

СОДЕРЖАНИЕ

Стартовый Уровень: Вместо Предисловия 5

ЧАСТЬ I.

Создаем персонажа, начинаем “Сюжетку”

Стартовая Локация	12
Твой Первый Класс: Нуб vs. Про	17
NPC Вокруг Нас: Люди и их Скрытые Квесты	23
Навыки, о наличии которых у себя ты даже не подозревал (Танцевальные движения не в счет) ...	30
Про Абилки: Тайное Древо Навыков	36
Дебаггинг Сознания: Как Начать Честный Диалог с Самим Собой	42
Разблокировка Ачивок: Гайд по Постановке Целей для Геймеров	51
От Спавна к Победам: Создай Свой Маршрут Успеха	62
Важные Перки: EQ и Искусство Говорить «Нет»	71
Левел Ап! Прокачиваем Обучение и Управление Временем	82
Квест «Охотник за Знаниями»	87
Креативный Буст: Покоряем Мир Идеи!	91
Гриндим Инфу: Искусство Задавать Вопросы	101
Взрослых Нет — Все Притворяются!	110

ЧАСТЬ II.

Жизнь в режиме God Mode: Хаки для тела и разума

Кастомизация Персонажа	117
Respawn, или Почему Сон — Это Новая Мета	123

Спать Как Про: «Как Стать Повелителем Сна»	132
Бафф-Меню: Еда Для Победы.....	144
Power Up! Стамина на Макс!.....	156
Стакаем Здоровье: Эликсиры и Зелья	166
Магия в Капсулах: Путь к Мастерству.....	174
Вечный Loading Screen: Лень и Прокрастинация, Два Босса в Одной Комнате	181
Лайкая Свои Иллюзии: Инструкция по Исползованию	190
Коды на Привычки: Запрограммируй Себя на Успех!.....	196
Как Почувствовать Себя Магом, Когда Вокруг Одни Воины	204
Боевые Гимны: Твой Персональный Аудио-Буст!	215
Секретная Глава: Модификация Реальности.....	225
Фармим Время: Прохождение с Кодами.....	235

ЧАСТЬ III.

Дорога к EndGame

Босс «Самосомнения» и Его Опасные Иллюзии	242
Босс «Страх» — Нерфим или Баффаем?.....	251
Angry Ты!.....	263
«Серьезно, Бро?» — Гид по Обидам в Эпоху Мемов	269
Почему Босс «Общественное Мнение» Носит Розовые Носки?.....	279
Лутбокс Ошибок: Даунгрейд в Апгрейд.....	290
Глючная Реальность: Как Я Чуть Не Стал NPC	300
Любовные Квесты и Ачивки Отношений	311
Пиксельная Демократия: Мир Без Границ	320
Играй Пока Дышишь!	327
P.S. Вместо Заключи-тельного Слова	334

ЧАСТЬ IV.

Дополнительный Контент и Гайдбук Геймера

Глоссарий	336
Лутбокс Вдохновения — Пиксельная Библиография	352
Лит-Инвентарь — Ключи к Мудрости	373
Об Авторе	378

СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ: ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

Привет!

Предисловие — это как tutorial в *The Legend of Zelda* или других любимых нами видеоиграх: можно пропустить, но потом будешь жалеть. Tutorial обычно не читают, но в нем часто кроются ключи к пониманию всего происходящего.

Так что, дорогой читатель, не жми сразу на Skip. Давай начнем с самого начала, как *Super Mario* — с первого уровня!

Наша жизнь, как многопользовательская онлайн-игра, где каждый игрок начинает с уровня «новорожденный» и движется к финальному боссу, который, к слову, у всех разный.

Представь, что твоя жизнь — это самая большая MMORPG из возможных.

Ты появляешься на арене мира, и игра начинается. И до последнего вздоха ты продолжаешь гриндить без четких инструкций или заданий от NPC. Никто не спрашивает, готов ли ты. Пока твой персонаж «дышит», ты активен в этой вселенной.

