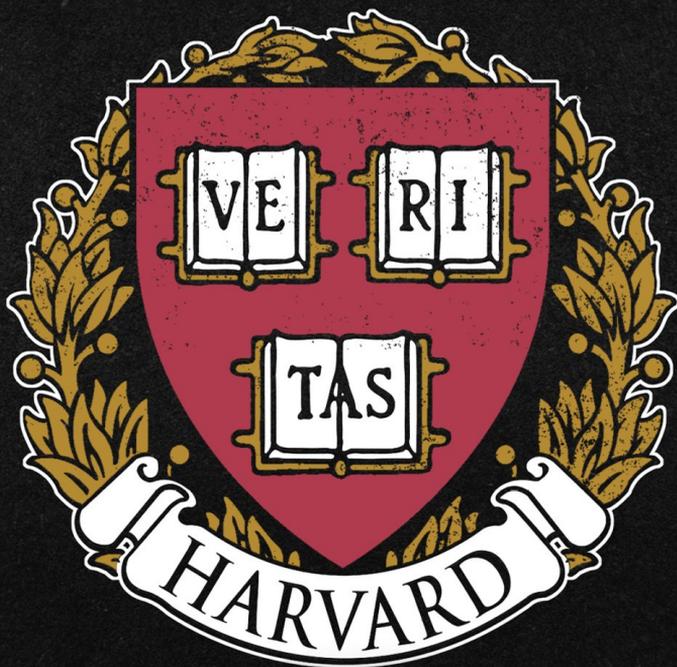


В Э Й С Ю И Н

МЕТОД ГАРВАРДА



КАК ОБУЧАЮТ БУДУЩИХ ЛИДЕРОВ
В САМОМ ПРЕСТИЖНОМ УНИВЕРСИТЕТЕ МИРА

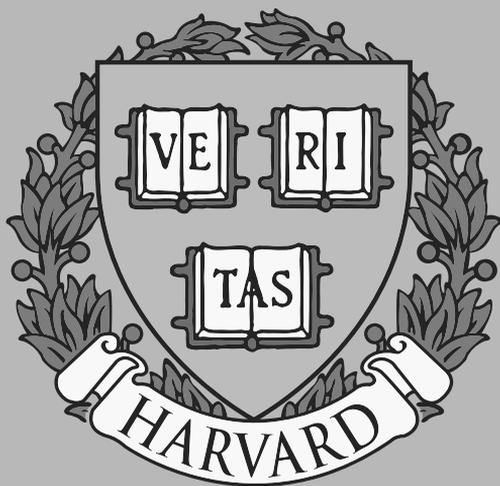


ВЭЙ СЮИН

МЕТОД ГАРВАРДА

КАК ОБУЧАЮТ БУДУЩИХ ЛИДЕРОВ
В САМОМ ПРЕСТИЖНОМ УНИВЕРСИТЕТЕ МИРА

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва 2024



Предисловие

Утреннее
пробуждение.
Великая битва,
которая научит нас
ценить время

Гарвардский университет, расположенный на берегу реки Чарльз, занимает одно из первых мест в рейтинге высших учебных заведений мира. Говорят, что Гарвард является «чашкой Петри» для элиты — ведь только избранные имеют шанс поступить туда. А выпускники университета — элита из элит; они блистают в любой области знаний, подобно звездам на небе!

—
6

Среди выпускников Гарвардского университета 8 президентов США, 160 лауреатов Нобелевской премии, 18 лауреатов Филдсовской премии (высшая награда в области математики), 14 лауреатов премии Тьюринга (информатика), 30 лауреатов Пулитцеровской премии (журналистика) и бесчисленное множество других представителей социальной элиты. Даже некоторые из тех, кто не закончил Гарвард, стали достаточно влиятельными людьми, например основатель Microsoft Билл Гейтс и основатель Facebook¹ Марк Цукерберг.

Как же университету удастся воспитывать столько талантливых людей?

¹ Упомянутая здесь и далее социальная сеть Facebook запрещена на территории Российской Федерации на основании осуществления экстремистской деятельности.

Главная причина в том, что в Гарварде уделяют большое внимание развитию способностей студентов. Заложенные в человеке способности определяют качество его жизни. К базовым способностям относятся те, что находятся в самом низу пирамиды. Только когда нижний ярус прочен и надежен, вы можете на его основе развивать другие ярусы и продолжать возводить свою пирамиду способностей.

Например, если вы умеете распоряжаться временем, то можете правильно организовать свой график; если умеете сохранять свою энергию — можете поддерживать себя в наилучшем психическом состоянии; если легко контролируете свои эмоции, вам будет проще справиться с негативом; если вы трудолюбивы, требовательны и у вас развито «чувство опасности», вы будете усердно заниматься, не обращая внимания на других людей.

