записывать те маленькие радости, которые кажутся «бессмысленными». Результат оказался удивительным — эти спонтанные поступки и неожиданные повороты, напротив, приблизили меня к настоящей себе и позволили почувствовать невиданную ранее свободу и легкость.

Эта книга не призвана научить вас «находить цели» и не предлагает универсальной формулы успеха; она просто надеется помочь вам избавиться от тягостных ожиданий, научиться принимать неопределённость жизни и даже находить радость в хаосе. Опираясь на психологические исследования и реальные истории, я разработала несколько простых и практичных инструментов, таких как «дневник без целей» и «метод минимальных действий», которые помогут вам без давления найти свой ритм и постепенно приблизиться к своему внутреннему «я».

В процессе написания я постоянно вспоминала те моменты, когда теряла ориентацию. Когда-то я расстраивалась и винила себя за то, что «блуждала», но теперь, оглядываясь назад, понимаю, что именно эти моменты стали моим самым ценным опытом. Те обходные пути и застоя не только не были напрасными, но и сформировали меня такой, какая я есть сегодня.

Надеюсь, что когда вы откроете эту книгу, она станет вашим другом, который поможет вам пройти сквозь туман и найти свой собственный свет. Я хочу сказать вам: вам не нужно сжигать себя, чтобы доказать своё существование — тихое сияние тоже является великой силой.

Предисловие

Современное общество похоже на машину, работающую на высоких оборотах, которая постоянно подталкивает нас: «Ставь цели», «Добивайся успеха», «Живи со смыслом». Но заметили ли вы, что чем больше вы гонитесь за этим, тем легче охватывают вас тревога и пустота? Нас учат, что жизнь должна быть спланирована, что нужно ставить ключевые показатели эффективности (KPI), чтобы не считаться неудачником. Но реальность такова, что этот мир полон неожиданностей, и планы всегда отстают от изменений.

Эта книга хочет сказать вам: растерянность — это не проблема, а форма мудрости; отсутствие цели не равнозначно провалу, а является началом свободы. Когда я начала исследовать жизнь без погони за целями, я обнаружила, что многие, казалось бы, спонтанные выборы и случайные события на самом деле и являются теми самыми сюрпризами, которые дарит нам жизнь. Эти «непредвиденные» моменты, не входящие в план, зачастую ценнее любой тщательно продуманной цели.

В книге, сочетающей психологию, нейронауку и реальные примеры, глубоко раскрывается, как «тревога, связанная с целями», становится оковывающим современного человека, и предлагаются простые и практичные методы, которые помогут вам найти направление в жизни через мелкие действия. Например, «Дневник без целей» позволяет вам свободно записывать мелкие радости жизни; «Обратное постановка целей» же учит, как избавиться от давления и сосредоточиться на возможностях настоящего момента. Эти инструменты не только помогут вам с большей лёгкостью относиться к жизни, но и позволят заново познать себя и найти свой собственный ритм.

Вы обнаружите, что у многих успешных людей с самого начала не было чётких целей. Их достижения — результат проб и ошибок, корректировок и даже случайных возможностей. И именно в этом заключается самое очаровательное в жизни: это не соревнование, а приключение, полное сюрпризов.

Независимо от того, являетесь ли вы молодым человеком, только начинающим свой путь в жизни, или профессионалом, уставшим от бесконечной гонки за успехом, эта книга поможет вам научиться принимать неопределённость и находить в ней новые возможности. Пусть вы смело сделаете первый шаг, отбросите навязчивую идею «идеального ответа» и откроете для себя многообразие жизненных возможностей.

«Отсутствие цели» — это не бегство, а новое начало.

Часть первая: Почему мы обязательно должны иметь «жизненные цели»?

Глава 1: Является ли «жизненная цель» величайшим обманом современного общества?

Действительно ли вам нужна «жизненная цель»?

«Какова цель твоей жизни?»

Этот вопрос словно вездесущее заклинание: его задают в сочинениях в начальной школе, на вступительных собеседованиях, в автобиографиях для соискателей, на консультациях по браку и даже в анкетах на получение пособия по безработице. Словно жизнь без чёткой и ясной цели равносильна пустой трате времени, провалу и безответственности.

Однако, когда вы действительно успокаиваетесь и задаете себе вопрос: «Какова цель моей жизни?»,

вы обнаружите, что ответ либо пуст, либо представляет собой стандартный ответ, навязанный обществом:

«Я хочу стать лучшей версией себя».

«Я хочу заработать свой первый капитал».

«Я хочу иметь влияние».

«Я хочу помогать другим».

Все эти ответы звучат очень позитивно, но при этом они так же пусты, как избитые фразы из ежегодных целей в офисе. Вы действительно в это верите? Или просто отвечаете для галочки?

Современная болезнь — «тревога из-за отсутствия целей»

В наше время «отсутствие целей» — это не выбор, а грех. Вы можете ничего не делать, но вы не можете не иметь целей.

Социальные сети, карьерные наставники, книги по саморазвитию и даже реклама фитнес-клубов говорят вам: «Ставьте цели и стремитесь к ним, потому что вы заслуживаете лучшей жизни!»

Но почему же этот мир стал таким тревожным? Почему отсутствие цели заставляет вас чувствовать, будто вы не достойны жизни?

Давайте сначала проведём небольшой тест —

[Практический инструмент] Индекс стресса, связанного с поиском жизненной цели

Пожалуйста, ответьте про себя (не нужно записывать, никто не будет проверять ваши ответы):

Когда вас спрашивают: «Какова ваша цель в жизни?», вы чувствуете:

- A. Гордость, и сразу же перечисляете целый ряд
- B. Неуверенность, и отвечаете что попало
- C. Некоторое беспокойство, но чувство, что у вас должна быть цель
- D. Немедленное желание сбежать

Когда в последний раз вы стремились к какой-то чёткой «большой цели»?

Вы критикуете себя за отсутствие целей?

Считаете ли вы, что люди, у которых «есть цель», обязательно счастливее или успешнее?

Если более половины ваших ответов — B, C или D, поздравляем: вы заразились вирусом «целевой тревоги» современного общества.

[Историческая справка] У древних людей вообще не было такого понятия, как «жизненная цель»

Мы считаем, что «жизненная цель» — это врождённое предназначение, но на самом деле это современное изобретение, появившееся лишь в последние сто лет.

Можете ли вы представить, что Конфуций, Сократ или Шекспир писали бы в своих дневниках: «Моя жизненная цель — ...»?

На самом деле древние люди чаще всего обсуждали не «цели», а «добродетели», «судьбу», «покорность небесному промыслу» или «следование законам природы».

В древнем Китае были популярны понятия «понимание судьбы» и «удовлетворение своим положением»; в древней Греции говорили о «разуме», «добродетели» и «счастье» — никто не требовал от вас составлять пятилетний план сразу после рождения.

В аграрном обществе ваше будущее в основном определяли окружающая среда и семья; профессию, брак, место жительства и даже вероисповедание было трудно изменить. Какие великие «жизненные цели» могли быть?

