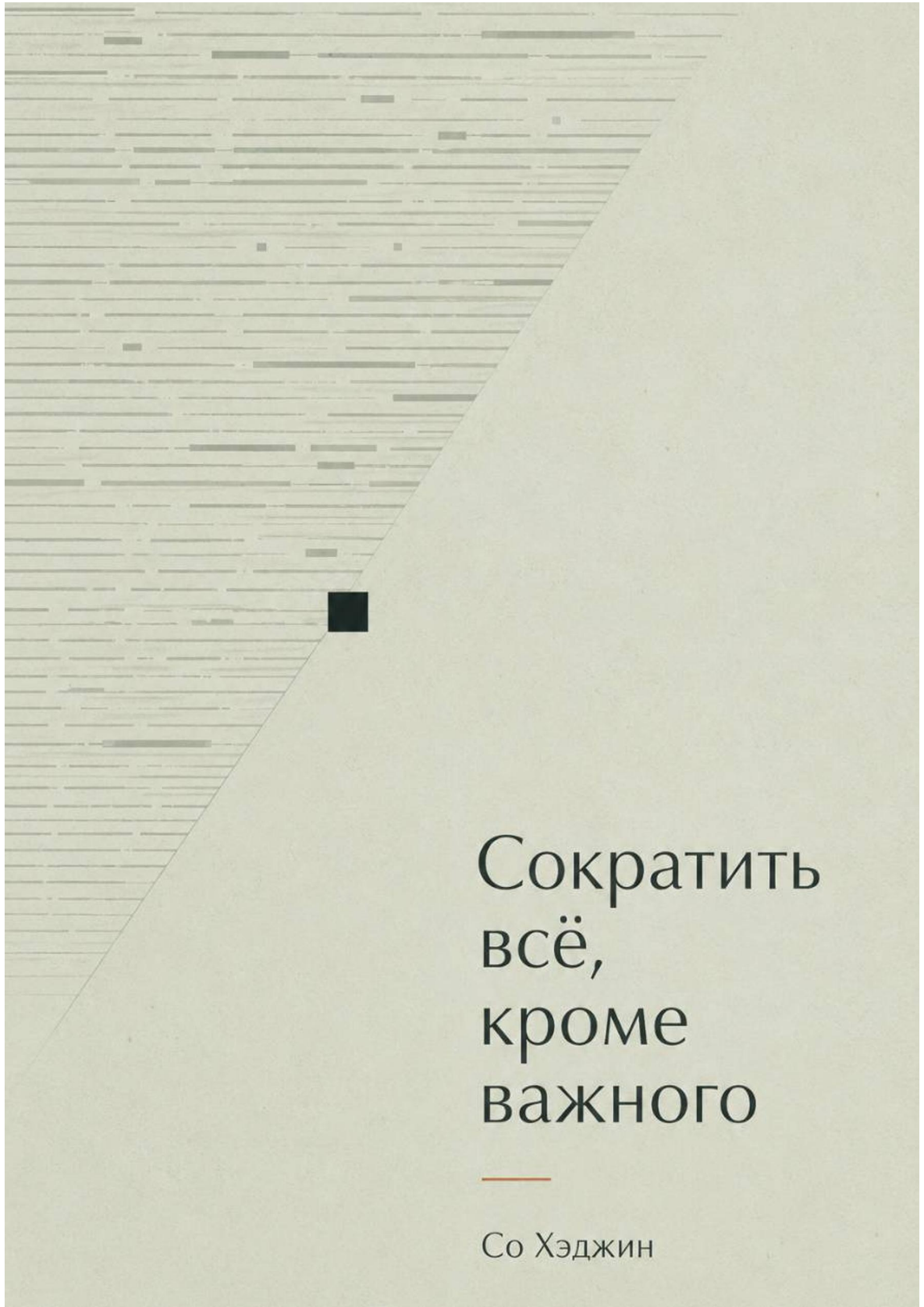


The background of the cover is a light beige color. A diagonal line runs from the top left towards the bottom right, dividing the cover into two triangular sections. The upper-left section is filled with numerous thin, horizontal, light grey lines of varying lengths, creating a textured, wood-grain-like effect. A small, solid black square is positioned on the diagonal line, slightly below the center of the cover.

# Сократить всё, кроме важного

---

Со Хэджин

Со Хэджин

**Сократить всё, кроме важного**

«Автор»

2026

**Хэджин С.**

Сократить всё, кроме важного / С. Хэджин — «Автор», 2026

Ваша жизнь захламлена не только вещами. Целями. Покупками. Экранным временем. Случайными знакомствами. Лишними словами. Даже «полезными» привычками, которые требуют больше сил, чем дают. Эта книга предлагает радикальную сделку: не успевать больше — а безжалостно убрать всё, что крадёт внимание у главного. Автор проводит минимализм через весь быт: одну ключевую цель вместо десяти, простой режим дня, меньше покупок и интернета, проще питание, спорт, сон, одежда, общение и отношения. Некоторые идеи намеренно жёсткие и спорные — именно поэтому книга заставляет пересматривать привычное. Если ваша жизнь стала похожа на шкаф, который уже не закрывается, не ищите ещё одну систему организации. Сначала выбросьте лишнее.

© Хэджин С., 2026

© Автор, 2026

# Содержание

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| 1. Упрощение повседневных привычек | 5  |
| 1.0 Предисловие                    | 5  |
| 1.1. Простой режим дня             | 11 |
| 1.2. Сократите количество целей    | 17 |
| 1.3. Упрощение плана               | 26 |
| 1.4. Упрощение чтения              | 32 |
| Конец ознакомительного фрагмента.  | 33 |

# Со Хэджин

## Сократить всё, кроме важного

### 1. Упрощение повседневных привычек

#### 1.0 Предисловие

##### 1. Почему я решил написать эту книгу?

Однажды, просматривая свой телефон, я обнаружил, что моя статья «Мой список из 10 привычек минимализма» набрала уже более 9 тысяч лайков, а количество подписчиков стремительно выросло на несколько тысяч. Это так взволновало меня, тогда ещё никому не известного, что я не переставал обновлять экран. Оригинал статьи приведён ниже:

##### 1. Сократите количество целей

В течение года сосредоточьтесь только на одной тщательно отобранной основной цели.

##### 2. Упростить гардероб

Одежда в основном черного, белого и серого цветов. Если попадаетесь понравившаяся модель, покупаю несколько одинаковых вещей — это выглядит свежо, легко сочетается и избавляет от лишних хлопот.

##### 3. Говорить меньше

Будьте скромны и говорите меньше, особенно в присутствии мастеров своего дела и в незнакомой обстановке.

##### 4. Верность

Предпочитаю чистую любовь, когда всю жизнь люблю только одного человека: либо 100, либо 0. Это просто и спокойно, позволяет избежать двусмысленности. С сложными и мелодраматичными отношениями я решительно расстаюсь, отказываюсь от них и ухожу!

##### 5. Упростить чтение

Читайте только первоклассные классические произведения и только то, что вам нравится. Классику, которая вам по душе, перечитывайте снова и снова. Поверьте мне: лучше до износа перечитать одну хорошую книгу, чем бегло пролистать 100 третьесортных.

##### 6. Осторожность в выборе друзей

Поверхностных знакомств может быть много, а близких друзей — мало. Устанавливайте тесные отношения только с теми, чей характер вы уважаете, и только с теми, кто разделяет ваши интересы. Будьте осторожны и не торопитесь сближаться — так у вас, возможно, будет меньше друзей, но все они будут надёжными и честными, и вы реже станете жертвой обмана.

##### 7. Метод минималистичной организации

Покупайте мало, но качественно. Контролируйте источники поступления вещей, и наведение порядка станет простым делом: достаточно каждый вечер выбрасывать мусор и каждые выходные уделять полчаса тщательной уборке.

##### 8. Простой режим дня:

Встаю каждый день в 5 часов, ложусь спать в 10, занимаюсь утренней гимнастикой не менее получаса — каждый день чувствую себя бодрым и полным сил, к тому же это гарантирует регулярное раннее пробуждение. Лично мне эта привычка нравится больше всего.

##### 9. Упрощенный уход за кожей:

Каждый день после утренней зарядки принимаю душ с чистой водой, шампунь и средство для умывания использую примерно раз в неделю — максимум через день. В уходе за кожей

использую только самые базовые средства: очищение и увлажнение. Чем меньше возиться, тем лучше состояние кожи.

#### 10. Уменьшение беспокойства:

Когда возникают проблемы, я сохраняю спокойствие и трезвость ума, использую такие инструменты мышления, как «пятишаговый процесс», чтобы шаг за шагом разобраться в ситуации и найти решение, а не виню судьбу, других людей или замыкаюсь в себе.

...

Конечно, мой «Список из 10 минималистичных привычек» написан довольно свободно, многие вещи не прописаны до конца, из-за чего многие друзья писали мне в личные сообщения с просьбой рассказать подробнее и подробно объяснить, как именно это делать. Некоторые даже предлагали мне написать книгу о минималистичном образе жизни. В то время у меня ещё не было таких планов — в конце концов, написание книги — это огромный проект, требующий не менее ста тысяч иероглифов, а не детская забава, это настоящая яма.

Но в итоге я всё-таки в него увяз. Потому что я заметил: по мере того, как жизнь становится более благополучной, у людей появляется всё больше возможностей выбора, но при этом все они погружаются в некую безумную рутину: например, люди целыми днями кричат, что нужно «перестать тратить деньги», но, едва закончив говорить, снова покупают кучу вещей, о которых через несколько дней жалеют; они боятся, что их дети увлекутся интернетом, а сами то сидят, уткнувшись в WeChat, то лежат и пролистывают Douyin, а профессиональные книги, которые давно поклялись прочитать, пылятся где-то в углу; они целыми днями кричат, что нужно похудеть, но если посмотреть на них через месяц, они по-прежнему остаются толстушками...

Честно говоря, глядя на то, как ведут себя мои близкие и друзья, мне становится больно и грустно. Мне странно, почему люди делают свою жизнь такой сложной, материалистичной и хаотичной? Я думаю: разве нет более простых и лучших способов справиться с этим?

В моём кругу я считаюсь чем-то вроде «чудака»: я всегда придерживаюсь довольно простого образа жизни. Например, я всегда встаю в 5 утра и заканчиваю тренировку за несколько часов до того, как проснутся остальные, а ещё три-четыре часа уделяю учебе и работе. Например, я человек гуманитарного профиля, но благодаря своей самодисциплине довольно быстро освоил разработку программного обеспечения. Я очень здоров и уже несколько лет не ходил в больницу — конечно, если не считать тех раз, когда сопровождал маму.

На встрече одноклассников, которых я не видел много лет, многие из тех, с кем мы раньше играли в баскетбол, уже растолстели до размеров баскетбольного мяча, а моя фигура и форма остались такими же, как и в те времена. В прошлом году я ужинал лицом к лицу с девушкой, с которой познакомился совсем недавно, и через полчаса после начала ужина она спросила меня: «Ты ведь на самом деле недавно закончил университет, да?» Для человека, который закончил университет много лет назад, я считаю это комплиментом, ха-ха.

Многие пользователи сети, как и мои одноклассники с большими животами, любят спрашивать меня: «У тебя есть какой-то секрет? Расскажи мне, пожалуйста».

На самом деле, в этом нет ничего таинственного. Просто у меня есть набор довольно простых и эффективных методов. Эта книга посвящена именно этим минималистичным советам: прочитав её, вы быстро освоите их и сможете сразу применить в своей жизни. Почему? Потому что это очень просто!

Мы живем в мире современных технологий, где выбор становится все шире, и как бывший программист я ощущаю это сильнее, чем обычный человек. Мы, люди, привыкшие к недостатку информации и материальных благ, еще не привыкли к жизни, насыщенной ими в такой степени. Часто мы делаем беспорядочный выбор, руководствуясь инстинктами и импульсами: то мучаемся, выбирая из множества вариантов, то выбираем слишком много, а что еще хуже — просто выбираем не то, что нужно.