Эта игра имеет свои правила и условия, как, например, в *Civilization*, где у каждого есть своя стратегия для победы, а религии, философы, книги и даже твои роди-

тели — словно гайды и вики, которые предлагают разные подходы к прохождению.

Помни, каждый игрок здесь — как отдельный герой с уникальными способностями и задачами.словно один большой сервер в Minecraft: все в одной песочнице, но у каждого свой уголок для творчества. Каждый «игрок» имеет свою уникальную квестовую линию, свои «ачивки» и свои «лутбоксы». Это как World of Warcraft и Animal Crossing в одном флаконе.

Компьютерные игры существуют более сорока лет, но мифы о геймерах упорно не хотят меняться.

Да, мы те самые «бездельники» и «злодеи», которые, по мнению многих, несут угрозу обществу и его устоям. Абсолютно не приспособлены к вызовам и трудностям реальной жизни. Сидим, клацаем по клавишам и геймпадам, а в перерывах между уровнями задумываемся о «мировом господстве» или, по крайней мере, «планируем ограбление банка».

Если происходит трагедия со стрельбой в каком-нибудь общественном месте, сразу появляется версия, что преступник точно увлекался видеоиграми. Высказывания официальных лиц, комменты в социальных сетях или под новостями предсказуемы: «Во всем виноваты жестокие компьютерные игры, пропагандирующие варварство и насилие». Серьезно?

Шутинги и насилие — это огромная проблема, обществу и политикам еще предстоит найти ее решение, но игры не имеют к этому никакого отношения. Люди, которые действительно причиняют другим страдания и зло, как правило, не играли ни в одну видеоигру, они даже не знают, как это делать. А многие геймеры в результате несут тяжелое бремя чувства вины, сформированное их окружением и общественными настроениями.

Приятно осознавать, что сегодня ученые стали изучать пользу от компьютерных игр. Примерно с середины прошлого десятилетия проводятся различные исследования, цель которых заключается в том, чтобы доказать позитивное влияние видеоигр на людей и общество.

Прикинь, с момента появления индустрии видеоигр должно было пройти больше тридцати пяти лет, чтобы это случилось — спасибо хоть, что не сто!

Вот ряд выводов, к которым пришли ученые:

Игры положительно влияют на нейропластичность нашего мозга. Проходя новую игру, сталкиваясь с повышенной сложностью, новыми уровнями и вызовами, наш мозг постоянно создает новые нейронные связи и строит новые «карты».

Игры развивают наше воображение, фантазию, креативность и способность визуализировать.

Обучение через игровые механики намного дольше закрепляется в мозге по сравнению со стандартной зубрежкой, домашними заданиями и другими традиционными формами обучения.

Игры являются одним из лучших антистрессов. И мы с тобой это можем подтвердить.

Ряд ученых также считают, что игра оказывает положительный эффект на исполнительные функции мозга — планирование, расстановку приоритетов, предвидение, делегирование, принятие решений и анализ.

Профессор, доктор наук Стюарт Браун на конференции TED в уже далеком 2008 году высказался по этому поводу: «Ничто так не зажигает мозг, как игра» (TED, май 2008 года). Замечу, что Доктор Браун говорил про обычные, а не видеоигры, но для меня и, думаю, для тебя, пиксели на экране — это просто апгрейд старых добрых игр под современный формат. Согласен?

В нашем бурном, сумасшедшем современном мире границы между реальным и виртуальным становятся прозрачнее с каждым днем. Видеоигры предлагают альтернативную реальность: можно быть кем угодно, где угодно и когда угодно.

Можно испытывать новые эмоции, строить новую жизнь и даже новые города, страны и миры. Игры дают ощущение безопасности и контроль — в них всегда можно начать заново и не бояться реальных последствий.

Игры предоставляют нам почти безграничную платформу для творчества и самовыражения. В виртуаль-

ном мире все понятно, а если нет — объяснят ролики на YouTube или в TikTok, плюс всегда помогут друзья в онлайне.