7

Если молодые люди хотят стать элитой общества, они должны начать с развития базовых компетенций. Ведь это основа всех основ. Гарвардский университет требует от своих студентов не только обладать базовыми компетенциями, но и применять их на деле. Ведь получить их не составляет труда: всю информацию можно найти в различных статьях, лекциях и курсах; гораздо сложнее — научиться использовать их в реальной жизни. Только когда эти компетенции становятся частью наших собственных знаний и способностей, мы сможем назвать их «базовыми».

Как же Гарвардский университет развивает базовые способности своих студентов?

В этой книге вы найдете ответы на этот и множество других вопросов, в том числе о тайм-менеджменте, управлении энергией и эмоциями, эмоциональном интеллекте, обучении концентрироваться и других аспектах, основанных на конкретных примерах и подробно изложенных методах, позволяющих читателям понять, как в Гарварде культивируют способности студентов.

Если вы поймете принцип развития базовых способностей социальной элиты, у вас обязательно получится войти в этот круг!

Содержание

Предисловие. Утреннее пробуждение. Великая битва, которая научит нас ценить время	5
Глава 1. Они просыпаются с первыми лучами солнца: правила успешных людей	17
Новый день должен начинаться в 4:30 утра	18
Никогда не тратьте время впустую: руководство по тайм-менеджменту от Гарвардского университета	22
Они успевают закончить все дела до завтрака	28
Не успеваете сегодня — не успеете и завтра	32
В любом деле стоит выкладываться «на полную».	37

Как достичь успеха на «пять с плюсом», имея способности на «три с минусом»	41
Раскройте свой потенциал! Вы способны распоряжаться не только временем.	45

ГЛАВА 2. Измените свое мышление:

утро — это не просто обозначение времени	51
Силой разума мы сможем изменить ценность времени	52
Эффект «длинного хвоста»: пополнение духовной энергии	56
Относительность времени: как прибавить к суткам еще один час.	61
Микроэкономика: эффективное использование времени.	65
Ощущение течения времени: разница между восприятием утреннего и вечернего времени	68
По утрам в выходные вы теряете 20 000 часов	72

ГЛАВА 3. Необязательно вставать рано,

главное — раньше просыпаться.	77
Пока вы отсыпаетесь, жизнь проходит мимо	78
Упорный труд не главное, потому что рассудительность важнее усилий	82
Хватит лежать пластом, следуйте за своей мечтой!	86

Внутреннее пробуждение: развивайте свой образ мышления	90
Откройте свое сознание: простые шаги для обретения счастья	95
Внутреннее созерцание: когда нужно «сеять» и «жать»	99
«Золотой мозг» — когда левое и правое полушарие действуют сообща	103
Вы думаете или выдумываете?	107

ГЛАВА 4. Золотой час:

первое, что необходимо делать

после пробуждения	113
Эффективный утренний распорядок	114
Избавьтесь от лишнего для максимальной концентрации	118
Синдром неясной головы — «сенсорный сбой»	123
Секрет организованности: еженедельник и числовые показатели	127
Чтение книг по утрам: создайте свое хранилище знаний.	132
Утренняя пробежка: на полной скорости в гонке жизни	136
Встречи за завтраком: удобное время для развития социальных связей	139
Учиться и отдыхать с полной отдачей на пути к мечте.	143

ГЛАВА 5. Если не получается рано просыпаться, сделайте что-нибудь непривычное	149
Каждый день вставайте на пять минут раньше — подарите жизни новую надежду	150
Выйдите из зоны комфорта	154
То, что вошло в привычку, — не всегда правильно	158
Не говорите, что виноград кислый, пока не попробуете его	162
Избавьтесь от привычки «еще пять минут»	166
«С завтрашнего дня начну рано вставать!» — когда вы дадите себе зеленый свет, жизнь даст вам красный	170
Разорвите порочный круг, внедрив новую привычку в свою жизнь	174
Своевременная запись этапов процесса формирования привычек	178
 ГЛАВА 6. Мотивация усиливается, когда вы знаете, что в итоге достигнете цели	 183
Определитесь, кто вы есть, и начните трансформацию	184
Письмо-предсказание, от которого начинает биться сердце	188
Разница между тем, что вы хотите, и тем, что вы можете	192

Все цели должны соответствовать принципу разумного управления	195
Методы «чистки лука» и «раскидистого дерева» помогут определить ваши цели	199
Ключ к продолжительному успеху: микроцели. . .	203
Цикл PDCA: самоконтроль для достижения целей .	207
Анализ: бессмысленные и осмысленные неудачи . .	211