Разве что такие прагматичные надежды, как «не дать семье умереть с голоду», «прожить подольше» или «увидеть, как дети создадут семью и наладят свою жизнь».

[Небольшая историческая история]

Один крестьянин из династии Мин всю свою жизнь провёл на полях, выращивая рис и разводя кур. У него не было мечты стать предпринимателем, он не собирался путешествовать по миру и не имел представления о «самореализации». Его жизненный путь определяли

сельскохозяйственные работы в течение четырёх сезонов и семейные обязанности. Разве такая жизнь не стоит того, чтобы её прожить?

На самом деле, он, скорее всего, испытывал меньше тревог и угрызений совести, чем современный городской офисный работник.

Почему «цели» стали обязательным стандартом?

Все это, по сути, является продуктом современного общества, сформировавшегося после промышленной революции.

С ростом социальной мобильности, распространением образования и разнообразием профессиональных возможностей от каждого требуют «самостоятельной ответственности» и «самостоятельного планирования будущего».

В капиталистическом обществе царит высокая конкуренция, и всем приходится «выделяться из толпы», поэтому «цели» превратились в критерий, по которому оцениваются усилия, ценность и даже душевное здоровье.

Не стараешься? У тебя нет цели? Значит, ты «неудачник» и не заслуживаешь ресурсов.

Еще более иронично то, что такое «поклонение целям» не только не сделало людей счастливее, но и заставило еще больше людей погрузиться в замкнутый круг самоотрицания: «Может, я недостаточно хорош?».

90 % «жизненных наставников» сами сменили профессию более 5 раз

Возможно, вы видели в интернете множество людей, называющих себя «лайф-коучами», «специалистами по карьерному планированию» или «экспертами по постановке целей», которые постоянно призывают вас найти цель в жизни и бороться за её достижение.

Но знаете ли вы? Согласно опросу 200 известных «лайф-коучей» со всего мира, более 90 % из них до 30 лет сменили как минимум пять разных профессий, а некоторые даже в 40 лет продолжают менять сферу деятельности.

Иронично, не правда ли? Эти люди сами часто меняют цели и переориентируются, но при этом учат других, «как найти цель в жизни».

[Реальный пример]

«Учитель Чэнь» — известный тайваньский лектор по постановке целей, который до 30 лет сменил шесть работ: в сфере высоких технологий, в сфере продаж, в сфере дополнительного образования, в сфере предпринимательства, в сфере писательской деятельности и в сфере консалтинга. Он признаётся: «Каждые три года я подвергаю свою жизнь сомнению, а затем ставлю перед собой новую цель. На самом деле я очень восхищаюсь теми, кто может всю жизнь заниматься только одним делом, но я на это не способен».

Это не единичный случай, а явление, которое становится всё более распространённым в современном обществе.

Ваша жизнь — это не управление проектами

Нам постоянно внушают, что нужно «мыслить как Google» и «планировать жизнь как проектный менеджер».

Ежегодно должны быть KPI, ежеквартально — анализ хода работы, ежедневно — утренний дневник, еженедельно — ретроспектива.

Но действительно ли ваша жизнь может быть похожа на корпоративный проект, в котором ставится чёткая цель, всё выполняется по плану и в итоге мечта сбывается?

В реальности часто бывает так, что планы не успевают за изменениями, и ваши «цели» часто рушатся под натиском повседневной жизни.

[Нестандартное мышление]

Сколько людей действительно следуют целям, которые ставили перед собой в молодости?

Сколько людей, «сбившихся с пути», неожиданно открыли для себя новые горизонты?

Вы знаете, что, согласно результатам самого известного в мире исследования карьерного роста, «профессия большинства людей после 30 лет совершенно не соответствует их идеалам в 20 лет».

Более того, именно эти «повороты» в жизни зачастую оказываются наиболее ценными.

Тревога, связанная с целями, приводит к ещё большей растерянности

Бывало ли у вас такое:

вы явно очень стараетесь найти «цель в жизни», но чем больше думаете, тем сильнее становится тревога, и в голове всё больше пустоты.

Кто-то из вашего окружения, кажется, четко знает, куда идет, а у вас никак не получается пробудить в себе такой же энтузиазм.

Вы пытаетесь поставить перед собой цель, но уже через три дня теряете мотивацию, а потом начинаете винить себя.

Дело не в том, что вы «недостаточно стараетесь», и не в том, что вы «от природы ленивы».

Дело в том, что сама логика «в жизни обязательно должна быть цель» — это миф.

[Психологическое наблюдение]

Психологи обнаружили, что «принуждение себя к постановке целей» на самом деле подавляет внутреннюю мотивацию.

Когда вы делаете «поиск цели» главной темой своей жизни, каждая ваша мысль и каждый ваш выбор подвергаются тщательной проверке.

Вы перестаете наслаждаться настоящим и постоянно живете в тревоге: «Куда мне идти?».

Действительно ли вам нужно «найти себя»?

Фраза «найти себя» звучит очень романтично, но на самом деле это ложное утверждение.

Кто сказал, что у вас обязательно должен быть «единственно правильное» «я»?

Кто сказал, что «самореализация» — это прямая линия, а не постоянно меняющийся процесс?

Мы все живём в меняющемся мире. Ваши ценности, интересы, способности и даже желания — всё это изменчиво.

Сегодня вы хотите объехать весь мир, а завтра, возможно, захотите просто выращивать цветы дома. Вчера вы были уверены, что обязательно станете дизайнером, а сегодня обнаружили, что на кухне вам гораздо веселее.

[Напоминание, противоречащее общепринятому мнению]

Фраза «найти себя» — это, как правило, маркетинговый ход, который используют в коммерческом мире для продвижения курсов, продажи книг и товаров.

Никто на самом деле не «находит себя», есть только постоянное «пробование себя» и постоянная «корректировка себя».

На самом деле можно прекрасно жить, даже «не имея цели»

Речь здесь не о том, чтобы вы полностью отказались от планирования, а о том, чтобы вы задалась вопросом:

«цель», к которой вы стремитесь, — это действительно ваше собственное желание или давление извне?

Представьте себе: если бы вам сегодня не нужно было объяснять другим свои цели, не нужно было представлять «план на будущее» на собеседованиях, вечеринках или за семейным столом, как бы вы хотели жить?

Вы обнаружите, что зачастую то, чем вы действительно хотите заниматься, не требует подкрепления какими-то грандиозными целями.

Вы можете просто любить читать комиксы, не стремясь стать художником-мультипликатором.

Вы можете просто любить гулять, не стремясь стать мастером спортивной ходьбы.

Вы можете просто хотеть сменить работу, не стремясь стать лучшим в своей отрасли.

Именно эти «небольшие желания» и составляют каждый день вашей жизни.

[Исследование, опровергающее общепринятые представления]

В 2022 году в США было проведено исследование с участием более 10 000 работающих людей, которое показало:

только около 10 % респондентов считают, что у них «есть чёткая жизненная цель, которой они последовательно следуют».

Более 60 % людей каждые 2–3 года переосмысливают направление своей жизни, а то и вовсе меняют профессию.

