

МАКСИМ ДОРОФЕЕВ

ПУТЬ ДЖЕКЕДАЯ

Поиск собственной
методики
продуктивности

МИ∞

Серия NEON Pocketbooks

МАКСИМ ДОРОФЕЕВ

Путь джедая

ПОИСК СОБСТВЕННОЙ
МЕТОДИКИ ПРОДУКТИВНОСТИ

МОСКВА

МИФ

2024

Оглавление

1. Важное введение	7
2. Мысли из «Джедайских техник», необходимые для этой книги	14
3. Чего не хватило в «Джедайских техниках»	26
4. Мир без готовых ответов	64
5. Взрачиваем свое будущее поведение	105
6. Вакцины, практики, индикаторы и уровни джедайской зрелости	137
7. Заключение	467
Список источников	469
Об авторе	479

1. Важное введение

Моя первая книга увидела свет в 2017 году и называлась «Джедайские техники: как воспитать свою обезьяну, опустошить инбокс и сберечь мыслетопливо» [1]. С момента ее публикации я многое понял и переосмыслил и теперь хочу как будто бы заново поделиться с вами своим видением на тему того, что принято называть продуктивностью, эффективностью, самоорганизацией, тайм-менеджментом и другими терминами, которые, на мой взгляд, весьма однобоко описывают содержание этой книги. Эта книга не является продолжением «Джедайских техник» по крайней мере в том смысле, что от читателя ожидается последовательное чтение этих книг. Скорее, это вторая попытка объяснить то же самое. Только в «Джедайских техниках» акцент был сделан на описание техник самих по себе, как должно выглядеть светлое будущее. Начинать можно с любой книги, можно с этой, можно с «Джедайских техник». Меня часто спрашивают: «А с какой книги правильнее изучать джедайские техники?» Как будто на этот вопрос есть универсальный ответ... Так вот, на этот вопрос (как и на множество других) универсального ответа нет. Но если не знаешь, какой из двух

путей верный, то при прочих равных я выбираю тот, который проще, поэтому если эта книга уже оказалась у вас в руках, то начинайте с нее.

Те моменты из «Джедайских техник», на которые я буду опираться здесь, я еще раз (но немного другими словами) описал в разделе 2. Это далеко не все мысли первой книги, а лишь те, без которых вторая может быть неправильно понята. Я бы порекомендовал этот раздел к прочтению даже тем, кто хорошо знаком с «Джедайскими техниками». В разделе 3 описаны те моменты, которых не хватило в первой книге, но они, как выяснилось, очень важны для понимания всего прочего.

Вот мысли, которые легли в основу этой книги.

1. Мы (люди) очень разные.
2. Мир вокруг нас непрост, и мы не всегда можем заранее понять, к каким результатам приведут те или иные решения и действия.
3. Научное сообщество не даст четкого ответа, что поможет **именно вам** стать лучше.
4. Универсального рецепта, помогающего всем, нет, не было и не будет.
5. Придется создавать для себя уникальный рецепт успешной и продуктивной жизни. Единственный способ сделать это — проводить эксперименты над собой*.

* Успех и продуктивность для разных людей могут означать совершенно разные вещи, и уже это намекает на отсутствие универсального и безотказного рецепта, применимого для всех. Здесь и далее примечания автора.

Если у вас есть какие-то сомнения насчет этих тезисов, добро пожаловать в раздел 4.

Основная часть этой книги (разделы 5 и 6) описывает подход к проведению экспериментов над собой.

1. Инструмент самонаблюдения и конструирования собственного уникального рецепта.
2. Более-менее стандартные компоненты рецепта, комбинируя которые вы сможете найти свой уникальный подход.
 - Мысли для обдумывания. Рекомендую читать не более одной мысли в день, не торопитесь. Если какая-то мысль кажется спорной или непонятной, будет разумным дать ей еще день-другой, чтобы она отлежалась в голове.
 - Вакцины — действия, которые вы совершаете один раз, а их эффект остается с вами надолго (один раз сделал и забыл).
 - Практики — действия, результат которых сохраняется, пока вы выполняете их с некой периодичностью.
 - Индикаторы — показатели, прямо или косвенно характеризующие те или иные аспекты успеха.
3. Уровни «ждедайства», которым соответствует порядок тестирования вакцин, индикаторов и практик.

