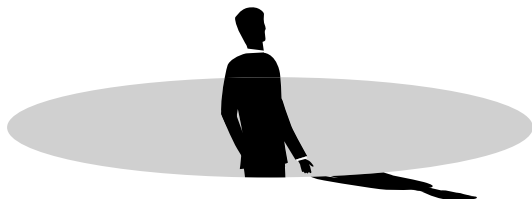
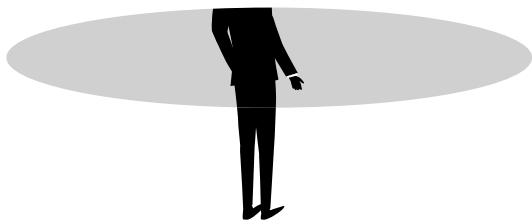




ДЖОЗЕФ М. РИГЛ



# ВЗЛОМ реальности



трансформация жизни  
с помощью лайфхаков

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

УДК 159.923.2  
ББК 88.52  
P49

Joseph M. Reagle Jr.  
HACKING LIFE: SYSTEMATIZED LIVING  
AND ITS DISCONTENTS

© 2019 Massachusetts Institute of Technology.  
All rights reserved.

Права на публикацию русскоязычного издания  
приобретены при содействии  
Агентства Александра Корженевского (Москва)

**Ригл, Джозеф Майкл.**

P49 Взлом реальности. Трансформация жизни с помощью лайфхаков / Джозеф М. Ригл ; [перевод с английского П. В. Золотаревой]. — Москва : Эксмо, 2022. — 416 с. — (Большие идеи в саморазвитии).

ISBN 978-5-04-156798-9

В начале 2000-х мир захлестнуло движение лайфхакинга. Как работать меньше и все успевать, сделать уборку проще, отдыхать с пользой, готовить быстро и вкусно. Иными словами, как взломать реальность. В этой книге адъюнкт-профессор коммуникативных исследований в Северо-восточном университете Джозеф М. Ригл-младший исследует феномен лайфхакинга и отвечает на вопросы: как использовать «несистемные подходы к жизни»; почему не стоит злоупотреблять различными хитростями; возможно ли создать собственную реальность?

УДК 159.923.2  
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-156798-9

© Золотарева П.В., перевод, 2022  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2022

*Посвящается маме, благодаря которой  
я освоил свой первый лайфхак:  
она научила меня завязывать  
шнурки на ботинках*



# Оглавление

Благодарности 11

## Глава 1

Введение в тему 16

Гики и гуру лайфхакинга 21

Практическая философия, саморазвитие и системы 26

Лайфхакинг: оттенки серого 29

Номинальное, экстремальное и «ближний враг»  
в лайфхакерстве 35

## Глава 2

Лайфхакеры 43

Альфа-гики и авторы-предприниматели 46

«43 папки» и как управиться с делами 50

Блог Lifehacker и рациональный стиль 56

4-часовая рабочая неделя и дизайн образа жизни 60

Кочевник и супермен 67

## Глава 3

Лайфхакинг и управление временем 74

Бережливое отношение ко времени 77

«Составлять расписание из своих приоритетов» 82

Дробный (полифазный) сон 90

## 8 ОГЛАВЛЕНИЕ

- «Моя производительность возросла в четыре раза» 94
- Привилегии и эксплуатация человека человеком 102
- Испанские нищие 110

### Глава 4

- Лайфхакинг и мотивация 115
- Научные основы мотивации 122
- Экстремальная продуктивность 127
- Кризис воспроизводимости 132
- «Мониторинг целей в духе Одиссея» 139
- Крысиные бега 146

### Глава 5

- Лайфхакинг и вещи 153
- Гир-листы и «Каталог всей Земли» 156
- Калифорнийская идеология и сайт «Cool Tools» 161
- «Белый образованный мужчина со склонностью к предпринимательству» 165
- От многого к малому 174
- Метод КонМари как альтернатива пересчету вещей и кочевничеству 177
- Дилемма: иметь или не иметь? 182
- Минимализм и миллионеры 186

### Глава 6

- Лайфхакинг и здоровье 193
- Смысл измерений и интерпретация полученных данных 197
- Сверхчеловеческие способности, трансгуманизм и желание стать суперменами 200
- «Сливочное масло делает меня умнее» 207
- Эксперты, опыт и неопределенность 214
- Биодобавки и самопомощь 223
- Со мной это работает 228
- Питательный порошок Soylent, возможность выбирать и контролировать 232
- Когда хочется верить 241