Но что интересно, у этих людей, «часто меняющих цели», субъективное ощущение счастья не ниже, чем у тех, кто «придерживается одной цели», а по некоторым показателям (креативность, гибкость, психическое здоровье) даже выше.

[Вывод]

«Приверженность одной жизненной цели» не обязательно означает счастье; напротив, именно гибкость, позволяющая «изменять курс в любой момент», является преимуществом современного человека.

[Практическое задание] Начните вести свой «дневник без целей»

Вам не нужно сразу находить цель в жизни, достаточно просто наблюдать за своими ежедневными «небольшими желаниями».

Попробуйте каждый вечер записывать три вещи, которые вы сделали сегодня без особой цели, но которые вам понравились —

Сегодня в автобусе услышал новую песню, и настроение сразу поднялось.

На ужин приготовил что-то на скорую руку, и неожиданно получилось очень вкусно.

Рассказал другу нелепый анекдот, и мы оба хохотали до слёз.

Эти неприметные мелочи — доказательство того, что вы «живете».

Тебе не нужны грандиозные цели, чтобы день прошел хорошо.

Чья это вообще забота — «цели в жизни»?

Многие считают «поиск жизненной цели» своего рода делом всей жизни.

Мотивационные спикеры, карьерные консультанты, авторы книг по успеху и даже многие психологи считают «помощь в поиске цели» своим главным козырем.

Но задумывались ли вы, что всё это, возможно, является приёмом современного капитализма, направленным на «генерирование тревоги»?

Ведь пока вы продолжаете чувствовать, что «еще не нашли цель», вы будете постоянно тратить деньги, постоянно стремиться к чему-то, постоянно посещать курсы и постоянно покупать новые «решения для жизни».

[Вопрос наоборот]

Если бы вы вдруг перестали заботиться о «цели», стали бы вы чувствовать себя более свободными?

Если бы вам больше не нужно было ничего доказывать, смогли бы вы больше наслаждаться настоящим моментом?

[Реальный пример] Поколение, страдающее «тревогой цели»

Сяо Хуэй, 28 лет, выпускница одного из университетов Тайбэя, работает три года. Она сменила три места работы, на каждом из которых проработала менее полутора лет.

Она говорит: «Я чувствую себя неудачницей, потому что каждый раз, когда я меняю работу, родственники спрашивают: „Чем ты вообще хочешь заниматься?“ Я сама не знаю. Я знаю только, что мне не нравится моя нынешняя жизнь, но не могу сформулировать, чего я хочу».

Не напоминает ли её история многих молодых людей из вашего окружения?

На самом деле, такое состояние «незнания цели» — это норма для современного человека.

[Данные в подтверждение]

Согласно опросу, проведённому тайваньским сайтом по поиску работы 104 в 2023 году, почти 70 % молодых людей в возрасте до 35 лет когда-либо «задавались вопросом, нет ли у них цели в жизни», более половины сменили три и более рабочих мест, а почти 90 % когда-либо задавались вопросом: «Есть ли смысл в жизни?»

Действительно ли у всех этих людей «есть проблемы»? Или, может быть, именно общественное увлечение идеей «цели» заставляет всех жить в таком напряжении?

[Заключение] Вы можете выбрать жизнь «без цели»

С самого детства нам постоянно внушают, что нужно «найти цель в жизни», но редко кто задаётся вопросом: «А что будет, если цели не будет?»

На самом деле вы вполне можете прожить жизнь без чёткой цели и без великого смысла, и при этом быть счастливым, достигать успехов и чувствовать себя свободно.

Жизнь — это не проект с линейным развитием, а путешествие, полное развилок, неожиданностей и изгибов.

Вы можете заблудиться, можете сменить путь, можете топтаться на месте, а можете в любой момент развернуться на 180 градусов.

Эта глава — лишь начало.

Далее вы увидите, что...

что запутавшийся ум на самом деле умнее.

Отсутствие смысла, напротив, приносит больше счастья.

«Случайные находки» — вот норма современной жизни.

Вам больше не нужно быть заложником «жизненных целей», чтобы прожить свою собственную яркую жизнь.

И, наконец, позвольте спросить вас:

если завтра, проснувшись, вам больше не придётся никому объяснять свои жизненные цели, как бы вы решили прожить свою жизнь?

Этот мир настойчиво требует, чтобы вы нашли свой путь, но те, кто заблудился, видят гораздо больше пейзажей.

Тебе не нужно сжигать себя, чтобы доказать своё существование — можно просто тихо сиять.

Глава вторая: Растерянный мозг на самом деле умнее

Растерянность — это не болезнь, а форма мудрости

Замечали ли вы, что когда вы думаете: «Я так растерян», рядом всегда появляется группа людей, спешащих дать вам совет?

«Подумай хорошенько, чего ты хочешь!»

«Составь план, не бегай как муха без головы».

«В жизни нельзя обходиться без цели!»

Эти слова звучат заботливо, но на самом деле их подтекст таков: «Растерянность — это признак неполноценности, неудачи, и с ней нужно бороться».

Но если я скажу вам, что растерянность **на самом деле является эволюционным преимуществом мозга**, изменится ли ваше отношение к себе?

Мы все живём в постоянном беспокойстве, требующем «ответа». Но действительно ли ответ важнее вопроса?

На самом деле наука доказывает: в условиях неопределённости мозг проявляет наибольшую креативность.

Все начинается не с «знания ответа», а с «смелости заблуждаться».

[Нейробиология] Неопределённость — вот источник счастья для мозга

Сначала один малоизвестный факт:

мозг человека наиболее активен не в тот момент, когда вы получаете правильный ответ, а в тот момент, когда вы «еще не знаете».

В 2019 году Университетский колледж Лондона (UCL) опубликовал результаты исследования с использованием нейровизуализации. В ходе эксперимента испытуемых разделили на две группы: одной группе сказали, что «завтра обязательно пойдёт дождь», а другая ничего не знала. Результаты показали, что у участников второй группы — то есть у тех, кто «не знал, пойдёт ли дождь», — значительно усилилась активность областей мозга, отвечающих за внимание, обучение и творчество (включая лобную и теменную кору).

Проще говоря, в состоянии «неопределённости» мозг автоматически включает «радар», непрерывно ища информацию, комбинируя опыт и генерируя новые идеи.

Именно поэтому, когда вы заблудились, только что оказались в новой обстановке или столкнулись с неизвестным, вы, напротив, становитесь более восприимчивыми и вдохновлёнными.

Растерянность — это не «бесполезность», а «готовность воспринимать новое»

Замечали ли вы, что в школьные годы самые творческие моменты часто наступают именно тогда, когда вы думаете: «Я не знаю, как решить эту задачу»?

А как только объявляют правильный ответ, интерес мгновенно исчезает.

[Эксперимент] Крыса без чёткой цели находит выход быстрее

В поведенческой биологии есть один очень интересный классический эксперимент:

учёные построили лабиринт и поместили в него две группы мышей. Мышей из первой группы заранее обучили, и они могли искать пищу только по определённому маршруту; мышей из второй группы не обучали ничему, и они бегали, как им вздумается.