Я предлагаю работать с этой книгой так.

1. Ознакомиться с разделами 1–5.
2. Определить свой уровень «джедайства», руководствуясь инструкцией из раздела 6.
3. Проработать и опробовать элементы рецепта и ознакомиться с мыслями всех уровней, вплоть до текущего.
4. Перед переходом к изучению материала более высоких уровней «джедайства» дать себе время (хотя бы пару-тройку недель) на сбор и осмысление собственного опыта использования практик, усвоенных на предыдущем уровне.

Не торопитесь читать эту книгу. Дальше я покажу, что скорость чтения мало влияет на скорость получения итогового результата (раздел 3.1). А еще дальше намекну, что путь к достижению некоторых результатов можно очень серьезно усложнить, если слишком быстро перейти к изучению нового материала (раздел 3.4).



Рис. 1. Медленночтение и скорочтение

Не торопитесь — так будет быстрее. Если ваша цель — изменить свое поведение или взгляды на жизнь, скорость потребления информации вряд ли будет для вас решающим параметром. Знания усваиваются медленно.

1.1. ИЗМЕНИТ ЛИ ЭТА КНИГА МОЮ ЖИЗНЬ?

Часто бывает, что вы берете в руки книгу с надеждой, что она что-то в вас изменит. Возможно, кто-то из знакомых советовал вам: «Прочитай эту книгу! Она изменила мою жизнь!»

Может ли эта (да и какая-либо вообще) книга изменить жизнь? У меня нет готового ответа на этот счет, но есть два анекдота с намеком.

Письмо по электронной почте.

«Здравствуйте, я монгольский вирус. Ввиду бедности моего создателя и общей отсталости развития высоких технологий в нашей стране я не в силах причинить какой-либо вред вашему компьютеру. Пожалуйста, сотрите сами несколько самых нужных вам файлов, а затем разошлите меня по почте своим друзьям.

Благодарю за понимание и сотрудничество».

И еще один.

- Сколько нужно психологов, чтобы заменить лампочку?
- Достаточно одного. Но лампочка должна искренне хотеть измениться.

Думаю, намек понятен: без вашего желания ничего не получится. Важное замечание: обратное неверно. Давайте посмотрим правде в глаза: если вы хотите и стараетесь — это еще ничего не гарантирует. Я часто слышал от многих бизнес-тренеров фразу: «Если ты чего-то не достиг, ты просто недостаточно сильно этого хотел». Как будто одного желания хватит. Мой любимый контрпример — бессонница. Наверняка каждый из вас хотя бы однажды сталкивался с этим непонятным состоянием: вам надо выспаться, вы хотите спать, но полночи ворочаетесь, а уснуть не можете. Неужели это все из-за того, что вы были недостаточно мотивированы, чтобы выспаться перед очередным важным событием?



Рис. 2. Не высыпаетесь — ты просто недостаточно сильно этого хочешь...

Многие вещи (особенно те, что находятся в нашем уме) не управляются одним лишь желанием. И, как будет показано ближе к концу книги, далеко не всегда это плохо.

В нашем мире нет гарантированного способа преуспеть, существуют только гарантированные способы облажаться.

Игорь Губерман писал:

Обманчива наша земная стезя,
Идешь то туда, то обратно,
И дважды войти в ту же реку нельзя,
А в то же г***о — многократно.

Другими словами (я их услышал давным-давно от Андрея Степенко), гарантированный геморрой при негарантированном результате. Наверное, хороший бы вышел из этой фразы заголовок книги... Что ж, поехали!