Эта ситуация очень похожа на то, как если бы группа людей, долгое время живших в бедности, внезапно оказалась в огромном супермаркете с огромным ассортиментом товаров: их глаза загораются от восторга: некоторые без разбора набирают по несколько десятков комплектов одежды, подходящей и неподходящей, руководствуясь не тем, подходит ли она по размеру, а только брендом; при этом им хватило бы всего трех-пяти комплектов, но они готовы опустошить весь супермаркет; другие же устремляются к полкам с нездоровой едой и скупают её целые горы, не думая о долгосрочном здоровье, а лишь стремясь сегодня вечером полакомиться вдоволь...

Конечно, супермаркет — это всего лишь метафора, а наша реальная жизнь — это супермаркет гораздо большего масштаба...

Чем дольше я наблюдаю за всеми этими безумными явлениями, тем сильнее у меня растёт желание написать книгу о минималистичном образе жизни для близких мне людей. Ведь когда ты сам способен жить так, а твои близкие — нет, и из-за этого страдают, просто стоять в стороне и смотреть на это — очень мучительное переживание. Я надеюсь, что смогу вдохновить их на более простой и эффективный образ жизни. Да, эта книга написана для моей сестры, для моего племянника, для моих друзей, и, конечно же, для вас — тех, кто стремится к простой жизни.

## 2. Мое видение минимализма

«Как вы считаете, что такое минимализм?»

«Почему вам нравится минимализм?»

«Когда вы начали жить по принципам минимализма?»

...

С тех пор как я создал свою первую группу, посвященную минимализму, и особенно после того, как число моих подписчиков на Zhihu стало расти, многие друзья, увлекающиеся минимализмом, постоянно задают мне подобные вопросы...

Что такое минималистичный образ жизни?

Я всегда старался не давать слишком жесткого определения минималистичному образу жизни. По моему пониманию, минималист — это не тот, у кого в доме обязательно должно быть меньше 100 вещей, и не тот, кто каждый день без усталости занимается уборкой... Для меня минималистичный образ жизни — это простой и эффективный, естественный и непринужденный, здоровый и рациональный образ жизни.

А когда я стал минималистом?

Похоже, я действительно не могу точно сказать, в какой именно момент это произошло. Могу только сказать, что зачастую это происходило неосознанно.

Интуитивно мне кажется, что минималистичный образ жизни соответствует человеческой природе. На мой взгляд, разве стремление к простоте не является чем-то естественным? Ведь когда мы, люди, сталкиваемся с какой-либо ситуацией, по своей природе мы склонны выбирать самое простое решение, не так ли?

Я считаю, что если вы будете жить сознательно и усердно, то естественным образом начнёте вести более простой и чистый образ жизни. От древних мудрецов до современных элит — все они вели похожую скромную и простую жизнь. Например, от Цицерона до Лао-цзы, от Франклина до Цэн Гофаня, от Цукерберга до Джобса... Все они вели очень простой и умеренный образ жизни.

Мне кажется, что минимализм на самом деле очень легко понять, ведь если вы чувствительный человек, интуиция подскажет вам, что простота — это практически синоним добра. Например, раньше я увлекался зеркальной фотокамерой и снимал для подруги настольную лампу. Её светильник был чисто белым, и я использовал тёмно-чёрный фон для контраста. Получившийся результат был потрясающим: чёткие чёрно-белые контрасты, лаконичность и чистота, яркий контраст — всё это делало снимок незабываемым.

Эта лаконичная, эффектная и четко отражающая тему главная фотография набрала на Таобао огромное количество просмотров, что помогло моей подруге быстро увеличить продажи на этой платформе. Коэффициент конверсии был чрезвычайно высоким, в результате чего эта настольная лампа на некоторое время вошла в пятерку лидеров в своей небольшой категории. Она даже предлагала мне стать профессиональным фотографом на, но я не стремлюсь к этому — для меня фотография всего лишь хобби.

Эта лаконичная, эффектная и четко отражающая суть товара главная фотография на Таобао собрала огромное количество просмотров, что помогло моей подруге быстро увеличить продажи на этой платформе. Коэффициент конверсии был чрезвычайно высоким, благодаря чему эта настольная лампа на время вошла в пятерку лидеров в своей небольшой категории. Она даже предлагала мне работать у нее профессиональным фотографом, но я не стремлюсь к этому — для меня фотография всего лишь хобби.

Главное изображение товара в стиле минимализма — лаконичное и бросающееся в глаза; на мой взгляд, оно так же очевидно, как солнце на небе, но многие его просто не замечают, и, честно говоря, мне это очень странно.

Приведу ещё один пример: вы часто видите рекламу, в которой длинно и нудно перечисляется масса преимуществ продукта, пытаюсь показать всё и сразу, но в результате вы ничего не запоминаете! Правда? Напротив, хороший рекламный текст выделяет самый ключевой аргумент в пользу покупки, а затем — один яркий и интересный слоган, всего одно простое предложение, которое вы запомните на всю жизнь. В этом и заключается сила лаконичности!

Еще один пример: посмотрите на людей, одетых в лаконичную и свежую одежду — вы почувствуете, что они элегантны, стильны и обладают хорошим вкусом. А вот те, кто носит брендовую одежду за тысячи и десятки тысяч, но в ярких и кричащих цветах, вам все равно покажутся безвкусными. У меня раньше была коллега, которая постоянно критиковала мой вкус в одежде, потому что я всегда одевался в минималистичном стиле — черное, белое и серое. Хотя иногда я надевал синие джинсы с белой рубашкой — мне нравится такая лаконичность и свежесть, а ей — нет. Позже я спросил у нее, что такое хороший вкус, и она достала рубашку, которую собиралась подарить своему парню, и сказала: «Смотри, это от такого-то известного бренда...»

Тогда я внимательно рассмотрел эту так называемую «брендовую» рубашку. Как бы это сказать? Дизайн был кричащим и пестрым, как флаги каких-то маленьких стран всех цветов радуги. Я не смог сдержать улыбку: «Такая кричащая вещь — разве это не ужасно?»

Она ответила: «Эта одежда от такого-то известного бренда, стоит более пяти тысяч! Это мода этого года, да что ты в этом понимаешь?»

Дорого, известный бренд, модно — вот что, по её представлению, является проявлением хорошего вкуса. И только тогда я понял: именно это и является её критерием оценки стиля одежды. Честно говоря, вместо того чтобы тратить несколько тысяч на такую пеструю одежду от известного бренда, я лучше надену вещь от Uniqlo за 300, но лаконичную и свежую.

Недавно один друг написал мне в личку: «Кто повлиял на твой минималистичный образ жизни?»

Этот вопрос действительно застал меня врасплох, и я могу только сказать, что это результат чтения различных книг, а также собственной практики и размышлений, из которых я постепенно сделал выводы.

Например, мой лаконичный стиль в одежде на самом деле вдохновлён книгами по дизайну, которые я читал. Простой и постоянный распорядок дня я перенял у одного самодисциплинированного иностранца. Однажды я прочитал его интервью и подумал, что его привычка просыпаться в 4 утра, чтобы пойти на пробежку, — это круто. К тому же такая простая привычка эффективно повышает продуктивность на весь день — почему бы мне не попробовать?

Например, мой лаконичный стиль в одежде на самом деле возник под влиянием нескольких книг по дизайну. Простой и постоянный режим дня я перенял у одного дисциплинированного иностранца: однажды я прочитал его интервью и подумал, что его привычка просыпаться каждый день в 4 утра, чтобы пойти на пробежку, — это круто. К тому же такая простая привычка может эффективно повысить продуктивность на весь день — почему бы мне не попробовать?

Что касается простых привычек по уходу за кожей, то это связано с тем, что я ранее прочитал статью в технологическом блоге, в которой говорилось, что у одного профессора, отказавшегося от шампуня и геля для душа на полгода, волосы и кожа стали выглядеть даже лучше. Причина в том, что на поверхности кожи человека естественным образом присутствуют полезные бактерии, защищающие кожу, а чрезмерное использование моющих средств, напротив, уменьшает количество этих бактерий, что в результате наносит вред кожному барьеру...

Тогда я подумал, что в этом деле действительно лучше меньше, чем больше, и что совсем не обязательно пользоваться шампунем каждый день. Поэтому я стал принимать душ с чистой водой каждый день, а шампунь — через день... Продержавшись так некоторое время, я обнаружил, что состояние волос и кожи, напротив, улучшилось! Так что я перешёл на этот более простой и удобный — можно сказать, более «ленивый» — способ. Конечно, о том, как именно это делать, я подробно расскажу в следующих главах.

Вдохновение для минимализма в питании я почерпнул из биографий многих людей, таких как Франклин, Нернин, Джобс и других. Что касается чтения книг о минимализме, в конце этой книги я приведу список из 10 книг, которые считаю лучшими по этой теме, для вашего ознакомления, а также напишу свои рекомендации и отзывы.

В целом, до того как я познакомился с концепцией «минимализма», я бессознательно стремился вести простую и эффективную жизнь. Только после того, как я узнал о стиле жизни таких людей, как Нернин и Джобс, я осознал, что тот простой и эффективный образ жизни, к которому я всегда стремился, можно охарактеризовать именно термином «минимализм».

### 3. Об этой книге

В этой книге я систематически обобщил свои обычные методы упрощения жизни, охватив все аспекты минималистичного образа жизни: от учебы до работы, от здоровья до общения...

На платформе Zhihu я часто получаю личные сообщения от пользователей, в которых они пишут: «Мне очень нравятся ваши методы и ваш стиль изложения, но методы минимализма кажутся простыми на словах, а на деле их сложно применить!» С моей точки зрения, все это так же просто, как инстинкт, и не требует никаких усилий, так почему же у других возникает такое ощущение?

Позже я понял: наверное, это и есть то, что называют «для умеющих это несложно, а для неумеющих — сложно». В конце концов, я уже много лет использую эти методы минимализма, давно к ним привык, привычка стала второй натурой, и теперь это дается мне без усилий. Но я считаю, что любой может этому научиться, ведь по сути это несложно.

Обычно я очень занят на работе и давно хотел написать эту книгу, но никак не мог найти время. В начале 2020 года неожиданно разразилась пандемия COVID-19, и я, как и все, был вынужден остаться на домашней изоляции. Тогда я подумал: а почему бы не использовать это время для написания книги? Итак, я воспользовался случаем и написал эту книгу. Я еще и перфекционист, поэтому впоследствии, естественно, мучительно переделывал текст много раз. Написать ответ на 1000 знаков на Zhihu может занять всего 20 минут — это так же приятно, как прогуляться по парку, а написание книги — это как бег на марафон, просто изнурительно. Это сложный соперник, к борьбе с которым нужно подготовиться как к длительной войне... Но, к счастью, я наконец-то закончил!

Я уверен: если вы умеете читать, то, прочитав эту книгу, вы сможете значительно упростить свою жизнь и сделать её более простой и эффективной. Главное, что в этой книге нет никаких заумных теорий, и я не буду выставять напоказ какие-то загадочные термины. Всё, о чём я пишу, — это выводы, сделанные на основе того, что я прочитал и что делал сам, а также привычки, которые я давно применяю на практике и которые доказали свою эффективность. Кроме того, всё это просто и легко в исполнении, и не требует от вас какой-то сверхсильной силы воли — далее я подробно объясню, как этого добиться.

Прочитав эту книгу, вы получите три основных преимущества:

1. Ваша жизнь станет проще:

ваша жизнь сразу станет проще и легче, вы найдете свою главную цель — вы лучше поймёте, чего хотите, и ваша жизнь станет более насыщенной и увлечённой.

2. Вы станете более самодисциплинированными:

Я поделюсь с вами простыми методами, которые помогут вам выработать привычку самодисциплины. Вы обретете больше контроля над своей жизнью, станете хозяином своей судьбы, а не будете постоянно подчиняться своим вредным привычкам, и ваша жизнь станет более свободной и яркой.

3. Вы станете здоровее:

У вас будет больше энергии, настроение станет лучше, ваша фигура и даже кожа улучшатся.

## 1.1. Простой режим дня

Раньше друзья часто писали мне в личные сообщения: «Мне нравится твой „Список из 10 минималистичных привычек“, но я не могу этого сделать, потому что легче сказать, чем сделать...» Ладно, в первой главе мы сначала решим проблему самодисциплины, и метод при этом очень прост.