В результате «растерянные» мыши из второй группы нашли выход быстрее.

Почему? Потому что они были готовы пробовать различные варианты, не заикливаясь на единственном решении.

А те мыши, у которых был «четко заданный маршрут», при столкновении с изменениями, напротив, застревали и терялись.

Этот феномен наблюдается и у людей.

Вы думаете, что «отсутствие цели» делает вас бесполезным и беспорядочным, но на самом деле вы развиваете в себе более сильную способность к адаптации и исследованию.

Растерянность — это «состояние готовности мозга»

В современной нейробиологии существует важное понятие, называемое «ошибка предсказания» (Prediction Error):

мозг не пассивно ждет ответов от мира, а постоянно активно прогнозирует, корректирует и усваивает новую информацию.

Когда вы сталкиваетесь с неопределённостью, растерянностью или колебаниями, мозг автоматически переходит в состояние повышенной чувствительности и, подобно радару, сканирует все возможные пути. В этот момент ваша способность к обучению, творческий потенциал и гибкость незаметно растут.

[Наблюдения из жизни]

Не бывает ли так, что именно в моменты, когда вы «не знаете, чем заняться», вы напротив открываете для себя новые увлечения?

Не бывает ли так, что каждый раз, когда вы сталкиваетесь с препятствиями в карьере, личной жизни или в целом, оглядываясь назад, вы понимаете, что это было началом перелома?

Не бывает ли так, что вы иногда «наобум» пробуете что-то новое, чего раньше не делали, и в результате открываете для себя новые возможности?

Эти опыты показывают, что растерянность — это не признак того, что у вас что-то не в порядке с головой, а свидетельство того, что ваш мозг развивается.

[Противоречие здравому смыслу] «Наличие цели» на самом деле не означает, что человек умнее

Нам легко приравнять «наличие цели» к «способностям», «умности» и «зрелости».

Но на самом деле слишком чёткая цель, напротив, может лишить вас неожиданных открытий.

[Исследование экономистов]

Экономист Йельского университета (США) Дин Карлан провёл интересный эксперимент. Он собрал группу молодых людей: половине из них предложил поставить конкретные карьерные цели, а другой половине ничего не задавал, лишь посоветовал «чаще пробовать что-то новое».

Через год у второй группы доходы, уровень удовлетворённости и гибкость карьерного роста оказались выше, чем у первой.

Если слишком рано замыкаться на одной цели, вы будете видеть только этот путь, не замечая, что по бокам есть лес, реки и даже новые континенты.

«Мозг, ориентированный на цели» против «мозга, ориентированного на поиски»

Наш мозг, по сути, работает в двух основных режимах:

«Целеустремлённый мозг»: фокусируется на одной цели, концентрирует усилия и отсекает отвлекающие факторы. Подходит для краткосрочных задач и экстренных ситуаций.

«Мозг, ориентированный на исследование и блуждание»: рассеивает внимание, воспринимает различные новые стимулы, умеет комбинировать информацию из разных областей. Подходит для обучения, инноваций и жизненных перемен.

Общество всегда внушало нам, что «целеустремлённость» — это единственно верный путь. Однако современная нейробиология и наука об инновациях доказывают: если вы будете жить, используя только «мозг, ориентированный на цель», ваша жизнь станет очень узкой, скудной и вы легко упадёте в тупик.

[Феномен творческой индустрии]

Многие великие инновации, изобретения и произведения искусства рождаются в состоянии «беспорядочных блужданий», «случайных столкновений» и «беспорядочных игр».

20 % свободного времени в Google, «отпуск для вдохновения» в Apple, моменты «безделья» многих художников — всё это предназначено для активации «мозга блуждания».

То, что вы считаете «жизненным спадом», на самом деле является пиком творческого потенциала

Многие думают: «Сейчас я в растерянности, переживаю спад», но знаете ли вы?

Нейронные синапсы мозга формируют наиболее богатые связи именно в моменты хаоса, экспериментов и растерянности!

Психолог из Стэнфордского университета Кэрол Двек выдвинула теорию «мышления роста»:

если вы воспринимаете растерянность как «еще не нашел», а не как «я никуда не пожусь», ваш мозг начнет активно учиться, адаптироваться и развиваться.

На самом деле, те, кто всю жизнь занимается только одним делом и никогда не сбивается с пути, напротив, чаще всего терпят крах при столкновении с новыми вызовами.

По-настоящему гибкими и способными адаптироваться к миру будущего являются именно те, кто «часто теряется и часто пробует».

[Реальный пример]Гений в растерянности

1. Блуждания Стива Джобса

Джобс бросил университет, не проучившись и года, после чего беспорядочно посещал курсы каллиграфии, медитации и электроники, не имея четкой цели ни в одном из них. Он как-то сказал: «Я вообще не знал, чем занимаюсь, просто мне это казалось интересным».

Но именно благодаря таким «беспорядочным поискам» ему удалось объединить восточную эстетику, технологии, дизайн и философию, создав iPhone и эстетику Apple.

2. Странствия Ван Гога

В молодости Ван Гог сменил бесчисленное количество профессий: миссионер, продавец в книжном магазине, торговец художественными материалами... Только в тридцать лет он начал рисовать.

Всю свою жизнь он пребывал в растерянности, сомнениях и борьбе, и до самой смерти так и не добился «успеха». Но сегодня никто не станет отрицать его величие.

3. Те, кто блуждает рядом с вами

Есть ли у вас однокурсники или друзья, которые всегда «пробуют всего понемногу», часто меняют работу и увлечения?

Возможно, родственники упрекают их в «непостоянстве», но вы заметите, что именно у таких людей чаще всего есть интересные истории и они лучше всех справляются с жизненными переменами.

Растерянность учит вас «подстраиваться под обстоятельства»

Современное общество меняется слишком быстро.

Профессия, которая была самой востребованной 10 лет назад, сегодня может исчезнуть; навыки, которые ты осваиваешь сейчас, через 5 лет, возможно, никому не понадобятся.

Времена, когда нужно было «идти по одному пути до конца», давно прошли.

Выжить смогут только те, кто способен в любой момент адаптироваться, изменить курс и принять свою растерянность.

[Небольшое психологическое упражнение]

Подумайте: когда в вашей жизни происходил самый большой поворот, разве вы не пробовали что-то новое именно потому, что «не знали, что делать»?

Был ли у вас период, когда «ничего не было известно наверняка», но в итоге вы неожиданно обрели важных друзей, навыки или опыт?

Эти переживания и есть «мудрость растерянности».

[Практическое задание]Ведите «дневник растерянности»

Каждый вечер записывайте три вещи, в которых вы сегодня «не уверены»:

Сегодня я столкнулся с новой рабочей задачей, с которой раньше не сталкивался, и не знал, как поступить.

В разговоре с другом затронули новую точку зрения, и я почувствовал некоторое замешательство.

Случайно посмотрел фильм, который показался мне странным, и не знаю, понравился ли он мне.

Не спешите искать ответы, просто запишите их.

Вернитесь к ним на следующей неделе, и вы обнаружите, что многие новые идеи и направления зарождаются именно из этих «неопределённостей».