Играя, мы редко испытываем негативные эмоции, а если они и появляются, то быстро исчезают. Если наскучит одна игра, мы всегда можем запустить другую. Устал от тиммейтов? Можно поиграть соло или найти новых.

Виртуальные развлечения — это круто, весело и захватывающе, и нам постоянно не хватает времени на любимое хобби. Мы как дети, которых родители заставляют ложиться спать — хотим поиграть «еще чуть-чуть».

Можем ли мы испытывать подобные эмоции в реальном мире? Конечно, да! Мы можем испытывать гораздо больше эмоций и получать невероятный коктейль впечатлений. Но я не призываю бросить видеоигры и сам не планирую это делать. Я люблю игры — точнее, очень-очень люблю.

И реальный мир со всеми его плюсами и минусами я тоже очень люблю. Настоящий жизненный опыт пока все еще превосходит виртуальный, хотя границы постепенно стираются.

Согласись, что достижения в реальном мире и испытываемые в нем чувства сложно сравнивать с виртуальными (если, конечно, ты не элитный киберспортсмен).

В то время как мир видеоигр предлагает нам бесконечные возможности для развлечения и самовыражения, настоящий дарит реальные чувства, опыт и отношения. Реальный мир — живой, в нем мы все уникальны и неповторимы. У игры под названием жизнь есть бесчисленное множество сценариев и вариантов.

Каждый мир имеет свои плюсы и минусы, и чтобы жить полноценной и счастливой жизнью, требуется найти баланс. В конечном счете наша задача заключается в том, чтобы научиться брать лучшее от обоих миров, создавая гармоничную реальность, в которой виртуальные и реальные элементы дополняют друг друга, не конфликтуя.

Сегодня в видеоигры на различных платформах играет больше трех миллиардов человек, и это число постоянно растет. Миллиарды людей получают «игровой опыт», а многие даже не играют, а практически живут в игровых мирах.

Мне кажется, что в идеальном мире будущего мы сможем спокойно переходить из реальной жизни в виртуальную бесшовно. Будем использовать виртуальный мир для улучшения опыта в реальном и наоборот.

Думаю, что именно в комбинации этих двух миров мы сможем найти максимум радости, вдохновения и удовлетворения. В конечном счете как в виртуальном, так и в реальном мире мы стремимся к счастью и благополучию.

Игровой опыт может многое рассказать о человеке, его предпочтениях, характере и многом другом. Многие геймеры могут сделать массу выводов о своих «коллегах», получая от них информацию про любимые игры и «ачивки».

Если сегодня HR-специалисты и сотрудники службы безопасности работодателей пристально изучают профили соискателей в социальных сетях, то завтра логичным следующим шагом вполне может оказаться изучение их игрового опыта.

Не удивлюсь, если скоро на платформах поиска работы начнут появляться разделы вроде «Пройденные игровые уровни» и «Игровые достижения». Будет прикольно, если в резюме появится обязательный раздел «Игровая Статистика», где люди будут выкладывать свои достижения, типа трофеев в PlayStation Network или Xbox Live. А возможно, инфа будет вообще автоматически синхронизироваться с твоими игровыми аккаунтами, как статьи в Call of Duty.

Твоя жизнь — это самая захватывающая игра из всех возможных. Ты и сам это знаешь или как минимум догадываешься. Как бы громко это ни звучало, насколько она станет интересной и увлекательной, успешной и эпичной, зависит только от тебя.

Ты являешься разработчиком сценария и идейным вдохновителем игры, дизайнером, героем и злодеем.

Выбираешь, как ее проходить, и составляешь список ачивок, которые хочешь собрать. Ты можешь менять стратегию прохождения, ошибаться, начинать заново, находить новые решения и выстраивать новые союзы.

На твоём жизненном пути будут встречаться различные NPC и боссы, в том числе секретные. Ты будешь проходить увлекательные, а порой скучные сайдквесты. Найдешь скрытые артефакты, а некоторые ценнейшие предметы «пролетишь», даже не заметив.