Этот простой метод заключается в том, чтобы составить для себя простой, но фиксированный распорядок дня. Например, у меня каждый день фиксированный распорядок: встаю в 5:00, ложусь спать в 22:00. Конечно, в зависимости от сезона время может немного сдвигаться, но в целом режим довольно регулярный: ложусь спать в назначенное время, встаю в назначенное время — просто и удобно. Параллельно с этим я ежедневно занимаюсь утренней зарядкой. Это самые простые и одновременно самые эффективные способы повышения самодисциплины, которые я знаю.

1

Сейчас я практически каждый день занимаюсь утренней зарядкой от получаса до часа, у меня есть фиксированный распорядок дня: встаю в 5:00 и ложусь спать в 22:00. Иногда бывают встречи с друзьями или сверхурочная работа, из-за чего я ложусь позже, но в целом я придерживаюсь этого ритма, а дневной сон не превышает 20 минут. Утренняя зарядка не только помогает вам просыпаться рано и сохранять бодрость в течение всего дня, но и имеет ещё одно преимущество: после напряжённого дня около 22:00 вы естественным образом начинаете чувствовать сонливость и хотеть спать. Благодаря этому качество сна становится очень высоким, и день за днём формируется положительный цикл. С таким простым и регулярным распорядком дня вы будете лучше контролировать свою жизнь. Достигнув этого, вы будете жить своей жизнью, а не позволять жизни управлять вами.

Позвольте мне рассказать вам свою историю. Я осваивал навыки программирования самостоятельно, параллельно работая, и только я один знаю, насколько это было утомительно. Мне приходилось убеждать себя, что только крайняя самодисциплина поможет выкроить время на обучение и справиться с задачами, которые для человека без базовых знаний были чрезвычайно сложными: учебные материалы полностью на английском, принципы работы компьютера, практические задания по программированию, всевозможные баги и ошибки — и так продолжалось до тех пор, пока однажды я не увидел, что написанный мной код запускается, и пока мое первое приложение не появилось в магазине приложений...

В тот период я каждый день вставал в 5 часов, чтобы пробежаться в ближайшем парке, потом возвращался домой, принимал душ, перед работой занимался самообучением несколько часов, а вечером учился до 11 часов, после чего ложился спать. В это время одна девушка из компании сама начала проявлять ко мне интерес, но я, словно старый монах в медитации, делал вид, что ничего не слышу и не вижу, потому что мне нужно было сосредоточиться: если бы я встретил кого-то непостоянного и потом несколько месяцев страдал от разрыва, то все мои планы пошли бы насмарку.

Через год я наконец осуществил свою мечту. Конечно, за это время пришлось пройти через бесчисленные испытания, но чтобы добиться чего-то сложного, обязательно нужны самодисциплина и упорный труд.

Я понял, что самый простой и эффективный способ повысить исполнительность — это составить простой и фиксированный распорядок дня. На это меня вдохновил распорядок дня одного иностранного студента. Этот парень был ещё более радикален: он каждый день вставал в 4 утра, чтобы побегать, неизменно на протяжении нескольких лет. При этом у него были отличные оценки, он участвовал во многих внеучебных мероприятиях, и как будто этого было мало, в свободное от занятий время он написал несколько книг — его исполнительность просто

зашкаливала. А многие его соседи по общежитию часто не могли встать даже в полдень и каждый день сетовали на одиночество... Я очень восхищаюсь самодисциплиной и упорством этого парня и подумал: «На самом деле этот метод очень прост». И когда я сам начал применять его, меня ждали одни приятные сюрпризы.

На самом деле, метод «рано ложиться и рано вставать» с регулярным режимом дня поддерживают многие выдающиеся люди. Например, Цзэн Гофань — сильная личность эпохи Цин, которым восхищались даже Мао Цзэдун и Чан Кайши, — однажды высказал знаменитую мысль: «Главное в самосовершенствовании — бороться с ленью, а главное в борьбе с ленью — рано вставать».

Существует множество способов повысить исполнительность, но почему я отдаю предпочтение именно методу регулярного раннего вставания? Потому что это самый простой способ: достаточно просто установить для себя режим «рано ложиться и рано вставать», и вы, по сути, уже научитесь управлять собой — по крайней мере, ваша исполнительность будет на высоте.

Кроме того, выполняя одно и то же действие каждый день в одно и то же время, очень легко выработать привычку, а как только привычка сформирована, всё пойдет как по маслу: благодаря инерции вам практически не понадобится сила воли, когда вы будете делать это в следующий раз и в последующие разы. Точно так же, как мы каждое утро без особых усилий чистим зубы — ведь никто не считает, что для ежедневной чистки зубов требуется огромная сила воли? Потому что вы уже привыкли к этому, а вот чтобы не чистить зубы, для этого и понадобилась бы огромная сила воли! Правильно?

То же самое и с утренней зарядкой: первые два дня будут довольно мучительными, но если продержитесь неделю, вы начнете наслаждаться жизнью, начавшейся с раннего подъема, и вам будет всё больше нравиться то бодрое и энергичное ощущение после утренней зарядки. Поверьте мне, после утренней зарядки чувствуешь себя действительно прекрасно — если сейчас заставить меня пропустить один день, я, напротив, буду чувствовать себя некомфортно.

Кроме того, у меня есть ещё один хороший способ настроить будильник: я устанавливаю в качестве мелодии будильника собственное голосовое напоминание. Например, я записываю себе аудиофайл, в котором говорю: «Эй, вставай! Уже 5 часов, быстрее вставай, утром можно многое успеть! Уже 5 часов! Быстрее вставай и займись спортом!»

Настроить это очень просто: достаточно записать голос в приложении для записи на телефоне, сохранить файл, например, под названием «Напоминание о раннем подъеме», а затем в настройках будильника в разделе «Выбор мелодии» нажать «Выбрать локальную мелодию» и выбрать файл «Напоминание о раннем подъеме». Так каждое утро кто-то будет лично напоминать тебе на ухо — как это здорово! Гораздо лучше, чем те едва слышные звуковые сигналы.

Настроить это тоже очень просто: вам нужно всего лишь записать голос в приложении для записи звука на телефоне, а затем сохранить файл, например, под названием «Напоминание о раннем пробуждении». Затем в настройках будильника в разделе «Выбор мелодии» нажмите «Выбрать локальную мелодию» и выберите файл «Напоминание о раннем пробуждении». Так каждое утро кто-то будет лично напоминать вам на ухо — как это здорово! Гораздо лучше, чем те едва слышные звуковые сигналы.

Конечно, вы можете проявить фантазию при записи: можно записать что-нибудь более мотивирующее, например: «Я слишком толстая, до 1 октября я должна сбросить 10 цзинь. Вставай быстрее, вставай и займись спортом, уже 6 часов, пора бегать».

Или: «Я собираюсь поступить в Цинхуа, уже 5 часов, быстрее вставай, займись спортом и учись! Если не можешь даже рано встать, о каком поступлении в Цинхуа может идти речь? Быстрее вставай!» Уверена, стоит только так покричать, как ты сразу же придешь в себя! Мотивация зашкаливает, и ты пробежишь 5 километров так, что даже тормоза не сработают, ха-ха.

У многих людей есть множество прекрасных желаний: сегодня — расширить словарный запас английского до 50 000 слов, завтра — похудеть на 10 цзинь, послезавтра — зарабатывать миллион в год... Но это всего лишь слова, без действий, или же энтузиазм горит всего два дня и гаснет... Потому что слова не подкрепляются делами, потому что нет силы воли, потому что нет хороших привычек!

Многие могут возразить: «Тебе легко говорить, а когда у тебя появятся дети, ты не сможешь даже встать с постели». Если ты программист, работающий на полную ставку, разве ты не работаешь сверхурочно? Хе-хе, это всего лишь оправдание, которое ты сам себе придумываешь. У каждого бывают непредвиденные обстоятельства, особые ситуации, давление реальности... Например, рядом с тобой в последние дни ведутся строительные работы, из-за которых ты плохо спишь; например, тебе предстоит неделя сверхурочной работы; например, у тебя недавно родился ребенок...

Ты взрослый человек, с этими особыми обстоятельствами тебе придётся справляться самому. Разве я не сталкивался с разными раздражающими ситуациями? Разве я должен помогать тебе справляться с каждой из них? Если тебя беспокоит шум, почему бы тебе не купить беруши? Если приходится иногда работать сверхурочно, ты можешь побольше поспать в обед... Столкнувшись с проблемой, ищи выход. Верь в себя — ты обязательно найдешь решение, а не будешь использовать каждую проблему как повод сдаться. Это безответственно по отношению к самому себе.

К тому же, повысить эффективность действий можно не только одним способом. Существует множество простых способов проявить самодисциплину. Например, Стив Джобс не был человеком с фиксированным режимом дня: ему часто приходили в голову гениальные идеи в два часа ночи, после чего он будил коллег и они два часа увлечённо обсуждали их. А такие писатели, как Флобе, предпочитали работать ночью...

Я вовсе не призываю всех людей мира вставать каждый день в 5 утра, ложиться спать в 10 вечера, а затем бегать по пять километров. Вы вполне можете вставать в 7 утра и ложиться спать в полночь — это не главное. Главное — ставить перед собой требования, превращать их в привычку, чтобы впоследствии они стали легко выполнимыми, и таким образом взять свою жизнь под контроль.

У Стива Джобса была привычка медитировать, он на протяжении многих лет придерживался строгой вегетарианской диеты, а его жилье всегда отличалось строгим минималистичным стилем — он мог месяцами обсуждать покупку даже одной мебели, прежде чем принять решение. Будучи миллиардером, он, конечно, не испытывал недостатка в деньгах, и всё это свидетельствовало о его чрезвычайно высоких требованиях к себе.

Поэтому самодисциплина — это далеко не единственный путь. Просто я считаю, что регулярный режим раннего отхода ко сну и раннего пробуждения в сочетании с утренними тренировками является более распространенным и эффективным методом. Приведу несколько примеров: нынешний генеральный директор Apple Тим Кук просыпается каждый день в 4 часа утра, а после тренировки приступает к работе.

А бывший президент Baidu Лу Ци тоже каждый день встает в 4 часа утра и идет бегать. Этот парень — типичный пример человека, добившегося всего собственными силами: он прошел путь от рядового программиста до крупного игрока в отрасли благодаря своей самодисциплине и трудолюбию. Конечно, факты также доказывают, что его образ жизни очень здоровый: многолетнее соблюдение режима раннего подъема и утренних тренировок позволяет ему выполнять сверхчеловеческий объем работы. Сейчас ему почти шестьдесят, но он по-прежнему полон энергии и выглядит молодо. Я очень надеюсь, что в шестьдесят лет я тоже буду полон энергии, как он. Как говорится, «вернувшись, остаться юношей» — я считаю, что это тоже большое достижение.

Некоторые программисты, отработав сверхурочно всего два-три дня, сразу говорят, что больше не выдерживают. Но если вдуматься, Лу Ци тоже часто работал до глубокой ночи, и даже при этом он по-прежнему каждый день вставал рано, чтобы пробежать 4 мили, а затем уже в 5–6 утра появлялся в офисе. Это не пустые слова — это общепризнанный факт среди его бывших коллег по Yahoo и Microsoft. Интенсивность вашей работы, конечно, несопоставима с нагрузкой генерального директора, управляющего десятками тысяч человек, поэтому, если вы захотите найти себе оправдание, вы всегда его найдете. Все те проблемы, с которыми сталкиваетесь вы, встречаются и ему, только в гораздо большем количестве.

Сейчас я считаю, что наличие фиксированного распорядка дня — это самый простой и минимальный способ самоуправления. В детстве нами управляли родители, в школе — школа, на работе — начальник, в результате чего у многих людей на всю жизнь не сформировалась привычка к самоуправлению.

Поэтому в своей жизни вы обязательно должны освоить самые базовые и простые навыки самоуправления. Если вы не сможете справиться даже с этим минимумом, вам останется только подчиняться чужому управлению.

3

Как конкретно это сделать?

Вначале, если вам предложат вставать каждый день в 4 часа утра, как Тим Кук, вы просто не сможете подняться с постели. Скорее всего, в большинстве случаев вы просыпаетесь только в 8:30, умываетесь, чистите зубы, съедаете две печеньки, выпиваете немного молока и отправляетесь в переполненное метро — как типичный офисный работник, который, скорее всего, ещё и опоздает, да, толстяк...

В такой ситуации требовать от вас сразу вставать в 4 часа утра нереально. Я считаю, что более реалистичным подходом будет сначала перейти на пробуждение в 7 часов, а через месяц перейти на 6 часов — так будет практичнее и легче выполнимо.