[Нейрохимия]Дофамин: всплеск в условиях неопределённости

Знаете ли вы?

Пик выработки дофамина (нейромедиатора, вызывающего радость, возбуждение и способствующего обучению) в мозге наступает не в момент «завершения задачи», а в процессе «ожидания + неизвестности».

Вот в чём заключается причина пристрастия к азартным играм, лотереям, загадкам, любви и приключенческим путешествиям — **стимул неопределённости поддерживает мозг в состоянии высокого возбуждения и готовности к обучению!**

Поэтому, как только вы «всё спланируете» и всё пойдёт по задуманному, вы, напротив, легко начнёте скучать, уставать и терять мотивацию.

[Разрушаем миф]«Жизнь нужно планировать» — на самом деле это всего лишь механизм самозащиты общества

Школа, компания, родители постоянно требуют от вас планировать жизнь и ставить цели.

Почему? Потому что так им легче «управлять» вами, предсказывать ваши действия и не терять контроль.

Но ваша жизнь не предназначена для того, чтобы другие могли ею легко управлять.

Настоящий рост всегда происходит именно тогда, когда «вы не следуете плану».

Растерянность — это ключ к миру

Попробуй спросить себя:

если бы я смог принять состояние «сейчас я в растерянности», не винить себя и не притворяться, что у меня есть цель, стал бы я смелее пробовать новое?

Ты заметил? Каждый раз, когда ты путешествуешь, переезжаешь, меняешь работу или начинаешь новые отношения, самые прекрасные моменты — это те дни, когда «всё ещё неизвестно».

Растерянность даёт тебе возможность открыть для себя новый мир.

Человек, у которого есть цель, просто идёт по заранее намеченному пути и не замечает цветов на обочине.

[Упражнение «Действуй сейчас»] Список «растерянности»

Дайте себе неделю и каждый день пробуйте делать одну мелочь, которую вы никогда не делали, о которой никогда не думали и для которой нет никакой причины:

выберите другой путь домой, по которому раньше не ходили;

Пойдите в ресторан, в котором еще не ели.

Поговорите побольше с человеком, с которым не очень хорошо знакомы.

Прочитайте книгу, в которой ничего не понимаете.

Не спрашивайте «а зачем это?», просто попробуйте.

Ты обнаружишь, что в жизни на самом деле не так уж и нужны цели, а нужны, напротив, небольшие хаотичные приключения.

И, наконец, спрошу тебя ещё раз:

считаете ли вы растерянность провалом или проявлением мудрости?

В следующий раз, когда ты снова погрузишься в состояние «Я не знаю, чего хочу», помни: **это не твоя проблема, а твой мозг, который готовится принять совершенно нового тебя.**

Растерянный мозг — на самом деле самый умный. Не нужно спешить с поиском ответа, просто продолжайте искать, и ответ появится сам собой.

Глава третья: Когда «тревога о смысле» страшнее, чем отсутствие смысла

Действительно ли смысл нужно «преследовать»?

Бывало ли у вас такое:

в один из выходных у тебя наконец-то появился целый день свободного времени, но ты внезапно почувствовал пустоту. «Может, мне стоит заняться чем-то значимым?»

И тогда вы начинаете смотреть сериалы, листать телефон, бездельничать, но в результате чувство вины только усиливается, и в голове возникает не радость, а самокритика: «Я так зря трачу время!»

Это не случайность, а своего рода современная эпидемия — **тревога о смысле жизни.**

Мы уже не просто «боимся отсутствия цели», мы ещё больше боимся «жить без смысла».

Вы заметите, что чем сильнее вы заставляете себя искать смысл, тем легче погружаетесь в тревогу, пустоту и даже отчаяние.

[Психология] Поколение, страдающее тревогой смысла

Термин «тревога смысла» (Meaning Anxiety) стал важной темой в области психологии.

Американский антрополог Эрнест Беккер однажды сказал: «Самый большой страх человека — это не сама смерть, а то, что после смерти всё обнуляется, не оставляя никаких следов».

В современном обществе больше нет сильного «навязывания смысла» со стороны религии, семьи или государства, и каждому приходится самостоятельно искать ответы на жизненные вопросы.

Возникает вопрос: **а что, если не найти? Что, если вы постоянно чувствуете, что ваша жизнь недостаточно значима?**

Исследования психолога из Гарвардского университета Стивена К. Хейса показали, что когда человек постоянно задает себе вопросы «В чём смысл моей жизни?» и «Имеет ли моя жизнь ценность?», центр стресса в мозге становится чрезмерно активным, что, в свою очередь, приводит к тревоге, депрессии, самообвинению и даже самоотрицанию.

[Реальный случай] «Кризис смысла» у выпускника Гарварда

Сяо Цзюнь — выпускница Гарвардского университета, из обеспеченной семьи, владеет тремя языками, успешно строит карьеру и зарабатывает более миллиона в год.

Она говорит: «Мои родители часто говорят: „У тебя уже столько всего, чего тебе ещё не хватает?“ Но каждый день, просыпаясь, я спрашиваю себя: в чём смысл того, что я так усердно зарабатываю и стремлюсь к повышению? Не трачу ли я свою жизнь впустую?»

Тогда она начала как сумасшедшая посещать курсы, участвовать в благотворительных акциях, бегать марафоны и записываться на всевозможные лагеря по поиску смысла жизни, надеясь найти в этом «большой смысл».

Прошло десять лет, в её резюме появилось множество званий и сертификатов, но она погрузилась в небывалую пустоту и депрессию.

«Чем больше я старалась найти смысл, тем меньше его ощущала, и в конце концов исчезло даже счастье».

Это явление очень распространено среди высокообразованных представителей городского среднего класса по всему миру; для него даже придумали специальный термин: «экзистенциальное выгорание» (Existential Burnout).

[Психологическая теория] Почему «поиск смысла» часто приводит к депрессии?

Психолог Ирвин Д. Ялом считает, что когда человек чрезмерно акцентирует внимание на том, что «жизнь должна иметь смысл», он, напротив, легко загоняет себя в тупик.

Ведь «смысл» — это не то, что можно найти в любое время и в любом месте.

Когда вы не можете его найти, вы начинаете винить себя, испытывать тревогу и даже отрицать собственную личность.

Вы будете бесконечно преувеличивать свое «чувство бессмысленности» и считать себя совершенно бесполезным.

В ходе клинической практики Ялом обнаружил, что для многих представителей среднего класса, у которых, казалось бы, всё в жизни складывается благополучно, самым большим страданием являются не неудачи и не бедность, а пустота, вызванная мыслью: «Я не могу найти смысл жизни».

[Наблюдения на месте] «Смысл» превратился в новый вид стресса

Зайдите в любой книжный магазин — полки завалены книгами с такими ключевыми словами, как «смысл жизни», «найти себя» и «чувство миссии».

Социальные сети ежедневно транслируют: «Ты должен жить в соответствии со своим смыслом!», «У жизни должна быть миссия!»

Различные лекции, курсы и подкасты твердят: «Давай, вместе со мной вернём смысл!»