Отдельные миссии ты будешь проходить соло, а иногда без помощи будет никак не обойтись. Придется делать паузы, восстанавливать силы и заниматься прокачкой скиллов или инвентаря.

«Тиммейты» будут рядом и помогут в прохождении различных жизненных этапов. А кто-то может отвалиться от твоего клана или гильдии, а возможно, даже выступит против тебя.

Предстоит регулярно прокачивать своего «персонажа», пополнять запасы здоровья и маны. Цели игры могут меняться, ты можешь обнаружить, что в твоей игре возникли дополнительные уровни сложности и появилось много новых DLC.

Игра под названием жизнь очень многогранна, увлекательна, непредсказуема, а иногда опасна. Пока ты жив, изменить можно если не все, то очень многое. Это твоя собственная игра, и цели определять только тебе!

Догадываюсь, что мои заявления могут звучать как минимум странно. «Как видеоигры могут помочь в реальной жизни?» «Какой баланс?» «Игры — это хорошо, но реальный мир злой, опасный, сломанный и неинтересный»...

Надеюсь, с помощью своих собственных и чужих историй я смогу убедить тебя попробовать пройти эту сюжетку (прочитать книгу) и взглянуть на реальный мир с другой стороны. Настоящая жизнь, с ее безграничными возможностями и фантастическими приключениями, может стать самой увлекательной игрой из всех, в которые тебе доводилось играть.

Я не обещаю тебе золотых ключей к успеху, потому что некоторые из них сам до сих пор ищу и даже

не знаю, где они лежат и как выглядят. Некоторые артефакты и тайные свитки я уже нашел, успел потерять и снова обрести.

В видеоигры я играю тридцать с лишним лет — это десятки тысяч захватывающих часов в виртуальном мире и удивительные, а порой и опасные приключения в реальном. Я пережил взлеты и эпичные падения, успел поиграть в разные игры нашей жизни, и мне есть что тебе рассказать.

Жизнь не предоставила мне идеальный набор экипировки и скиллов — скорее, заставляла терпеть, страдать и добиваться. Но я благодарен ей за полученные уроки и увлекательные приключения.

Эта книга — не учебник, скорее она похожа на журнал игрока, описывающего свои достижения, падения и стратегии, и размышляющего о самой игре и ее влиянии на наш мир. Я хочу поделиться с тобой своими наработками, которые помогли мне пройти многие уровни этой игры или позволили найти другой маршрут к собственным целям.

Тут все как в жизни — нет четкого пути от начала до конца. Не стоит стремиться прочитать ее от корки до корки, как обычную книгу. Выбирай те главы и разделы, которые тебе интересны, и исследуй их.

Для меня написание книги — новый опыт и уровень игры. Если она тебе поможет, мне будет очень приятно. Если не оправдает твоих ожиданий — подари ее другу, соседу или прохожему. Кто знает, может, они смогут прокачать собственные игры?

Давай оставим серьезность и сомнения за дверью. Ведь в играх нет неправильных ходов — есть только игровой опыт и наша реакция на происходящее. Если у меня получилось, у тебя точно получится!

Пусть каждый новый «уровень» игры приносит тебе новые возможности! Вперед, к новым приключениям и ачивкам в обоих мирах!

GL & HF!

КРЕАТИВНЫЙ БУСТ: ПОКОРЯЕМ МИР ИДЕЙ!

А теперь приготовься, ведь в этой главе нас ждут еще более захватывающие приключения! Мы погрузимся в мир креативного мышления и поиска идей.

Заряжай свои «мана-батарейки», запасись «зельями терпения» — и вперед, к новым победам и открытиям! Пусть каждый новый день приносит тебе радость открытий и новых уровней мастерства!

Креативное Мышление

Ах, креативное мышление, этот бесценный «бафф», который может превратить любую битву в захватывающее приключение!

Представь, что ты стоишь перед закрытыми воротами огромного замка, а ключ потерян во времени. Что делать? Вот тут-то и пригодится твой «магический посох» креативности, чтобы создать свой собственный ключ, используя лишь силу ума и фантазии.