То же самое касается интенсивности тренировок: если ты уже несколько лет не занимался спортом всерьёз, то сразу же ранним утром бежать на полную силу в течение часа может привести даже к внезапной смерти. Более реалистичный подход — вставать рано и гулять полчаса в парке поблизости. Прodelай это в течение недели, а затем начни бегать трусцой по полчаса, постепенно увеличивая время до 1 часа.

Бегать в наушниках под подходящую музыку на самом деле совсем не утомительно. Раньше я очень любил бегать под песню MJ «Heal the World». В начале — очень медленное вступление, и ты просто бежишь в медленном темпе; по мере того как ритм ускоряется, ты тоже ускоряешь темп, каждый шаг — в такт музыке. Это уже не просто бег, это настоящее наслаждение... Если бегаешь в парке, под солнечные лучи и легкий ветерок, и слушаешь при этом пение Майкла Джексона, поверь, это абсолютно не тягостная обязанность, а наслаждение от одиночного танца... Метод имеет огромное значение. Друзья, стремящиеся похудеть, я настоятельно рекомендую вам бегать под эту песню. Конечно, вы также можете поискать похожие композиции — вы быстро пристраститесь к утренним пробежкам. В последние два года я бегал реже, потому что хотел нарастить мышечную массу, а чрезмерные пробежки не способствуют этому.

Конечно, вы также можете бегать по полчаса через день, а на следующий день делать 20 подходов отжиманий; можно плавать или кататься на велосипеде — занимайтесь любым видом спорта, который вам нравится. Главное — чтобы вам было приятно и вы могли не сдаваться.

Кроме того, если вначале вам не хватает самодисциплины, можно использовать внешний контроль, чтобы усилить вашу самоорганизованность. Например, можно присоединиться к группам, где участники отмечают, что встали рано. Сейчас в WeChat очень удобно создавать группы: просто добавьте туда нескольких человек, которые готовятся к поступлению в аспирантуру, или друзей, которые тоже хотят рано вставать... Договоритесь, что каждый день в

оговоренное время вы будете вставать рано; если не получится, звоните друг другу по WeChat, чтобы напомнить, или отправляйте групповые «красные конверты» в качестве штрафа. Все это — отличные меры, которые помогут вам выработать привычку рано ложиться спать и рано вставать.

Почему стоит заниматься спортом именно утром? Потому что, судя по моему личному опыту, если вы встаете в 8 или 9 утра для утренней тренировки, это выглядит довольно нелепо — по крайней мере, мне кажется, что слишком позднее пробуждение для утренней тренировки выглядит нелепо, ведь я испытал на себе всю неловкость позднего утреннего занятия спортом.

Представьте себе: вы в спортивной одежде бежите домой, а навстречу вам идет большая толпа офисных работников с рюкзаками для ноутбуков и куча школьников с рюкзаками... Разве это не неловкая ситуация? Поэтому вы будете заставлять себя вставать рано. Утренняя тренировка должна выглядеть как утренняя тренировка. Если вы просыпаетесь в 9 часов, какой смысл в утренней тренировке? Это не утренняя тренировка, скорее, это дневная тренировка, не так ли?

Придерживаться раннего подъема и утренних тренировок — в некоторой степени это своего рода аскезы, требующая определенной силы воли. Утром сила воли наиболее сильна. Многие люди с трудом выдерживают тренировки вечером или после ужина: с одной стороны, их слишком сильно отвлекают другие дела, а с другой — главная причина в том, что к полудню или вечеру человек уже настолько измотан работой и повседневной жизнью, что его воля ослабевает, а физические силы полностью иссякают. Заниматься спортом в такое время — это не просто аскеза, а настоящая пытка! Это просто пытка, поэтому планы многих людей по занятиям спортом в итоге остаются нереализованными: они сдаются, оправдываясь тем, что слишком устали.

Кроме того, у утренних тренировок есть ещё одно преимущество: проснувшись рано, вы обнаружите, что до начала рабочего дня у вас есть ещё три-четыре часа, которыми вы можете распоряжаться по своему усмотрению. Это время принадлежит только вам, никто не будет вам мешать, а именно в этот период дня ваши физические силы и сила воли находятся на пике, и вы работаете наиболее эффективно. Вы можете использовать это время для изучения иностранного языка или программирования, либо для чтения какой-нибудь специализированной книги, от которой у вас обычно болит голова... Все это действительно сложные и требующие больших усилий задачи. Именно в тот момент дня, когда ваша сила воли максимальна, займитесь этими самыми сложными делами! Поверьте мне: если вы не сможете заставить себя сделать что-то в тот момент, когда у вас больше всего сил и воли, то тем более вы не станете этим заниматься в полдень, когда вы чувствуете усталость, или вечером, когда вы совершенно измотаны. Более того, вы, возможно, так и не сделаете этого никогда в жизни — и не сможете. Поэтому утро — ваш последний шанс стать сильнее.

Марк Твен говорил: если первое, что вам нужно сделать каждое утро, — это съесть лягушку, то вы будете чувствовать удовлетворение в течение всего дня, потому что уже знаете, что это, возможно, самое сложное, что вам предстоит сделать за день.

Конечно, ложиться спать и вставать каждый день в одно и то же время — это, пожалуй, самый идеальный вариант, иногда вы, возможно, будете ложиться позже, но стараться вставать в 5 часов — это будет хорошим выбором. Если вам пришлось работать сверхурочно или заниматься каким-то делом до 11 часов, то выспаться шесть часов — не такая уж большая проблема. Если днём вам действительно очень хочется спать, то можно вздремнуть 20 минут — но не больше, иначе это повлияет на ночной сон, и польза не оправдает ущерба.

Что делать, если утром не удастся проснуться? Разумно будет купить будильник и поставить его на подоконник, до которого вы не дотянетесь, или вообще в гостиную. Если боитесь потревожить соседей, можно купить умный браслет с функцией вибрации — например, браслет Xiaomi.

4

Ещё некоторые спрашивают: «Я из тех, кто то работает, то бездельничает. Что мне делать? Например, я продержался шесть дней, а что делать, если в один день не смогу встать?»

Это совершенно нормально, я тоже иногда не могу встать — в конце концов, мы с вами люди, а не точные машины. Что же делать? Вы должны принять свою несовершенство, проанализировать ситуацию: из-за чего не удалось встать? Просто продолжайте вставать рано завтра, и всё будет в порядке.

Главное — просто продолжать вставать рано. Если вы встаете рано 350 дней в году, а 15 дней у вас это не получается, просто спокойно примите это — так же, как мы с вами вынуждены принимать несовершенство мира. Это и есть зрелость, и, по крайней мере, это лучше, чем спать до поздна все 350 дней, не так ли? По сравнению с тем, что вы каждый день ложитесь спать поздно и встаете поздно, это уже огромный прогресс!

Конечно, ты также можешь постоянно совершенствовать свой режим пробуждения, например, ставя перед собой цель вставать рано 365 дней в году — это твой конечный идеал, но если ты сможешь придерживаться режима раннего пробуждения 350 дней в году, это уже будет отличным результатом. Вставать рано 365 дней в году — это твоя цель, но если это не получается, то даже 300 дней — это уже хорошо. Главное — постоянно корректировать свои привычки и неуклонно двигаться к этой цели — только терпимо относясь к неидеальному прогрессу, можно добиться настоящего прогресса.

Конечно, следование простому режиму дня и упорные утренние тренировки могут показаться неким аскетизмом. Если вы скажете: «Я просто хочу прожить жизнь спокойно и без суеты, посмотреть телевизор, полакомиться чем-нибудь вкусным, мне не нужна такая бурная жизнь, я просто хочу быть обычным хорошим человеком...»

На мой взгляд, это тоже хорошо. Если ты не причиняешь вреда другим, я считаю, что это тоже один из вариантов жизни. Просто лично я больше склоняюсь к тому образу жизни, который веду сейчас: рано ложиться спать, рано вставать, просто и дисциплинированно.

Такой образ жизни, предполагающий ежедневные утренние тренировки, возможно, больше подходит тем, кто стремится к простой и дисциплинированной жизни. Например, если вы скажете: «Я человек с большими амбициями, который продолжает бежать, даже постоянно падая; я человек, который наслаждается как аскезой, так и радостями», — тогда такой простой и дисциплинированный образ жизни подходит именно вам.

В заключение кратко подытожу минималистичные методы повышения эффективности:

1. Ранний подъем и утренняя зарядка:

Соблюдайте простой и регулярный режим дня: ложитесь спать рано и вставайте рано, занимайтесь утренней зарядкой не менее получаса, сократите дневной сон — тогда вечером в назначенное время вы будете чувствовать сонливость. Это простые шаги, которые помогут вашей жизни войти в положительный цикл.

2. Главное — не сдаваться:

если в какой-то день не удалось встать, просто извлеките из этого урок и завтра продолжайте вставать рано — не стоит сдаваться из-за небольшого сбоя.

## 1.2. Сократите количество целей

В своих предыдущих статьях о минималистичных привычках я любил ставить «минималистичный гардероб» на первое место, потому что это довольно наглядно, легко для понимания и применения на практике, и, похоже, всем это нравилось. Позже я понял, что так поступать неправильно, ведь одежда, конечно, важна, но не самая важная.

Жизненный опыт подсказывает мне, что самое главное — это упростить жизнь и найти свою единственную основную цель. Это так же важно, как для корабля знать свой единственный пункт назначения; в противном случае корабль будет просто плыть по течению, никогда не достигнув берега, и будет вынужден терпеть суровые ветры и проливные дожди в бесконечной тьме...

Я не люблю слово «мечта» и предпочитаю слово «цель», потому что «мечта» звучит слишком нереально, а цель — это то, что можно реализовать и измерить, а мечта — нет. Например, я хочу заработать в этом году 1 миллион, или я хочу похудеть на 10 фунтов и т. д. — это звучит гораздо более обоснованно. А слово «мечта» слишком ассоциируется со сном, и мне это не нравится.

Я заметил, что многие люди говорят о том, что они растеряны или не знают, за что хвататься, но если поговорить с ними поближе, то часто выясняется, что проблема заключается в целях, а в корне — в том, что они не понимают самих себя или ошибочно принимают чужие ожидания за свои собственные цели — например, родственники и друзья ожидают, что ты купишь квартиру и машину, женишься и заведешь детей, или же ты слишком жаден, стремишься к слишком многому, не умеешь упрощать жизнь и хватаешься за всё подряд. Одним словом, люди, которые, глядя в будущее, чувствуют себя растерянными, а глядя на настоящее, не испытывают энтузиазма... Зачастую проблема заключается именно в целях. Чтобы жить просто и счастливо, первое и самое важное — научиться упрощать свои цели.

Однажды я смотрел интервью с Маском, главой компании Tesla, и оно меня очень задело. Ведущий спросил Маска: «Какие требования и ожидания вы предъявляете к своим детям?»

Маск ответил: «Я хочу, чтобы у них были свои собственные цели...»

На самом деле Маск всегда ставит перед собой амбициозные, твёрдые и чёткие цели: например, сделать человечество межзвездными гражданами, способствовать распространению электромобилей на Земле и так далее. И, конечно же, он не только говорит об этом, но и действует соответственно.

А из собственных наблюдений за окружающими я заметил, что те, у кого нет чётких и твёрдых целей, зачастую просто бездельничают целыми днями, а жизнь некоторых людей настолько пуста и скучна, что они даже совершают преступления. Это показывает, насколько важны цели.

Каждый год в конце года я уделяю неделю подведению итогов прошедшего года, а также перечитываю свои дневники за предыдущие годы. Помню, в конце прошлого года, просматривая годовые планы за предыдущие годы, я был весьма удивлен, поскольку мой список целей раньше был настолько сложным и беспорядочным. Например, в одном году мой список целей выглядел следующим образом:

1. Разработать приложение, которое скачают миллион раз
2. Найти умную и милую девушку
3. Набрать 10 ц' в мышечной массе
4. Научиться играть на одном музыкальном инструменте
5. Стать мастером бокса
6. Написать бестселлер
7. Расширить словарный запас английского языка до 50 000 слов

Как сказал бы один мой уважаемый старший: «Ты пытаешься охватить всё и сразу, тебе не хватает четкой направленности...» Сейчас, взглянув на это с позиции зрелости, я понимаю, что главная проблема заключалась в том, что цели были недостаточно конкретными, их было слишком много, и каждая из них была очень сложной. Достичь даже двух-трёх из них было бы трудно, не говоря уже о том, чтобы одновременно реализовать столько сложных и противоречивых целей. Как сказала тогда одна моя подруга: «У тебя на самом деле есть потенциал, но твоя проблема в том, что ты не знаешь, чего хочешь...»