**Глава 7**

- Лайфхакинг и отношения 244
- «Почему у меня никогда не будет девушки» 247
  - У истоков пикапа 252
- Экстремальное: две горячие подружки-бисексуалки 258
  - Номинальное: как насчет того, чтобы просто быть милым? 262
- Базы данных на службе онлайн-знакомств 267
- Делаем ставки ради счастливого брака, или Йотлинг от создателей Beeminder 273
  - «Вы все делаете неправильно!» 279
- Правильные средства для достижения цели 284

**Глава 8**

- Лайфхакинг и смысл жизни 289
  - Древние стоики 293
  - «Переводчики» стоицизма 297
    - Лайфхакер-стоик 301
- Медитация осознанности и ее «переводчики» 307
- Приложения, гаджеты и псевдонаучные теории 314
  - Ищи вне себя 321
  - Потери перевода 328

**Глава 9**

- «Туннельное зрение» хакеров 333
  - «Я выбираю себя» 339
- Как использовать правила в свою пользу 343
  - С шорами на глазах 349
- Книги, изданные на русском языке 355
  - Глава 1. Введение в тему 355
  - Глава 2. Лайфхакеры 356
  - Глава 3. Лайфхакинг и управление временем 356
  - Глава 4. Лайфхакинг и мотивация 357
  - Глава 5. Лайфхакинг и вещи 358

## 10 ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 6. Лайфхакинг и здоровье	358
Глава 7. Лайфхакинг и отношения	359
Глава 8. Лайфхакинг и смысл жизни	360
Примечания и цитируемые источники	363
Глава 1. Введение в тему	363
Глава 2. Лайфхакеры	367
Глава 3. Лайфхакинг и управление временем	372
Глава 4. Лайфхакинг и мотивация	379
Глава 5. Лайфхакинг и вещи	384
Глава 6. Лайфхакинг и здоровье	392
Глава 7. Лайфхакинг и отношения	398
Глава 8. Лайфхакинг и смысл жизни	403
Глава 9. «Туннельное зрение» хакеров	411

# Благодарности

В каждом из нас живет лайфхакер. Во мне, например, их целая куча. Я стремлюсь мыслить рационально. Я не люблю неразбериху — мне во всем нужен порядок. Чтобы иметь возможность отслеживать собственный прогресс, я каждый день фиксирую, сколько слов написал и за какое время. Писательский процесс я разбиваю на отрезки, фиксированные по времени и разделенные строгими интервалами. У меня особая клавиатура, и я использую специальные таймеры, которые сигнализируют, что пора перестать печатать. Мне доводилось беспокоиться о своем здоровье и бороться с системой здравоохранения. При первых признаках простуды я принимаю препараты цинка, хотя подозреваю, что это плацебо. Если выбирать из таких заменителей традиционной еды, как порошки Soylent (на основе сои), Huel (на основе овса) или MealSquares (в виде мини-кексов), я предпочту Huel, но если мой выбор не будет ограничен вышеперечисленными продуктами, я съем бутерброд с арахисовым маслом и вареньем. Меня трудно назвать человеком общительным, и когда

попадаю на мероприятия с большим количеством людей, я ставлю себе задачу завязать разговор с тремя незнакомцами. У меня высокий уровень тревожности, и я нахожу успокоение в работах Марка Аврелия и практиках самосознания, которыми занимаюсь уже более десяти лет. Кроме того, я белый мужчина с университетским дипломом по информатике. При этом я не слишком увлекаюсь измерением всего подряд и не планирую создавать свою цифровую копию.

Я задумал целый проект, чтобы лучше понять природу лайфхаков, потому что они вызывают во мне смешанные чувства — от восхищения до беспокойства. Материалы моего проекта стали основой для этой книги. Я не могу назвать ее полезной или вредной, устаревшей или новаторской. В этой области все неоднозначно, как неоднозначны и истории тех людей, которые, как и я, любят нестандартные решения.