Ты ведь знаешь, что в мире видеоигр не всегда нужно идти проторенной дорожкой. Иногда самые интересные моменты ждут тебя в самых неожиданных местах. В жизни похожая история: иногда, чтобы добиться успеха, нужно отклониться от привычного маршрута и позволить себе по-настоящему творчески подойти к решению проблемы.

Креативное мышление — это твоя способность видеть вещи под новым углом, сочетать несочетаемое и создавать что-то новое и удивительное из уже известных элементов. Это как собирать редкий сет брони в MMORPG, комбинируя разные части с разных боссов, чтобы получить что-то уникальное и мощное.

Ты можешь спросить: «А как это связано с появлением новых идей?» О, мой друг, ответ прост. Развивая креативное мышление, ты словно тренируешь свой мозг находить необычные пути и решения. Это как в хорошей игре, где каждое действие может открыть новый сюжетный поворот или даже целый новый мир для исследования.

Кто сказал, что решения должны быть скучными и предсказуемыми? Давай создавать свои заклинания! В этой игре ты не просто игрок — ты творец, способный менять мир вокруг с помощью силы мысли. Позволь себе быть магом в мире, где все остальные придерживаются шаблонов.

«Мозговой штурм» (Brainstorming)

Техника, описанная в книге Алекса Ф. Осборна «Прикладное воображение».

Мозговой штурм — это техника, в рамках которой группа людей собирается вместе, чтобы за короткий период времени сгенерировать как можно больше идей по определенной теме или проблеме. Главное правило — отсутствие критики и оценки идей на этапе их генерации.

Упражнение «Рейд на идеи»:

Собери свою «гильдию» (группу друзей или коллег) и устрой с ними «рейд» на поиски новых идей. Правило здесь одно — плохих идей не бывает, каждая идея — это «лут», который может пригодиться в будущем.

Шаг 1: Сбор отряда

Собери свою команду креативщиков — представьте, что вы отряд героев, готовых покорить башню с боссами. Каждый участник берет на себя роль персонажа с уникальными способностями: кто-то может быть мастером неожиданных идей, а кто-то — великим критиком, который придет на помощь на следующем этапе.

Шаг 2: Битва с боссами

На этом этапе ваш отряд встречается с боссами — сложными проблемами или вопросами, которые нужно решить. Задача каждого — «атаковать» босса максимально необычными и креатив-

ными идеями. Помни — на этом этапе нет «плохих» идей, каждая атака считается удачной!

Шаг 3: Лутбокс идей

После того как босс побежден, пришло время собрать «лут» — самые ценные и интересные идеи, которые были предложены во время битвы. Откройте ваш «лутбокс идей» и обсудите, какие «предметы» стоит взять с собой.

Шаг 4: Улучшение экипировки

Теперь, когда у вас есть ценный «лут», пора улучшить «экипировку». Обсудите, как можно доработать выбранные идеи, чтобы они стали еще более мощными и эффективными.

Шаг 5: Празднование победы

Не забудь отпраздновать вашу победу с командой! В конце концов, каждый успешный рейд заслуживает хорошего празднования. Может быть, устроить тематическую вечеринку в стиле вашей любимой игры?

«Игра в роли, или Ролевые игры»

Техника, описанная Эдвардом де Боно в книге: «Шесть шляп мышления».

Техника Role-playing, или «игра в роли», предполагает «перевоплощение» в различных персонажей с целью рассмотреть проблему под разными углами. Это помогает выйти за рамки стандартного мышления и найти новые подходы к решению проблемы.

Упражнение «Квест Шести Шляп»:

Попробуй «перевоплотиться» в разных персонажей и рассмотреть проблему под разными углами. Например, как бы подошел к решению мудрый маг или хитрый разбойник, талантливый стратег или

странствующий монах? Это упражнение превратит процесс в настоящее RPG-приключение!

Шаг 1: Подготовка к приключению

Возьми лист бумаги или открой документ на компьютере. Подготовь «арену» для своего квеста, разделив ее на шесть секторов — по одному для каждой «шляпы».