Отсутствие чётких и твёрдых целей серьёзно мешало моей жизни. На самом деле я довольно усердно старался, но моя жизнь не складывалась так, как хотелось, и я не был счастлив. Позже я начал много читать соответствующих книг, советовался с друзьями и постоянно анализировал свои действия. В итоге я понял, что моя проблема заключалась в том, что у меня было слишком много целей, они не были достаточно конкретными — я пытался поймать двух зайцев одновременно! Нет, зачастую я даже пытался поймать целую стаю зайцев, и, конечно же, это заканчивалось тщетными усилиями.

Нам, людям, по природе свойственна жадность. Чаще всего это проявляется в материальной сфере: мы любим покупать много вещей. Но и в отношении целей мы совершаем ту же ошибку. Проблема в том, что цели носят более абстрактный характер. Умение отбирать и упрощать цели — это самое важное в жизни, ведь если с этим не справиться, то всё пойдёт наперекосяк. Мы же не всеведущий и всемогущий Бог, и нам невозможно достичь сразу множества целей. Зачастую мы можем использовать лишь то небольшое время и те ресурсы, которые у нас есть здесь и сейчас, чтобы достичь одной ключевой цели.

После многочисленных чтений и размышлений я постепенно разработал собственную концепцию отбора и упрощения целей. Ниже я постепенно продемонстрирую её на конкретных примерах — возьмём, к примеру, мой прежний список целей, приведённый выше. Давайте постепенно разберёмся в своих мыслях и зададим себе три следующих вопроса:

1. Что я хочу делать?
2. В чём заключается самая большая проблема в моей жизни?
3. На что я способен?

Проанализировав эти три вопроса, вы получите всестороннее понимание своих субъективных желаний, реальных проблем и объективных способностей. Ваши решения станут более обоснованными, и вам будет легче сформулировать простую и четкую цель, благодаря чему вся жизнь станет проще и легче.

Далее мы подробно проанализируем эти три вопроса на примерах:

1. Что я хочу делать?

Это вопрос субъективных желаний. Мы можем составить как можно более полный список того, чем хотим заниматься. Лучше всего составить список из 5 или 10 пунктов. Пока не задумывайтесь о том, реализуемо ли это, просто запишите всё, что приходит в голову, главное — ничего не упустить. В качестве примера снова возьмём мой годовой план, приведённый выше:

1. Разработать приложение, которое скачают миллион раз.
2. Найти умную и симпатичную девушку.
3. Набрать 10 ц' в мышечной массе.
4. Научиться играть на каком-нибудь музыкальном инструменте.
5. Стать мастером бокса.
6. Написать бестселлер.
7. Пополнить словарный запас английского языка до 50 000 слов.

Составив список всего, что мы хотим сделать, переходим ко второму этапу:

2. В чём заключается самая большая проблема в моей жизни?

В жизни слишком много проблем, и мы часто запутываемся в них. Возможно, сейчас вы сталкиваетесь с такими проблемами, как: парень хочет расстаться, нужно сбросить 20 ц, иначе здоровье не выдержит, плохие показатели компании, из-за которых она может обанкротиться, и ваша работа находится под угрозой, или вам не хватает 100 000 на первоначальный взнос... и так далее. Столкнувшись с целой горой проблем, вы не сможете решить их все сразу. Мы должны расставить приоритеты: если сосредоточиться на главной проблеме, все остальные решатся сами собой.

Если посмотреть на ситуацию рационально и практично, лучше всего в течение определенного периода времени заниматься только одной главной проблемой. Например, в течение года сосредоточьтесь на решении одного важного дела, направляя все силы на решение главной проблемы. Это похоже на войну: нужно сосредоточить превосходящие силы и уничтожить противника по одному — только так можно победить.

На каждом этапе жизни у каждого из нас возникает одна главная проблема. Например, у студентов это обычно проблемы с учебой, у молодых людей — с карьерой... Например: самая большая проблема Чжан Саня в этом году — поступить в Цинхуа, но ему нужно улучшить оценки по двум предметам; самая большая проблема старого Ли — сбросить 30 цзинь, потому что врач сказал, что из-за избыточного веса у него серьезные проблемы с сердцем, и ему необходимо похудеть, иначе в этом году он может умереть от остановки сердца... Самая большая проблема Ван Ву в этом году — заработать 1 миллион, потому что у него тяжело больная мать и двое детей, которым нужно учиться...

Возьмём в качестве примера мой собственный годовой список. Когда я составлял этот годовой план, моя реальная ситуация была следующей: я — молодой человек, проработавший всего два года, пытающийся пробыть в большом городе, где аренда жилья ужасно дорогая, а повседневные расходы высоки, при этом моя зарплата лишь средняя. У меня сильные карьерные амбиции, и я очень переживаю за своё будущее, поэтому моей главной проблемой по-прежнему остаётся карьера — я хочу добиться больших успехов и заработать много денег.

Сейчас я понимаю, что самым разумным решением тогда было бы сначала решить карьерные вопросы — повысить квалификацию, усердно работать и зарабатывать как можно больше денег — вот что было бы лучшим выходом. В конце концов, даже если бы я тогда нашёл умную и милую девушку, но у меня не было бы ни денег, ни времени, чтобы проводить с ней время, наши отношения, скорее всего, не продлились бы долго. Поэтому поиск умной и милой девушки явно не был главной проблемой. Стать мастером бокса для меня было лишь небольшим желанием — зарабатывать этим деньги было нереально, так что этот вариант тоже можно исключить...

Набрать 5 кг мышечной массы, научиться играть на музыкальном инструменте — это, конечно, помогает в уходе за девушками, но для решения моей главной проблемы — карьеры — это, похоже, не имеет никакого значения. Поэтому в списке остались только несколько пунктов, связанных с работой, которые могли решить мою главную проблему на тот момент:

1. Разработать приложение, которое скачают миллион раз
2. Написать бестселлер
3. Повысить уровень владения английским языком, расширить словарный запас до 50 000 слов.

Ладно, отсеяв те цели, которые не связаны с работой и зарабатыванием денег, теперь всё стало проще, верно? Да, зачастую, если человек готов прямо посмотреть в глаза своим реальным проблемам, они становятся гораздо проще. А теперь перейдём к третьему шагу в процессе отбора целей:

3. Смогу ли я это сделать?

Здесь речь идет об объективных и практических аспектах. Человеку важно хорошо знать себя, но это самое сложное, потому что люди склонны к слепой уверенности в себе. Поэтому необходимо честно оценить свои способности: о том, чего не можешь сделать, бесполезно даже думать. Для сокращения списка целей этот этап имеет решающее значение.

Давайте сначала поговорим о самопознании — я считаю, что этот вопрос заслуживает подробного рассмотрения. Моя точка зрения такова: нам необходимо постепенно стать экспертами в области самопознания, четко понимать свои сильные и слабые стороны, особенно сильные, поскольку это имеет огромное значение для жизни. Ведь свободная и счастливая жизнь строится на наших сильных сторонах, а несчастная и бедственная жизнь — на неспособности их распознать. Поэтому как бы мы ни подчеркивали важность своих сильных сторон, это никогда не будет лишним. Ирония заключается в том, что наша система образования учит нас сложению, вычитанию, умножению и делению, учит нас познавать солнце, луну и звёзды, но не учит нас познавать самих себя.

Я считаю, что в средней школе и университете крайне необходимо ввести курс по самопознанию, но, конечно, это лишь мечта. Именно поэтому самопознание становится ещё важнее, ведь кроме вас самих никто не поможет вам познать себя.

Когда я раньше читал «Биографию Джобса», я всегда восхищался идеальным взаимодействием Джобса и его партнера Уотца. Оба они четко осознавали свои сильные стороны и обладали чрезвычайно ясным самопониманием: Джобс обладал технической подготовкой, но был лишь инженером второго сорта; в то же время он был интеллектуалом с ярко выраженным художественным темпераментом, обладал превосходным вкусом, был красноречивым и обаятельным, а также чрезвычайно искусно умел манипулировать людьми — он был просто прирожденным мастером продаж.

А его друг Уоз — Уоз Ниак — был техническим гением, родившимся в семье ведущих инженеров. Он был прост и мил, как маленький белый кролик, и совершенно безобиден, но при этом был полным и застенчивым парнем, полным неудачником в общении, в то время как его сверстники уже вступали в романтические отношения, он оставался застенчивым и нерешительным «хорошим мальчиком», который ещё не поцеловался ни с кем, но, будучи ещё подростком, он уже был техническим экспертом мирового уровня в области компьютерного проектирования.

Когда они вместе основали компанию Apple, Уотц полностью раскрыл свой технический талант: разработанные им компьютеры Apple опережали все остальные в мире по техническим характеристикам, а Джобс, отвечавший за связи и продажи, также добился огромного успеха. Уже в двадцати с лишним лет они стали миллиардерами — можно сказать, что их успех был феноменальным.

Я часто задумываюсь: а что, если бы всё было наоборот, если бы они оба не смогли правильно определить своё призвание — если бы Уотц занимался продажами, а Джобс — разработкой технологий, или если бы оба пробовали заниматься всем понемногу? Даже при крайне усердных усилиях у них, скорее всего, ничего бы не вышло. В лучшем случае они едва ли смогли бы удержаться на плаву и избежать банкротства. Такая жизнь была бы тяжёлой и мучительной, да и шансов на блестящий успех у них не было бы.

Приведу ещё один пример: если бы в первобытном обществе хромой человек не осознал себя, пошёл бы охотиться на кроликов и, более того, с уверенностью решил бы поймать сразу нескольких кроликов, то результат был бы непременно удручающим, и, возможно, он бы ещё и вторую здоровую ногу сломал при падении.

Как же умный хромой выбрал бы свой путь выживания? Умный хромой выбрал бы рыбалку — сидеть на рыбацкой лодке и спокойно ловить рыбу — вот в чём его сильная сторона. Посмотрите: если посмотреть с другой стороны, по сравнению с нормальным человеком, сидя на рыбацкой лодке, хромота оказывается преимуществом, ведь он не умеет ходить, но зато

отлично умеет сидеть. Поэтому у каждого человека есть свои уникальные преимущества: даже если у вас есть огромный недостаток, с другой точки зрения он может оказаться огромным преимуществом. Подумайте о своём самом большом недостатке — возможно, в нём скрывается огромное преимущество.

Есть ли простой способ познать себя и найти свои сильные стороны? Самый простой способ — задать себе два следующих вопроса:

1. Что вам нравится делать и чем вы занимаетесь на протяжении длительного времени? Даже если вам за это не платят, вы всё равно продолжаете этим заниматься?

2. В чём вы преуспеваете лучше всех вокруг? Какие ваши навыки вызывают восхищение у окружающих?

Хорошо подумайте: может быть, это писательство? Может быть, программирование? А может быть, приготовление блюд... Конечно, люди часто бывают субъективны, и в таких случаях необходимо постоянно проверять свои способности на практике.

В молодости Билл Гейтс считал себя отличником по математике и был на седьмом небе от счастья, но позже, обнаружив, что у одного из однокурсников математический талант на несколько уровней выше его собственного, он был безмерно разочарован и смиренно переключился на программирование — в этой области он был гением, а что было дальше, всем известно... Если бы Гейтс не сменил направление, то, скорее всего, сегодня он был бы лишь неудачливым третьесортным математиком. Как бы он тогда смог добиться такого влияния?

Поэтому, если вам нравится что-то, вы хотите этим заниматься и считаете, что сможете делать это хорошо, но реальность жестоко говорит вам: многие в этой области гораздо талантливее вас, вы всего лишь второстепенная фигура и у вас нет никаких конкурентных преимуществ, — пожалуйста, тщательно подумайте, стоит ли продолжать упорствовать? Иногда нужно даже набраться смелости и отказаться от этого, переключившись на ту сферу, где у вас больше преимуществ, — только так вы сможете засиять ярким светом! В противном случае вы останетесь в тени до конца жизни. Можно сказать, что все те, кто сияет в наших глазах, добились успеха именно благодаря своим сильным сторонам.