Спешу выразить свою благодарность тем, кто поделился своими мотивами, практиками и сомнениями на стезе поиска и внедрения в жизнь маленьких хитростей и уловок. В большинстве своем эти люди с энтузиазмом относятся к «лайфхакерству» как стилю жизни, но это не значит, что у них нет своих вопросов или сомнений, и это естественно, потому что применение нового лайфхака всегда предполагает некий эксперимент. Прошу простить, что имена некоторых моих собеседников не будут упомянуты в моем повествовании, тем не менее, они внесли свой вклад в мое понимание предмета и помогли написать эту книгу. Среди таких людей Джон Казинс, Мэгги Делано, Авайс Хуссейн и многие другие, пожелавшие сохранить свои имена в секрете.

Кроме тех, кто делился со мной информацией и помогал мне редактировать черновики, были еще люди, отвечавшие на конкретные вопросы или рецензировавшие отдельные разделы книги. С ними я общался онлайн или даже писал им бумажные письма, и это помогло мне правильно изложить их истории. В эту группу входят Дэнни О'Брайен, Дэнни Ривз, Бетани Соул, Ричард Спраг, Джина Трапани, Тайнан, Эми Уэбб и Ник Уинтер. Спасибо.

Есть еще те, кто помогал мне непосредственно с рукописью.

Дэвид Вайнбергер — редактор серии «Сильные идеи» в издательстве MIT Press. Ему я благодарен за бесценную обратную связь в процессе совершенствования книги. Я поклонник его произведений, и мне очень повезло, что именно он помогал мне создавать структуру и текст этой книги. На протяжении многих лет Дэвид сделал для меня много хорошего, и я был счастлив сотрудничать с ним. К тому же мы оба используем Markdown, что облегчило задачу. Я рад, что вношу свой вклад в серию и имею возможность опубликовать эту книгу в бумажном варианте и разместить в Интернете по лицензии компании Creative Commons. На мои многочисленные вопросы терпеливо отвечала Гита Деви Манактала, директор издательства MIT Press. В качестве редакторов, готовивших рукопись к печати, выступили Майкл Харруп и Кэтлин Карузо, и они отнеслись к делу с огромной ответственностью. Благодарен всем сотрудникам издательства MIT Press, которые также оказали мне помощь. Среди них Кайл Гипсон, Габриэла Буэно Гиббс, Джуди Фельдманн, Виктория Хиндли, Шон Рейли и Майкл Симс, и это еще неполный список.

Я чувствую себя в долгу перед несколькими учеными. Боюсь, люди не так часто наслаждаются чтением докторских диссертаций, но я испытал подлинное удовольствие, читая превосходную диссертацию Мэтта Томаса «Лайфхакинг: критическая история, 2004–2014» (Life Hacking: A Critical History, 2004–2014). Наряду с вышедшим в 2010 году фильмом Джои Дауда «Ты. Версия 2.0 — документально о лайфхакерстве» (You 2.0 — A Documentary on Life Hacking), эта работа положила начало исследованиям данной темы. Более того, Томас дал мне первые комментарии, когда я только начинал писать книгу. Наташа Шулл прочитала рукопись от корки до корки и высказала свои предложения по поводу названия книги. Ребекка Яблонски прочитала вводную главу и главу, посвященную лайфхакам в области здоровья. Мерил Альпер, моя соседка по офису в Северо-Восточном университете, выступила в качестве эксперта в области когнитивного разнообразия и любезно предоставила мне соответствующую литературу. Бесс Уильямсон поделилась плодами своего исследования о важности лайфхаков в сообществе инвалидов. С Бенджамином Ханникаттом мы вели оживленную переписку на тему древних и средневековых представлений о прокрастинации. Кроме того, приходили полезные отзывы от анонимных рецензентов.

От всей души благодарю друзей, которые просто проводили со мной время. Валери Аурора и Ноам Коэн прочли всю рукопись и, помимо прочего, не сговариваясь, заставили меня более тщательно рассмотреть этический аспект хакерства как такового. Алекс Цензулло, у которого я когда-то был преподавателем, также прочитал рукопись целиком и указал мне на ряд недоработок. Эми Гилсон внесла хорошие предложения по главе об отношениях.

И в заключение Нора Шаддели читала черновик каждой главы. Могу только надеяться, что мой домашний свежее испеченный хлеб хотя бы отчасти вознаградил ее усилия. Я также благодарен своему псу Касперу — он напоминал мне, что наступило время оторваться от компьютера, когда он, тыкаясь мордой в ногу, красноречиво подталкивал меня к выходу из дома.