Шаг 2: Одинокое приключение

Теперь ты сам становишься героем с шестью лицами. Представь, что ты — персонаж, который может менять свои «шляпы» (или классы) по мере необходимости.

Шаг 3: Шесть раундов битвы

Переходи от одной «шляпы» к другой, заполняя каждый сектор своими идеями и решениями, которые приходят на ум, когда ты вживаешься в роль каждого персонажа. Проведи минимум по несколько минут в каждой роли, позволяя себе полностью погрузиться в каждую из них.

Шаг 4: Сокровищница решений

После того, как ты «побываешь» в роли каждого персонажа, у тебя накопится целая «сокровищница» различных идей и решений. Пересмотри их все и выбери те, что кажутся тебе наиболее перспективными.

Шаг 5: Праздничный фуршет... для одного

Не забудь устроить себе небольшой праздник в честь успешного завершения квеста. Может быть, мини-фуршет с любимыми угощениями? А может, марафон любимого сериала в честь победы?

И помни: в этом квесте нет проигравших, потому что ты уже победил, пройдя через все эти этапы и обогатив свой ум новыми идеями!

Карта разума (Mind Mapping)

Методика, описанная Тони Бьюзеном в книге «Научите себя думать». Mind Mapping, или «карта разума», — это визуальный способ представления информации. Он помогает организовать и анализировать информацию, используя диаграмму с центральной идеей и связанными с ней ветвями (очень люблю создавать такие карты).

Упражнение «Экспедиция по биомам ума»

Тебе предстоит увлекательное путешествие по «биомам» ума, где каждый уголок на карте представляет собой новое приключение. Приготовься к самому захватывающему одиночному квесту в твоей жизни!

Шаг 1: Подготовка к экспедиции

Возьми лист бумаги или создай новый документ на компьютере. Подготовь «карту» для своего путешествия, на которой будут обозначены различные «биомы» (ветки), каждый из которых представляет собой отдельный аспект или идею, связанную с твоей проблемой или задачей.

Шаг 2: Отправление в путешествие

Теперь ты — отважный исследователь, отправляющийся в путешествие по неизведанным биомам своего ума. Начни с центральной точки — твоей основной проблемы или задачи, и начни «путешествовать» по биомам, создавая новые ветки для каждой новой идеи или аспекта, который приходит тебе в голову.

Шаг 3: Исследование биомов

Посети каждый «биом» на своей карте, позволяя себе полностью исследовать каждую идею или аспект. Не бойся «заблудиться» в своих мыслях, ведь именно так можно найти самые интересные и необычные решения.

Шаг 4: Сокровища ума

После того как ты «посетишь» все биомы, у тебя наберется целая коллекция «сокровищ» — новых идей и решений, которые можно использовать для решения своей проблемы или задачи.

Шаг 5: Возвращение домой

Вернись «домой» с полным «мешком сокровищ» и приступи к реализации своих новых замечательных идей. И не забудь отпраздновать свое успешное путешествие, ведь ты это заслужил!

Каждое путешествие по таким биомам ума — это уникальный шанс открыть для себя что-то новое и удивительное!

Техника SCAMPER

Техника описана в книге Боба Эберли «SCAMPER: Креативные игры и занятия для развития воображения».

Техника SCAMPER предлагает серию вопросов, которые помогают модифицировать существующие идеи или создавать новые, используя следующие действия: Substitute (заменить), Combine (соединить), Adapt (адаптировать), Modify (модифицировать), Put to other uses (использовать по-другому), Eliminate (удалить), Reverse (перевернуть).

Упражнение «Кузница инноваций»

О да! Пришло время для настоящего крафтинга идей, где каждый шаг может привести тебя к созданию чего-то удивительного и новаторского.

Представь себе, что ты — мастер крафта в мире инноваций, где каждый ингредиент может привести к созданию чего-то великолепного. Давай вместе отправимся в эту захватывающую мастерскую!