Проблема в том, что большинству из нас не повезло так же, как Джобсу и Гейтсу, и у нас нет такой же отличной интуиции, чтобы в столь юном возрасте иметь столь четкое представление о себе. Есть ли более надежный способ? Есть! У мастера менеджмента Дрюкера есть широко известная статья «Управление собой» (англ. «Managing Oneself»). Эта статья была опубликована в «Harvard Business Review» в 2008 году и считается самой часто перепечатываемой статьёй в истории журнала.

Он рекомендует следующий метод выявления своих сильных сторон: в течение примерно одного года занимайтесь тем, в чём, по вашему мнению, у вас есть преимущества, а в конце года оцените свои результаты. Если вы чувствовали себя как рыба в воде, то поздравляю — вы созданы для этого. А если результаты оказались неудовлетворительными и вам пришлось прилагать чрезмерные усилия, не обманывайте себя: возможно, у вас слишком слабые основы в этой области, недостаточно таланта и нет конкурентных преимуществ, и, возможно, лучшим выбором будет сменить сферу деятельности.

Используя метод Дрюкера, подводите итоги в конце каждого года. Уверен, что через два-три года вам станет совершенно ясно, в чём вы сильны, а в чём — нет, и тогда вы сможете сделать более осознанный выбор. Кто-то, возможно, скажет: «Здесь речь идет только о том, что у меня хорошо получается и что я умею, а почему не спросить, чем я хочу заниматься?» Извините, но в мире взрослых то, чем вы хотите заниматься, возможно, не так уж и важно. Как уже говорилось выше, вы должны четко осознать свои реальные проблемы и свои сильные стороны; если вы этого не сделаете, то это будет все равно, что прыгнуть с третьего этажа — реальность даст вам хороший урок.

Почему я так говорю? Приведу пример: допустим, я очень люблю Джордана, и одна из моих главных мечт — поехать в США и играть в НБА. Но, будучи взрослым человеком, мой рост не достигает 185, я до сих пор провел на баскетбольной площадке менее 100 часов, и даже дриблинг у меня не получается. Если я поставлю себе целью поехать в США и играть в НБА, это будет похоже на безумие — разве что я сильно перебрал с выпивкой.

Поэтому взрослым часто стоит задавать себе вопрос: в чём я силен? Если ты хочешь заняться чем-то, но не обладаешь необходимыми для этого навыками, будь осторожен — скорее всего, ты просто строишь воздушные замки, и разумнее будет держаться подальше от этой сферы.

Конечно, если шестилетний мальчик говорит, что хочет поехать в США и играть в НБА, нельзя сказать, что он мечтает о несбыточном, ведь у него достаточно времени, чтобы развить необходимые качества и навыки — у него есть большой запас возможностей. А мир взрослых жесток: вы словно боец, которого заставили выйти на арену. Вам остаётся только оглядеться по сторонам в поисках чего-нибудь — может, это будет кинжал, а может, деревянная палка. Что бы ни оказалось под рукой, вы должны изо всех сил замахнуться этим... и сделать всё возможное, чтобы выиграть эту мимолетную схватку на жизнь и смерть. Боец сталкивается с мечами других бойцов, а взрослый — с арендой жилья, необходимостью содержать семью, краткостью жизни...

Так есть ли у взрослых возможность заниматься тем, чем они больше всего хотят? Да, но при определенных условиях. Например, когда Джобсу было восемнадцать-девятнадцать лет, его большой мечтой было отправиться в Японию для практики дзен в храме Эйхэй-дзи, но его наставник по дзен, Хирофуми Отикава, помешал этому, посоветовав ему заниматься дзен в США, параллельно работая. Позже, когда Джобсу было чуть за двадцать, компания Apple вышла на биржу, и к этому моменту он уже был миллиардером. Теперь у Джобса были все условия для длительной практики дзен в Японии — он мог это сделать, если бы захотел.

Думаю, если бы он после выхода «Apple» на биржу посвятил себя изучению дзен, то благодаря своему уму и капиталу он наверняка смог бы проникнуть в суть учения настолько глубоко, что это принесло бы ему огромный успех. Возможно, тогда не появились бы iPhone и iPad, но, возможно, появился бы глубокий шедевр о дзен. Ведь когда человек достигает успеха в одной сфере, ему легче добиться успеха в следующей, и у него появляется больше возможностей заниматься тем, чем он хочет.

Еще один пример — упомянутый выше Маск. Этот парень с юности был фанатиком электромобилей. В подростковом возрасте, встречая симпатичную девушку, он не начинал с романтических фраз вроде: «Ты такая красивая, у тебя очаровательные глаза...», а спрашивал: «Ты знаешь, что такое электромобили?»

Это настоящий фанат электромобилей, верно? После окончания университета он планировал поступить в Стэнфорд на докторантуру по батареям для электромобилей, чтобы в будущем создавать электромобили. Однако в то время развитие технологий в области батарей шло медленно, а он был всего лишь начинающим бедным студентом. Если бы он погрузился в технические исследования, в лучшем случае он, конечно, опубликовал бы научную статью и добился бы результатов, но это было бы всё — он по-прежнему остался бы бедным студентом. А что, если бы всё пошло плохо — что вполне вероятно: три-пять лет исследований без какого-либо прогресса? Тогда ему, возможно, исполнилось бы тридцать, а он по-прежнему остался бы нищим инженером, не имеющим ничего, и даже его девушка, возможно, предложила бы ему расстаться...

Однако он заметил, что в то время интернет-индустрия переживала золотой век бурного развития, некоторые его сверстники уже стали миллиардерами, а сам он отлично владел программированием — хотя и был самоучкой, он всё же был настоящим техническим асом.

Поэтому он решил посвятить себя индустрии программного обеспечения и открыл собственное дело, что впоследствии принесло ему огромный успех: в 28 лет он стал миллиардером!

Впоследствии он инвестировал средства в интернет и электромобили — к тому моменту у него было достаточно ресурсов, чтобы заниматься тем, чем он больше всего хотел. В результате сегодня его компания Tesla лидирует в сфере электромобилей на новых источниках энергии, помогая человечеству избавиться от зависимости от нефтяного топлива.

Видите ли, иногда не заниматься тем, чем хочется больше всего, а пойти «обходным путём» — использовать имеющиеся преимущества для достижения первого успеха — является более практичным и рациональным подходом. Так у вас, напротив, появится больше возможностей для реализации того, чем вы изначально хотели заниматься. Поэтому для взрослого человека самым разумным подходом является использование имеющихся преимуществ в сочетании с возможностями, которые открываются здесь и сейчас, для достижения первого успеха. После этого вы получите огромные ресурсы, которые помогут вам легче добиться следующего успеха.

Вернёмся к тому списку годовых планов, который я привёл в качестве примера:

1. Разработать приложение, которое скачают миллион раз
2. Написать бестселлер
3. Повысить уровень владения английским языком, расширив словарный запас до 50 000

слов

Как же еще больше сократить этот список из трех пунктов? Поскольку я уже сказал, что моими главными проблемами в этом году являются карьера и финансы, то, очевидно, самым разумным способом будет использовать свои сильные стороны, чтобы работать и зарабатывать деньги. Оценив свои реальные способности, я понял, что даже если мой словарный запас английского достигнет 50 000 слов, я не смогу зарабатывать на этом — ведь я знаю, что мои знания английского не настолько хороши. Поэтому вопрос улучшения английского я решил пока отложить в сторону, и этот пункт тоже исключил.

Написать бестселлер для меня в тот год тоже не было хорошим выбором, ведь тогда у меня была лишь мечта стать писателем, а на рынке романов царила жесткая конкуренция, и я не был уверен, что смогу создать бестселлер. Судя по моему жизненному опыту на тот момент, у меня, казалось, еще не было историй, достойных того, чтобы о них писать — для человека, всего два года как вышедшего в мир, я все еще был человеком без истории, так как же я мог написать увлекательную историю?

Что касается реальных проблем, с которыми я сталкивался, то я очень хотел доказать себе, что способен заработать большие деньги, поэтому с точки зрения моей главной проблемы написание романа не было хорошим решением. Ведь очевидно, что человек, у которого нет собственной истории, написав нелепую третьесортную историю, не сможет ни чего добиться и не сможет заработать большие деньги.

А вот разработка приложений была моей страстью в то время, у меня были собственные идеи для стартапа — это было то, чем я больше всего хотел заниматься, и я был способен это сделать, мои навыки в разработке уже были достаточно отточенными; я занимался разработкой под iOS, а у меня был друг, занимавшийся разработкой под Android, у которого тоже были идеи для стартапа, к тому же он имел опыт в маркетинге и продвижении, и ему уже удалось привлечь в партнеры своего богатого друга-адвоката. Таким образом, объединившись, мы могли бы сформировать неплохую команду.

Итак, разработка приложения с миллионом скачиваний — это именно то, чем я больше всего хочу заниматься, и в то же время это лекарство, способное решить мою самую большую проблему на тот момент. Поэтому именно это должно было стать моей единственной главной целью на тот год.

С точки зрения минимализма, лучше всего было бы сделать это делом главной целью моей жизни на этот год, сосредоточить все силы и посвятить себя этому делу полностью. Как только эта проблема будет решена, у меня появятся и деньги, и время на такие вещи, как нанять тренера, чтобы стать мастером бокса, или найти умную и милую девушку — и в этот момент вероятность успеха в этих начинаниях будет гораздо выше. А если не уметь сокращать задачи и пытаться одновременно заниматься несколькими сложными делами, результат будет только один: хочется сделать всё, но ничего не получается.

Значит ли это, что, кроме разработки приложения, я больше ничем не буду заниматься? Нет, я имею в виду, что в течение этого года в моей жизни будет только один фокус — это дело станет центром всего, и любое дело, вступающее с ним в конфликт, я постараюсь отложить в сторону. Это дело будет иметь самый высокий приоритет, и на него я потрачу больше всего времени и сил.

Если в жизни будет только одно дело, это будет слишком скучно. Помимо этого, вы можете поставить перед собой ещё один вызов, чтобы жизнь стала более интересной. Как и в предыдущем случае, лучше всего, чтобы это было то, чем вы хотите заниматься и что вы действительно способны сделать. Например, ещё одним моим крупным вызовом стало набрать 5 кг мышечной массы.

То, что я делаю для достижения этой цели, на самом деле не занимает много времени: обычно я каждое утро дома занимаюсь силовыми тренировками по полчаса, а также слежу за питанием и пью больше протеиновых коктейлей — вот и всё. Очень просто, в сумме на это уходит всего около одного часа в день.

Однажды, просматривая новости, я наткнулся на ежегодный вызов Марка Цукерберга и вдруг почувствовал, что наши взгляды на жизнь удивительно совпадают. Главная цель его жизни — это, прежде всего, управление гигантской компанией Facebook, и, без сомнения, он посвящает этому большую часть своего времени. Однако, помимо этого, в начале каждого нового года он объявляет о своём личном вызове, чтобы поддерживать собственное личностное развитие.

Ниже приведены ежегодные вызовы, которые он ставит перед собой:

2012 год — писать код каждый день

2013 год: каждый день встречаться с разными людьми

2014 год: каждый день писать одно благодарственное письмо

2015 год — читать по одной новой книге каждые две недели

2016 год — пробежать 365 миль...

Все эти вызовы были выполнены один за другим.

Помимо основной цели, стоит ставить перед собой и второстепенные задачи — это придаёт жизни дополнительный импульс, помогает сохранить баланс и способствует личностному росту. Конечно, при планировании времени я также стараюсь различать главное и второстепенное: например, 70 % времени я уделяю основным делам — таким, как разработка приложения, 10 % — второстепенной цели, например, набрать 5 кг мышечной массы, а остальные 20 % — другим мелким делам и досугу.

Мелкие дела, которыми я занимаюсь в свободное время, включают в себя следующее:

Я по-прежнему буду упорно изучать английский: каждое утро я буду уделять 10 минут изучению языка с помощью приложений вроде «Koko English», а в свободное время буду слушать англоязычные песни для развлечения — я верю в силу настойчивости: 10 минут в день, если упорно заниматься три-пять лет, дают потрясающий результат. Каждый вечер я по-прежнему буду писать дневник по 10 минут, чтобы улучшить свои навыки письма. С возрастом у меня накапливается всё больше историй, и я верю, что однажды я напишу потрясающий роман — ведь в детстве я мечтал стать писателем. Что касается отдыха и развлечений, то это, например, ужины с коллегами, встречи с друзьями и т. д....