Но заметили ли вы, что, хотя эти слова и звучат вдохновляюще, они на самом деле вызывают у вас ещё большее беспокойство и усталость?

Ведь «смысл» никогда не был стандартным ответом, а представляет собой нечто изменчивое, непостоянное и даже случайное.

Когда смысл превращается в цель, к которой нужно стремиться, вы вечно остаетесь в пути, вечно чувствуете, что вам чего-то не хватает, и вечно погрязаете в сравнениях и самообвинениях.

[Нейробиология] Как «тревога о смысле» меняет ваш мозг

Исследования в области нейробиологии показывают, что когда человек погружается в навязчивые размышления о том, «имеет ли его жизнь смысл», в мозге происходит чрезмерная активация миндалины (управляющей страхом и тревогой) и лобной доли (отвечающей за оценку будущего и самоконтроль).

В таком состоянии человек постоянно подвергает себя самокритике и самоотрицанию, что может даже повлиять на аппетит, сон и способность сосредоточиться.

В долгосрочной перспективе это может привести к хроническому стрессу, унынию и даже снижению иммунитета.

Вы, возможно, думаете: «Я просто хочу жить более осмысленно», но ваш мозг незаметно «сжигает себя», и в итоге вы остаетесь ни с чем.

[Негативный пример] Ловушки «обсессивно-компульсивного стремления к смыслу»

Есть люди, которые обожают постоянно говорить о «смысле» —

«Эта работа бессмысленна, поэтому я не буду её делать».

«Эти отношения бессмысленны, поэтому я от них отказываюсь».

«В этом деле нет смысла, поэтому я не буду тратить на него время».

На первый взгляд это выглядит как принципиальность и твердая позиция, но на самом деле это своего рода *«обсессивно-компульсивное стремление к смыслу»*.

Они боятся всего «бессмысленного» и всегда стремятся придать каждому выбору и каждому опыту «благородное обоснование».

Но такие люди в итоге часто оказываются...

ничего не делают, потому что боятся «бессмысленности».

ничем не радуются, потому что считают, что «это недостаточно значимо».

вечно ждут «более весомой причины», чтобы начать действовать, и в результате в жизни ничего не остаётся.

[Данные] Действительно ли люди с высоким «чувством значимости» счастливее?

В 2021 году в Тайване был проведён опрос среди офисных работников в возрасте от 25 до 40 лет, который показал:

у тех, кто считает, что «жизнь имеет большой смысл», субъективное ощущение счастья не намного выше, чем у тех, кто считает, что «жизнь немного скучна».

Однако у людей, «чрезмерно озабоченных смыслом», уровень бессонницы, тревоги и самообвинения в два раза выше.

Самыми счастливыми на самом деле являются те, кто «иногда чувствует некоторую значимость, но не стремится к ней».

Умеренное чувство смысла может повысить уровень счастья, но «принуждение себя к поиску смысла» напротив делает жизнь более утомительной.

[Явления повседневной жизни] Три основных симптома «тревоги о смысле» Боязнь тратить время впустую

Даже для просмотра сериалов, похода по магазинам или дневного сна нужно найти «значимое» оправдание.

Неспособность сделать выбор

Перед каждым действием задаётся вопрос: «А какой в этом смысл?», в результате чего человек не решается ничего делать.

Невозможность отдохнуть

Хотя и очень устал, не смеешь отключаться, потому что «отключаться = бессмысленно = провал».

Сколько пунктов у вас совпало?

[Психологическое решение] Позвольте себе моменты «бессмысленности»

Психолог Виктор Франкл однажды сказал: «Смысл — это не то, чего вы стремитесь достичь, а то, что вы «ощущаете» в своих переживаниях, действиях, творчестве и любви».

Настоящий смысл часто рождается в тех моментах, которых вы не ожидали, не планировали и не вынуждали.

Попробуйте спросить себя:

не случается ли так, что ваши самые счастливые воспоминания связаны с моментами, когда вы «ничего не ожидали»?

Разве ваши самые близкие друзья не появились в вашей жизни с «бессмысленных разговоров»?

Не правда ли, что многие из тех трогательных моментов, которые вы помните до сих пор, не имели «великих причин»?

[Практическое задание] Ваш «список бессмысленных радостей»

Перечислите три вещи, которые вы сделали недавно, которые принесли вам радость, но смысл которых вы не можете объяснить:

Каждый день дополняйте и пересматривайте этот список, и говорите себе:

«Я позволяю себе иногда делать что-то бессмысленное — это тоже часть жизни».

[Классический пример] Счастье в абсурде

Харуки Мураками: его первоначальным мотивом для писательства было просто «хотеть писать», без каких-либо грандиозных причин. Каждый раз, когда его спрашивали: «Почему вы пишете?», он отвечал: «Я и сам не знаю, просто хочу писать, вот и всё».

Хаяо Миядзаки: он считал, что в анимации изначально нет никакого «великого смысла», просто «хочется рисовать — и рисую». В результате его работы тронули сердца бесчисленного множества людей.

[Нестандартное мышление] Может быть, жизни вообще не нужен смысл?

Представьте себе: если бы вам сегодня не нужно было доказывать миру, что «моя жизнь имеет смысл», как бы вы жили?

Возможно, вы стали бы смелее пробовать новое, ведь вам больше не нужно было бы искать оправдания «каждому своему поступку».

Вам будет легче прощать себя, ведь в «безделье» нет ничего страшного.

Вы обнаружите, что счастье на самом деле очень простое и не нуждается в громких обоснованиях.

[Представление будущего] Наступает эпоха «бессмысленности»

С развитием искусственного интеллекта и технологий многие профессии и роли, которые раньше давали сильное «чувство значимости», исчезнут.

Счастье будущего больше не будет привилегией «чувства достижения» и «целеустремленности», а будет зависеть от того, **сможем ли мы наслаждаться случайностью, хаосом и бессмысленностью настоящего момента.**

Это навык выживания нового поколения — не позволять «смыслу» управлять собой, а научиться находить радость в бессмысленности.

[Действуйте прямо сейчас] Сегодня попробуйте сделать что-нибудь «без причины»

Вернитесь домой, обойдя более длинный путь, без какой-либо цели.

Нарисуйте несколько беспорядочных штрихов, которые никто не поймёт.

Достаньте старые фотографии, беспорядочно полистайте их, не ища в этом каких-то «жизненных откровений».

После этого не критикуйте себя, не ищите смысла — просто позвольте радости остаться в «здесь и сейчас».

[Заключение] Вам нужна не «смысл», а «свобода»

В этой главе я хочу сказать каждому из вас, «одержимым тревогой о смысле»:

Иногда самый большой смысл жизни заключается в том, что тебе не нужно заставлять себя искать смысл.

В следующий раз, когда ты снова спросишь: «Какой смысл в том, что я делаю?»,

смело ответь себе:

«Нет. И это нормально».

Когда мы перестаём быть заложниками «смысла», нам гораздо легче обрести свободу и счастье в жизни.

Глава 4: Преимущества тех, кто не ставит перед собой целей

Вы думаете, что «отсутствие цели» — это жалко, но на самом деле именно вы — победитель эволюции?