Реальная жизнь полна проблем, да и в эту технологическую эпоху, когда экраны окружают нас повсюду, у людей ещё легче возникают различные желания... Когда проблем много, а желаний — ещё больше, человек легко теряется. В такую эпоху особенно важно помнить о приоритетах и сосредоточиваться на главной цели. Хотеть всего и сразу — это самая большая глупость, потому что в результате ты ничего не получишь.

Конечно, жизнь должна быть разнообразной — так же, как нельзя питаться одним только рисом, иначе рацион будет несбалансированным. Заниматься только одним делом 24 часа в сутки тоже нездорово, иначе можно сойти с ума...

Поэтому, помимо главной цели, вы всё же можете ставить перед собой небольшие задачи, способствующие вашему личностному росту, например, набрать 5 кг мышечной массы или читать по 3 книги в месяц... Но помните, что это второстепенно, и не стоит из-за этого отвлекаться от самой главной цели.

Кроме того, как и в примере, который я привёл выше, я по-прежнему каждый день уделяю несколько минут изучению английского или пишу дневник перед сном, но все эти дела — лишь второстепенные мелочи, на которые я уделяю минимум времени и сил. Если эти дела вступают в конфликт с основными задачами, я без колебаний жертвую этими второстепенными мелочами, чтобы сохранить главную цель.

Поэтому самое важное в жизни — это составить список своих целей, соотнести его со своими самыми большими проблемами и подумать, в чём вы сильны. Тщательно взвесьте эти три фактора и постепенно исключайте неподходящие цели, пока не останется самая главная, на которой вы будете сосредоточены в течение всего года!

Обратный пример — когда целей слишком много, силы распыляются. Не говоря уже о том, сможете ли вы достичь столько целей, уверены ли вы, что сможете их все запомнить? Поверьте мне, не ставьте перед собой целей, которые вы даже не сможете запомнить. А одна тщательно обдуманная и выделенная ключевая цель — это более рациональный и практичный подход, который придаст вам больше энтузиазма и будет легче достижимым. В этом и заключается сила простоты!

В заключение давайте подведем итоги по вопросу сокращения количества целей:

1. В течение года сосредоточьтесь только на одной тщательно отобранной основной цели
2. Поставьте себе ещё одну второстепенную жизненную задачу, чтобы сохранить энтузиазм.

### 1.3. Упрощение плана

Древние мудрецы говорили: «Всё, что заранее запланировано, удаётся; что не запланировано, обречено на провал». Это означает, что для достижения любой цели необходимы предварительная подготовка и план; без них ждёт неудача. В «Искусстве войны» Сунь-цзы также содержится глубокое наблюдение о планировании: «Победоносная армия сначала обеспечит себе победу, а уже потом вступает в бой. Потерпевшая поражение армия сначала вступает в бой, а уже потом ищет победу». Это означает, что армия, одерживающая победы, как правило, вступает в бой только после тщательного планирования, подготовки и оценки шансов на успех. А армия, часто терпящая поражения, обычно действует безрассудно, бросаясь в бой и полагаясь на грубую силу.

Это уроки, извлечённые древними людьми из собственного горького опыта. Что же касается современных людей, то они не только не отказались от такого предвидения и планирования, но, напротив, всё больше ценят важность планирования. Можете ли вы представить себе корабль, отплывающий в море без планирования даты прибытия, без расчёта запасов продовольствия и топлива? Можете ли вы представить себе спутник, запускаемый в космос без тщательного планирования и проектирования?

Скажу так: когда я только начинал учиться программированию, я по ходу обучения думал: «На самом деле программирование — это вовсе не загадка. По сути, это составление точного и обширного плана, то есть постоянное обдумывание: что делать, если возникнет ситуация А? Что делать, если возникнет ситуация В? Что делать, если возникнет ситуация С? Учитывать все возможные варианты, а затем думать, как можно упростить задачу. Когда всё тщательно продумано, нажимаешь кнопку «Выполнить» — и, о чудо, всё идёт точно так, как я и предполагал, в срок. Возникает ощущение, будто я — Бог. Успех!

А что, если провал? Это значит, что план был продуман не до конца, это — «баг», а это означает сбой системы, взрыв ракеты, авиакатастрофу, а может быть, и то, что деньги с твоей банковской карты кто-то списал...

С этой точки зрения современным людям как никогда нужен хороший план.

Я уверен, что у многих был такой опыт: ставить перед собой амбициозную цель, например, выучить 50 000 английских слов, но через месяц-два уже и не вспоминать об этом — я уверен, что многие скажут: «Это же про меня!».

У меня раньше была подруга, которая часто так поступала: каждый месяц клялась, что «я, черт возьми, похудею на 10 кг...», а в следующем месяце снова клялась и ругалась, брызгая слюной, а через месяц оставалась такой же толстушкой, а то и еще толще...

Что касается планов, я раньше читала много книг, но потом обнаружила, что чем больше читаю, тем больше в голове путаница. Поверьте мне: если вы много читаете, но не применяете это на практике, то сразу же забудете, а если не применяете, то на самом деле это бесполезно.

Например, я изучал методы планирования, использовавшиеся при высадке «Аполлона» на Луну — они довольно совершенны, рациональны и подробны. Однако мне всегда казалось, что те шесть-семь шагов слишком сложны и трудоемки, их просто невозможно запомнить, и в итоге это не приносит мне особой пользы. Я не люблю слишком сложные вещи, я ненавижу всё сложное — их практическая применимость слишком низка.

К тому же философии планирования бывают самые разные. Например, этот парень Рокфеллер любил собирать информацию, а потом составлять план; до того, как план был готов, он ни за что не начинал действовать, но, как только план был готов, он неукоснительно его выполнял. Правда, его шаги, судя по всему, не очень легко реализовывались.

А представители школы Джобса действуют более спонтанно. Например, разработка одного компьютера могла занять год, но, будучи перфекционистом, он мог отложить срок

завершения на два года — если продукт не был идеальным, он ни за что не выпускал его на рынок. Одна из его главных философий — никогда не идти на компромисс... Я восхищаюсь его упорством, но не хотел бы, чтобы такая артистическая спонтанность проявилась во мне самом — в конце концов, не каждый может себе позволить такую задержку. Хотя нельзя и сказать, что он не выдающийся человек.

Программа «Аполлон» — отличный пример соблюдения сроков: сказали, когда сделаем — так и сделали. Кеннеди заявил, что в конце 60-х годов человек высадится на Луне, и эта banda сумасшедших из НАСА действительно сделала это в 1969 году. А Джобс — воплощение синдрома прокрастинации... Оба они добились успеха, и, похоже, в этом мире нет универсальной философии планирования, которая подходила бы для всех, да и, судя по всему, их подходы часто противоречат друг другу... Что же делать?

Я всё время думал: а есть ли какая-то простая философия планирования? Достаточно простая, чтобы её даже не нужно было запоминать, но при этом эффективная — именно этого я, как минималист, и хочу. У других всё слишком сложно, поэтому мне пришлось сформулировать свои собственные выводы. Я потратил много времени на упрощение и практику. В итоге выделил три ключевых пункта: если ваш план соответствует этим трём простым правилам, его легко выполнять, от него не так легко отказаться, и он обязательно увенчается успехом.

Первое: количественные цели

Важность цели самоочевидна: хотите ли вы сбросить 10 или выучить 5 слов — у вас должна быть конкретная, измеримая цель. Не будьте расплывчаты, лучше будьте конкретны и выражайте цели в цифрах.

Например, цель одного плана может звучать так: «Я хочу похудеть на 10 цзинь в течение следующих 100 дней», а цель другого плана — «Я хочу похудеть, я хочу стать такой же стройной, как Чжэн Шуан». Первая цель более чёткая и реалистичная, а вторая — довольно абстрактная.

Количественное выражение означает, что цель поддается расчёту, а значит, поддаётся контролю. Количественное выражение подразумевает, что это целый проект; отсутствие количественных показателей означает, что вы действуете по своему усмотрению, а бессистемные действия, как правило, не приводят к хорошим результатам.

Конечно, цели также должны быть лаконичными: в течение определенного периода времени должна быть только одна тщательно отобранная цель, как мы уже говорили в главе «Меньше целей» — не гонитесь за двумя зайцами одновременно.

Здесь, возможно, будет интереснее проиллюстрировать это на примере моего собственного опыта наращивания мышечной массы. Забавно, что я не из тех, кому нужно худеть; напротив, как и многие парни, я от природы худощавый и высокий — с детства всегда был высоким и худым, но я хотел набрать немного мышечной массы. Конечно, я не стремился к огромным мускулам, как у Шварценеггера, — мне было бы достаточно стать мускулистым парнем с небольшой мускулатурой, как Пэн Юйянь. Хотя и это было достаточно тяжело.

Здесь, возможно, будет интереснее рассказать об этом на примере моего собственного опыта наращивания мышечной массы. Забавно, что я не из тех, кому нужно худеть; напротив, как и многие парни, я от природы высокий и худой, с детства всегда был высоким и худощавым, но я хочу набрать немного мышечной массы. Конечно, я не стремлюсь к таким огромным мускулам, как у Шварценеггера, — мне достаточно стать мускулистым парнем, как Пэн Юйянь. Хотя и это требует немалых усилий.

В то время я жил в Гуанчжоу, и моя цель была четкой: набрать 5 кг мышечной массы за 100 дней. Конечно, чтобы исключить отвлекающие факторы, я, помимо работы, посвящал этому практически всё своё время и силы, даже нанял личного тренера. Преимущество такой чёткой цели в том, что по истечении срока можно просто посмотреть на цифры и сразу понять, удалось ли тебе достичь результата или нет.

В то же время нужно продумать план «Б» на случай наихудшего развития событий. Например, если ваш план тренировок предусматривает ежедневную часовую пробежку, но пошел дождь, что делать? В таком случае можно воспользоваться альтернативным вариантом из плана «Б», например, попрыгать на скакалке дома или сделать отжимания и приседания.

Или, например, вы планировали каждый день брать с собой на работу приготовленную самостоятельно здоровую еду, но вдруг проспали и не успели её приготовить — что делать? В таком случае можно задействовать план «Б», например, зайти в ближайший «7-11» и купить два яйца, початок кукурузы и пачку йогурта в качестве замены одного приема пищи. Вместо того чтобы бежать в соседнее кафе и наесться до отвала жирной и соленой тушёной свининой, из-за чего наберёте два цзиня веса.

Преимущество наличия «плана Б» заключается в том, что даже в условиях неопределённости вы всё равно сможете эффективно реализовать свой план, что повысит вероятность его успешного выполнения, вместо того чтобы оставаться беспомощным, испытывать сильное разочарование и постепенно отказаться от этого плана.

## 2. Поэтапное разбиение

Что означает «поэтапное разбиение»? Конкретно говоря, например, если вы планируете за 100 дней написать книгу объемом 200 000 иероглифов, ежедневно уделяя написанию не менее 3 часов и набирая 2000 иероглифов в день, то в этом уже заложено конкретное поэтапное разбиение.

А если вы будете писать по настроению — сегодня 500 иероглифов, завтра 1000, а потом из-за плохого настроения пропустите несколько дней, а потом из-за других дел — ещё несколько... то к 99-му дню вы обнаружите, что осталось написать ещё 150 000 иероглифов, и в последний день, столкнувшись с этой цифрой, вам, скорее всего, останется только плакать без слёз. Конечно, у нас есть ещё одно слово, описывающее такое поведение: провал!

Преимущество поэтапного разбиения задачи на части заключается в том, что вы можете рационально и упорядоченно распределять задачи. Например, вы планируете написать книгу объемом 200 000 иероглифов — задача, которая обычному человеку кажется устрашающей. Но на самом деле 200 000 иероглифов, распределенных на 100 дней, означают, что каждый день нужно писать всего по 2 000 иероглифов. Ведь мы каждый день отправляем в WeChat, наверное, по 500 иероглифов, не так ли?