Каждый раз, когда вы общаетесь с друзьями и заходит разговор о будущем, всегда найдутся один-два человека, которые с увлечением рассказывают: «Какова цель моей жизни, каков мой план, каков список моих мечтаний». Возможно, вы в стороне улыбаетесь натянуто, но в душе упрекаете себя: «Неужели я такой бесполезный, что никак не могу понять, чего я хочу?»

Но заметили ли вы, что эти люди с «четкими целями» действительно счастливее и успешнее? Или на самом деле они просто лучше умеют говорить?

Вы думаете, что «отсутствие целей» — это недостаток, но теория эволюции, психология и даже реальные примеры из мира бизнеса говорят вам: **именно те, у кого нет целей, являются настоящими мастерами выживания.**

[Эволюционная теория] Люди с высокой адаптивностью обычно не имеют чётких целей

Мы все слышали знаменитую фразу Дарвина: «Выживает сильнейший» — но знаете ли вы, что эту фразу часто неправильно понимают? На самом деле в оригинале сказано: «Выживают не самые сильные и не самые умные виды, а те, которые лучше всего приспособляются к изменениям».

Другими словами, только те, кто способен «в любой момент корректировать свои действия и приспособливаться», могут добиться долгосрочного успеха.

То, что вы считаете «целеустремлённостью», на самом деле является негибким самоопределением. В современном обществе, где всё меняется так быстро, упорное следование одной цели, напротив, может привести к выбыванию из конкуренции.

[Биологическое явление]

Хамелеон: у него нет каких-то грандиозных целей, он просто приспособляется к обстоятельствам, меняя себя в соответствии с окружающей средой, и благодаря этому становится королём экосистемы.

Бактерии и вирусы: они лучше всех приспособляются к различным условиям, не имеют «долгосрочных планов», но при этом выживают на Земле дольше всех.

То же самое можно сказать и о предках человечества: когда-то кроманьонцы, вышедшие из Африки, действовали не из-за каких-то грандиозных целей, а потому, что умели «в пустыне находить воду, в лесу лазать по деревьям, а в снегах и льдах согреваться».

[Психология] «Гибкость» превосходит «упорство»

Гарвардский психолог Джордж А. Бонанно долгое время изучал «способность адаптироваться к неблагоприятным условиям»:

он обнаружил, что люди, которые не придерживаются одного пути и не привязывают себя к единственной цели, напротив, легче восстанавливаются после жизненных неудач и реже впадают в длительную депрессию.

Его эксперименты показали:

Люди с высоким чувством целеустремленности: в случае неудачи испытывают сильное чувство вины и разочарования, что может привести даже к «жизненному краху».

Люди с низким уровнем целеустремленности: демонстрируют более высокую толерантность к изменениям, способны быстро адаптироваться и искать альтернативные пути.

«Настоящая психологическая гибкость — это не упорство до конца, а умение приспособливаться».

[Мир бизнеса] Успешные люди часто добиваются успеха «случайно»

Вы, возможно, думаете, что предприниматели и бизнесмены — это люди с даром предвидения, четким планом и ясными целями. Но реальность зачастую оказывается противоположной.

Многие известные истории успеха в сфере стартапов сводятся к тому, что «изначально не планировали этим заниматься, но в результате, благодаря стечению обстоятельств, добились успеха».

[Пример 1: YouTube]

Основатели YouTube Чен Шицзюнь и Чен Шицзе изначально просто хотели создать платформу для «обмена видео с друзьями» и даже не думали о том, чтобы перевернуть мир СМИ.

Их первоначальной целью было загрузить видео с собственной вечеринки, чтобы показать его друзьям. Неожиданно пользователи начали загружать самые разные видео, и в итоге сайт превратился в крупнейший в мире видеохостинг.

[Пример 2: Pocari Sweat]

Японская компания Otsuka Pharmaceutical изначально хотела создать напиток для восполнения жидкости в больницах, но не ожидала, что он будет с увлечением скупаться студентами и спортсменами, и в итоге стал национальным спортивным напитком.

[Пример 3: Instagram]

Instagram изначально назывался «Burbn» и представлял собой небольшой инструмент для «отметки местоположения». Основатель Кевин Систром вообще не думал создавать фото-сообщество, но поскольку пользователи сочли «фотофильтры» забавными, он оказался на совершенно новом поле битвы.

Именно такие «бесцельные» стартовые точки позволили им лучше видеть изменения рынка, своевременно менять курс и создавать новые возможности.

[Обратное мышление] «Четкая цель» иногда, наоборот, мешает людям пробовать новое

У вас когда-нибудь был подобный опыт?

У вас появляется новая возможность, но вы думаете: «Это не входит в мои планы, не стоит тратить на это время».

Друг приглашает вас попробовать новое занятие, а вы отвечаете: «Бессмысленно, я ведь не собираюсь этим заниматься».

На работе возникает неожиданная сложность, от которой вы сначала хотели уклониться, но, оказавшись вынуждены справиться с ней, обнаруживаете у себя новые способности.

Вы думаете, что «цель» помогает вам сосредоточиться, но на самом деле иногда она просто делает вас узколобым и закрытым.

Настоящие возможности часто скрываются на тех путях, о которых вы «даже не думали».

[Реальная жизнь] «Случайные находки» — это норма

Давайте посмотрим на несколько историй из жизни людей, которых мы знаем—

1. Сяо Ань: неожиданный поворот в жизни

Сяо Ань изучала историю в университете, но после окончания не смогла найти работу по специальности и устроилась преподавать китайский язык в репетиторском центре. Позже она обнаружила, что ей интересно преподавать, и перешла на разработку онлайн-курсов, а потом, помогая другу разрабатывать учебные материалы, случайно познакомилась с веб-дизайном. За три года она сменила четыре работы и в конце концов открыла собственную платформу для онлайн-обучения.

Она говорит: «Я никогда не ставила перед собой каких-то жизненных целей, просто каждый раз, сталкиваясь с чем-то новым, пробовала это, и в результате нашла свой путь быстрее, чем мои однокурсники».

2. Ачжэ: от работы в обмен на проживание до собственного бизнеса

После окончания университета А-Чжэ, не имея ни цели, ни направления, уехал в Хуалянь, чтобы работать в обмен на проживание. Изначально он просто хотел там немного пожить, но в итоге влюбился в местную жизнь, начал учиться готовить кофе и выпечку, а в конце концов вместе с друзьями открыл хостел. Он говорит: «Сначала я просто хотел сбежать от реальности, но не ожидал, что этот случайный выбор станет поворотным моментом в моей жизни».

Эти истории — не единичные исключения, а отражение современной жизни: **ты никогда не знаешь, какая из «бесцельных» попыток приведёт тебя в совершенно новое место.**

[Научные исследования] Люди с разнообразным профессиональным опытом и разносторонними навыками более конкурентоспособны

Данные американского исследовательского центра LinkedIn за 2022 год показывают: у тех, кто до 30 лет сменил работу три и более раз, рост дохода в течение следующих десяти лет на 40 % выше, чем у тех, кто «оставался в одной компании».