Поэтому, разбивая большую задачу на мелкие, её становится легче выполнить, и она становится вполне осуществимой.

Возьмём для примера мою цель по набору мышечной массы: я хочу набрать 5 кг чистой мышечной массы за 100 дней. Помимо интенсивных тренировок, самое главное — много есть. В отличие от гурманов, одна из главных причин нашей худобы заключается в том, что у нас, от природы худых людей, аппетит слишком мал: когда мы едим до определённого предела, нам становится тошно.

Я посоветовался с тренером и подсчитал: чтобы набрать 10 ц' чистой мышечной массы за 100 дней, мне нужно потреблять не менее 3500 ккал в день. А при обычном трехразовом питании я потребляю всего около 2000 ккал.

Я изо всех сил стараюсь есть больше, но просто не могу — если съем слишком много, мне становится плохо. Тренируюсь уже две недели, а вес так и не прибавил. Тренер говорит, что для набора мышечной массы и веса питание гораздо важнее тренировок, но проблема в том, что я не могу съесть много. А проблема моей подруги из того же спортзала в том, что ее вес всегда быстро растет без всяких усилий. Однажды она сказала мне: «Разве набрать вес нелегко?» Я за один уик-энд, просто сидя дома, могу набрать 3 цзинь, а ты почему, даже когда объедаешься, не полнеешь?» Дело в том, что у каждого человека свои гены, данные Богом. У нас метаболизм просто быстрее, чем у обычных людей, ничего не поделаешь. Унаследованные

гены худобы: мои родители — высокие и худые, и они тоже могут есть сколько угодно, но не полнеют.

Тренер посоветовал есть часто и понемногу, а это означало, что помимо обычных трёх приёмов пищи мне нужно было дополнительно потреблять 1500 калорий. Но нам, людям с врождённо небольшим аппетитом, от большого количества твёрдой пищи становится тошно. Позже я обнаружил, что если пить жидкие коктейли из протеинового порошка, бананов, овсяных хлопьев и минеральной воды, взбитых в блендере, то тошноты не возникает.

Для гурманов 1500 калорий, возможно, — это всего лишь небольшое усилие, но для нас это было мучительным испытанием. Я пробовал выпивать эти 1500 калорий за один раз утром и вечером, но проблема в том, что я просто не мог выпить всё: стоило выпить слишком много, как сразу появлялось желание рвать. Что делать? Разделить на несколько приёмов?

Поэтому я начал разбивать эти 1500 дополнительных калорий на части. Я приготовил две большие стеклянные бутылки. Каждое утро, измельчив этот напиток в блендере, я разливал его по двум большим стаканам: один стакан я выпивал дома утром, а второй — перед сном.

Ещё один стакан я брал с собой на работу и ставил в офисный холодильник: после обеда выпивал большую часть, а перед уходом — оставшуюся небольшую часть. Хотя живот немного раздувался, но это было вполне терпимо.

Таким образом, эту сложную задачу по дополнительному питанию я разбил на 4 приема, и мне было легко ее выполнять. Дойдя до отметки 100, я впервые в жизни очень быстро набрал 12 цин веса, а объем мышц увеличился на один размер. Не скажу, что стал очень крепким, но мышц стало немного больше, в футболке я выгляжу лучше, и в целом стал гораздо увереннее в себе.

Если подходить к пугающим задачам, разбивая их на постепенные шаги, всё становится легким и выполнимым, и большие проблемы превращаются в мелкие. Мне кажется, именно в этом и заключается причина, по которой планы одних людей оказываются выполнимыми, а планы других — пустыми пузырями.

Например, очень часто девушки говорят о похудении. Им особенно нравятся сказочные истории типа «похудеть на 10 ц за 10 дней», но это невозможно. Даже если вес и уйдет, это будет нездорово и легко приведет к обратному эффекту. Однако если они научатся рационально и хладнокровно разбивать задачу на части, например, «похудеть на 10 ц за 100 дней», то ежедневная цель станет гораздо проще и более реалистичной.

В-третьих, приступайте к делу как можно раньше

Оглядываясь назад, мы все часто поступаем так: у нас есть грандиозные планы на бумаге, четкие количественные цели, разбитые по месяцам и даже по дням, но зачастую их трудно реализовать, мы даже забываем о них, и только в конце года обнаруживаем: «О, у меня ведь был такой план», — и получаем пощечину... Звучит знакомо? Да, какой бы красивый ни был план, если его не удастся выполнить, к концу года он превращается в бумажку, которая служит лишь пощечиной.

Как же добиться успешной реализации?

Чтобы повысить эффективность выполнения, как я уже говорил в первой главе, лучше всего составить простой распорядок дня: каждый день ложиться спать рано и вставать рано, а многие сложные дела стараться выполнять утром, когда энергия на пике, а сила воли максимальна — так план будет гораздо легче реализовать.

Например, когда я набирал вес, такие мелочные и скучные дела, как мытье бутылок для протеиновых коктейлей, приготовление коктейлей и розлив их по бутылкам, я всегда откладывал на потом. Поэтому я решил выполнять эти надоедливые для меня задачи утром: если я откладывал их на вечер, то к тому времени обычно уже чувствовал себя разбитым и хотел просто лежать, читать книгу или смотреть американские сериалы.

Кроме того, не забудьте приклеить план на стену, на холодильник или в любое другое место, где вы сможете его видеть в любое время... Это позволит постоянно напоминать себе о поставленных задачах и заряжать себя мотивацией.

Такая самодисциплина, конечно, хороша, но в сочетании с контролем со стороны других будет ещё лучше. Я полагаю, что в плане выполнения планов самодисциплина играет главную роль, однако контроль со стороны других также очень важен —. Ведь даже если большинство людей в обществе самодисциплинированы и сознательны, что делать, если сталкиваешься с несознательными и недисциплинированными злоумышленниками? В таком случае приходится полагаться на мнение окружающих или на наказание со стороны полиции. Я считаю, что контроль со стороны других — это, по крайней мере, полезное дополнение, которое может повысить вероятность успеха.

Я заметил, что планы, обсуждённые в компании, с семьёй или с друзьями, как правило, реализуются более успешно. Тщательно проанализировав причины, я пришёл к следующему выводу: даже если вы очень самодисциплинированы, нужно признать, что у человека есть инерция: вы неизбежно будете испытывать моменты расслабленности или забывчивости. Но когда дело касается того, что вы обсудили с семьёй или что было обсуждено всеми в компании, когда план обнародован и всем известен, то если вы не сможете выполнить его в срок, такая публичная неудача будет очень унижительной. В конце концов, человек — социальное животное, и кому же не стыдно? Верно?

Я считаю, что лучшим примером является программа «Аполлон». Кеннеди поклялся отправить американцев на Луну в конце 1960-х годов. Хотя на тот момент ни технологии, ни конкретные планы ещё даже не были задуманы, такое публичное заявление означало, что если план не будет успешно реализован, это станет настоящим позором для всего капиталистического мира. Чтобы не нарушить обещание, им пришлось работать не покладая рук.

После того как об этом было объявлено, у США оставалось менее 10 лет, что заставило их приступить к активным действиям: успех был обязателен, провал недопустим! Амбициозный план, вера в победу, давление сроков, а также давление со стороны социалистического лагеря, с нетерпением ожидавшего неудачи, заставили США мобилизовать все силы страны и усердно работать, что в конечном итоге привело к совершению такого чуда человечества, как высадка на Луну.

Поэтому, когда вы составите свой план, определите четкую количественную цель и рассчитаете, разбив на части, небольшие цели, которые нужно достигать каждый месяц и даже каждый день, помните: не стоит просто записать их и отложить в долгий ящик. Немедленно обратитесь к своему «совету директоров» — это могут быть ваши родственники, друзья или интернет-пользователи с близкими вам ценностями. Расскажите им о своем плане, выслушайте их мнение, обсудите его осуществимость и попросите их контролировать вас и напоминать вам о задачах. Вы также можете создать группу взаимной поддержки — например, с несколькими однокурсниками, готовящимися к поступлению в аспирантуру, или с друзьями, занимающимися утренней зарядкой, — чтобы люди с похожими планами могли контролировать и напоминать друг другу. Такой контроль со стороны других создаст для вас умеренное давление и одновременно станет отличной поддержкой.

Итак, вы составили план, поставили четкую количественную цель и рассчитали, разбили на небольшие цели, которые нужно достигать каждый месяц и даже каждый день. Помните: не стоит просто записать и отложить его в долгий ящик. Немедленно обратитесь к своему «совету директоров» — это могут быть ваши родственники, друзья или интернет-пользователи, разделяющие ваши ценности. Расскажите им о своем плане, выслушайте их мнение, обсудите реалистичность плана и попросите их контролировать вас и напоминать вам о задачах. Вы также можете создать группу взаимной поддержки — например, с несколькими однокурсниками, готовящимися к поступлению в аспирантуру, или друзьями, с которыми вы вместе занимаетесь

утренней зарядкой, — чтобы люди с похожими планами могли контролировать и напоминать друг другу. Такой контроль со стороны других создаст для вас умеренное давление и одновременно станет отличной поддержкой.

Если возникнут проблемы, вы также можете обратиться за помощью к этим надежным людям, обсудить их с ними. Иногда вы можете «сойти с ума» — зачастую люди склонны к нереалистичным идеям, и когда вы погрузитесь в трясину безумия и крайних взглядов, они смогут вытащить вас из нее.

Если у вас похожие планы, такие обсуждения будут полезны для обеих сторон. Я уверен, что если вы обнародуете свой план и будете получать поддержку и помощь от других, вам будет гораздо легче довести его до конца.

Каждый понедельник вы можете вместе с участниками группы записывать планы на следующую неделю, а по выходным — подводить итоги прошедшей недели. Не нужно много — достаточно двух-трёх пунктов, чтобы своевременно анализировать опыт: что можно улучшить? В каких областях прогресс идет медленно? Тщательно анализируйте как неудачи, так и успехи — это поможет вам в дальнейшем двигаться быстрее и эффективнее.

Еженедельные планы и итоги лучше регулярно публиковать в группе, чтобы участники могли следить за вашим прогрессом; это также создаст некоторое давление, что благоприятно повлияет на успех вашего плана.

И, наконец, подведите итоги по завершении задачи: составьте отчет на одну страницу и тщательно проанализируйте результаты. Например, если вы выполняли план похудения в течение 100 дней, каковы результаты? Вы можете честно описать, на каком этапе вы остановились, почему вам удалось достичь цели или, наоборот, почему не удалось, чтобы в следующий раз добиться лучших результатов.

Кроме того, вы можете попросить отзывы у членов семьи или участников группы, особенно обращая внимание на критические замечания — ведь «горькое лекарство лечит». Успех, конечно, радует, а в случае неудачи нужно серьезно проанализировать ситуацию и попробовать снова в следующий раз.

Подводя итог, я бы предложил следующий метод составления очень простого и выполнимого плана:

1. Количественные цели: составьте четкий план с измеримыми показателями и одновременно разработайте план «Б» на случай непредвиденных обстоятельств.
2. Разбейте задачу на части: разбейте сложную и устрашающую задачу на выполнимые небольшие задачи.
3. Начинайте действовать как можно раньше: ложитесь спать рано, вставайте рано, будьте активны и дисциплинированы, а также стремитесь привлечь других к участию и заручиться их поддержкой.

## 1.4. Упрощение чтения

Хочу пояснить, что в этой главе я говорю в основном о практическом чтении — в основном это литература по профессиональным вопросам, о том, как выполнять работу и вести себя в жизни, а также о том, как применять полученные знания на практике. Конечно, в повседневной жизни я также читаю некоторые развлекательные и интересные книги или бесполезные книги, написанные исключительно для удовлетворения любопытства, например, научную фантастику, исторические рассказы и тому подобное, поскольку считаю, что любопытство и удовольствие также очень важны в жизни; просто такого рода чтение у меня относительно редко, возможно, оно составляет лишь около одной пятой от всего объема моего нынешнего чтения? Примерно так, ведь в мире взрослых на нас лежат определенные обязанности. В этом плане я тоже придерживаюсь принципа «меньше, но качественнее»: выбираю только то, что мне нравится, просто для удовольствия, довольно спонтанно... Поэтому некоторые из приведенных ниже более серьезных методов не подходят для чтения вышеупомянутых развлекательных книг.

## **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.