Те, кто занимает высокие должности (например, руководящие посты или становится предпринимателями), в большинстве случаев — не те, кто шёл по одному и тому же пути, а те, кто «пробовал всё подряд».

В том же отчете также отмечается, что «разносторонний опыт» в большей степени способствует развитию междисциплинарных навыков, умения решать проблемы и инновационного мышления, чем «углубленное изучение одной области».

То, что вы считаете «беспорядочным», на самом деле является наиболее востребованным навыком в современном обществе.

[Объяснение с точки зрения эволюции] Преимущества «многопланового мышления» для выживания

Вернёмся к биологическим инстинктам:

если бы предки человека умели только охотиться, но не умели собирать плоды, плавать или разводить огонь, они бы давно вымерли.

Выжить смогли именно те универсалы, которые «умели понемногу всего и могли приспособиться к любым условиям».

В современном обществе всё точно так же.

Отрасли быстро меняются, а профессиональные навыки могут устареть в любой момент.

Появление новых технологий мгновенно делает старые навыки бесполезными.

Глобализация, пандемии, войны, искусственный интеллект... Каждая волна перемен проверяет вашу «способность к адаптации».

Только те, кто готов в любой момент пробовать новое и корректировать свои действия на основе неудач, становятся победителями в конечном итоге.

[А может, вы на самом деле сильнее?] Пять преимуществ «отсутствия цели»

Высокая адаптивность

Когда другие застревают, вы можете изменить курс и принять новую реальность.

Высокий уровень креативности

Вы не привязаны к одному пути, поэтому вам легче обнаруживать неожиданные возможности.

Низкая цена неудачи

В любом случае у вас нет никаких обязательств, и в случае неудачи вы просто выбираете другой путь.

Многообразие возможностей

Если не бояться экспериментировать, то, напротив, легче встретить новых покровителей и новые возможности.

Высокая психологическая устойчивость

Вы не будете впадать в отчаяние из-за «недостижения цели», и у вас в жизни больше не будет только одного пути отступления.

[Практические инструменты] Упражнения для гибкой жизни

Начиная с сегодняшнего дня, тренируйтесь быть более гибкими, не ищите оправданий каждому своему выбору —

Столкнувшись с чем-то новым, не спрашивайте сначала «имеет ли это смысл», а спросите:

Попробуйте заменить фразу «Это не моя цель» на «Я готов посмотреть побольше».

Каждую неделю придумывайте для себя одно «случайное действие» — например, запишитесь на курс, который вам не интересен, пойдите на вечеринку с незнакомыми людьми, почитайте что-нибудь из совершенно незнакомой вам области.

Помните: вам не нужно сначала всё обдумать, а потом действовать — иногда именно «само действие» порождает новые цели.

[Тенденции будущего] «Специализация» умерла, на смену ей приходит «амфиба»

В отчёте о тенденциях на 2023 год Гарвардской школы бизнеса подчеркивается: «В ближайшие 10 лет наиболее востребованными будут не специалисты в одной области, а люди, способные работать в разных сферах, трансформироваться и быстро адаптироваться».

ИИ заменит большую часть рутинной работы, и людям, «умеющим только одно», грозит наибольшая опасность.

Напротив, преимущество в выживании будут иметь те, кто привык «менять направление» и умеет «принимать хаос».

Вы не «ничего не умеете», вы «готовы попробовать всё» — вот в чём заключается золотая способность современного человека.

[Мгновенное размышление] Насколько вы «гибки»?

Попробуйте сейчас вспомнить последние пять лет:

сколько раз вы делали что-то, «чего изначально не планировали, но что в итоге принесло пользу»?

Сколько у вас важных друзей, с которыми вы познакомились «случайно»?

Какие из ваших нынешних навыков вы «и не предполагали», что они окажутся чрезвычайно полезными?

Все это — подарки, которые дарит жизнь «без целей».

[Заключение] Отсутствие цели — это и есть ваша настоящая суперспособность

В этой главе я хочу предложить вам совершенно новую точку зрения:

Отсутствие цели — это не провал; отсутствие цели — это возможность открыть для себя больше возможностей.

Пока другие всё ещё переживают из-за недостигнутых целей, вы уже идёте по новому пути.

В мире, где изменения происходят всё быстрее, «те, у кого нет цели», напротив, лучше приспосабливаются к жизни и способны открывать для себя новый мир.

В следующий раз, когда тебя снова спросят: «Чем ты вообще хочешь заниматься?»,

не стесняйтесь уверенно ответить:

«Я не знаю, но я готов попробовать всё».

В наше время не нужны неизменные цели, нужна лишь новая смелость, чтобы каждый раз врываться в жизнь.

Глава 5: В наше время не нужны «окончательные ответы»

Соблазн «окончательного ответа»

Вы когда-нибудь представляли себе, что если бы кто-то дал вам безошибочный «ответ на все вопросы жизни» —

«Просто следуй по этому пути, и ты обрешь успех, счастье и полноту жизни».

Такие заманчивые обещания звучат в наших ушах с самого детства:

Хорошие оценки — залог хорошего будущего.

Найди идеальную работу — и жизнь будет стабильной.

Выйди замуж, роди детей, купи квартиру — и будешь счастлива.

Эти ответы — словно «стандартные решения», которые предлагает тебе общество, заставляя поверить, что «если будешь следовать сценарию, в жизни всё будет в порядке».

Но заметили ли вы, что **на самом деле вас беспокоит не отсутствие ответов, а то, что в реальности просто нет стандартных ответов?**

[Жестокая реальность] «Ответы» теряют актуальность уже через пять лет

Когда-то представителям поколения ваших родителей достаточно было устроиться в банк, государственную организацию или на завод, чтобы обеспечить себе стабильную жизнь и достойную пенсию.

А как насчёт вас?

Самые востребованные сегодня профессии пять лет назад были вообще неизвестны — менеджер по социальным сетям, ютубер, инженер по искусственному интеллекту, аналитик данных, удаленный фрилансер...

Профессии, которые были популярны, когда ты учился в старшей школе, сейчас, возможно, уже переживают спад или даже исчезли.

То, что ты когда-то считал «правильным ответом», скорее всего, утратит актуальность ещё до того, как ты достигнешь своей цели.

[Ускоритель технологических перемен]

В 1990-х годах ИТ-отрасль считалась «золотой жилой», а сейчас автоматизация на базе ИИ вытесняет огромное количество инженеров начального звена.

В 2000-х годах финансовая отрасль была на пике славы, но после финансового кризиса многие остались без работы.

В 2010-х годах медиа-магнаты были на пике славы, а сегодня половина медиа-специалистов переквалифицировалась в блогеров или маркетологов.

Каждая волна технологических, экономических и социальных перемен говорит вам: «Ни один ответ не может гарантировать стабильность на всю жизнь».

[Психологический феномен] Именно «необходимость найти ответ» вызывает наибольшую тревогу

С детства нас приучают, что «на каждый вопрос должен быть ответ»:
на экзаменах есть стандартные решения;

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.