ГЛАВА 7. Тайм-менеджмент поможет

в личностном развитии	217
Определите «свое» время и избавьтесь от бездумной траты времени.	218
Ментальная карта: начните контролировать свой график.	222
Закон Парето: делайте 80% дел за 20% времени . .	227
Принцип четырех квадрантов: расстановка приоритетов в списке дел.	231
Метод помидора: управление концентрацией . . .	235
Диаграмма Ганта: управляйте временем так же, как проектами	238
Расширьте свое представление о времени с помощью фильма «Интерстеллар»	242

ГЛАВА 8. Зарядитесь энергией и позвольте

своему телу и душе работать сообща	247
День неэффективного трудоголика: усилий много, толку — ноль.	248

Капитал с наименьшим перерасходом — ваше тело.	253
Выученная беспомощность: психологическая причина постоянной депрессии	258
Самое эффективное усилие — сделать все правильно с первого раза	262
Если вы лишились сна	266
Схема «питания мозга» для тех, кто не спит допоздна	271
Вечерний график, оказывающий влияние на утреннее пробуждение.	275

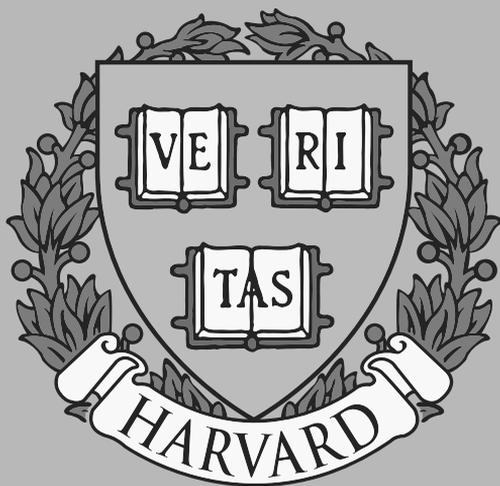
ГЛАВА 9. Насколько сложна эмоциональная самодисциплина? Начнем с преодоления неуправляемой инерции. 281

Выбор кем быть: ведущим инициатором или ведомым исполнителем	282
Птица умеет летать не только потому, что у нее есть крылья	287
Прокрастинация усугубляет проблемы	290
Определите уникальные триггеры, чтобы ваши идеи не «перегорали» через три минуты.	295
Проводите самоанализ и не ограничивайте себя	300
Пять способов избежать «синдром понедельника»	304
Используйте обратную связь для перехода от самоконтроля к самодисциплине.	309

ГЛАВА 10. Чувство кризиса

и «предсказуемых результатов» —

вот настоящая движущая сила успеха . . .	315
Планы на будущее и связь с реальностью не противоречат друг другу.	316
Только 1% людей способны предвидеть, что произойдет завтра	321
Излишняя оптимистичность ослабляет решительность.	325
Вам нравится быть среди первых или среди отстающих?	329
Познайте свое «Я» и пробудите свое сознание. . . .	333
Предвидеть развитие событий, прежде чем действовать	337
Чувство острой необходимости — это позитивный стресс	341
Разумное сомнение — единственный способ познать истину.	345



Глава 1

Они просыпаются
с первыми лучами
солнца: правила
успешных людей

Новый день должен начинаться в 4:30 утра

Вы когда-нибудь задавались вопросом: во сколько должен начинаться новый день?

1

18

Однажды японский писатель Кавабата Ясунари проснулся в четыре часа утра и обнаружил, что цветы яблони под его окном в отеле уже распустились. Он начал много рассуждать об эстетике человеческой жизни и, наконец, написал свое знаменитое произведение «Голос бамбука, цветков персика».

В книге «Morning Makeover» автор Деймон Захариадис упоминает Коби Брайанта и то, что суперзвезда американского баскетбола всегда вставал в четыре утра. Несмотря на свой выдающийся спортивный потенциал, он день за днем, год за годом просыпался рано утром на тренировки. Однажды во время интервью репортер задал Брайанту вопрос о том, что делает его таким успешным. Коби ответил вопросом на вопрос: «Знаете ли вы, как выглядит Лос-Анджелес в четыре утра?» Репортер, покачав головой,

сказал: «Нет. И как же он выглядит?» Коби Брайант ответил: «Лос-Анджелес в четыре утра — это полное звезд небо, парочка горящих фонарей и редко встречающиеся на пути прохожие». Затем баскетболист, улыбнувшись, продолжил: «Вообще-то в Лос-Анджелесе в четыре часа утра еще темно, но я просыпаюсь в это время и начинаю тренировку. И вот проходит день, месяц, десять лет. На улицах в это время по-прежнему темно, а я становлюсь все более мускулистым, физически развитым спортсменом с высоким коэффициентом попаданий мячом в корзину».

Слова Коби Брайанта произвели впечатление на журналистов и навсегда оставили след в сердцах тысяч фанатов. И хотя он уже покинул этот мир из-за трагической случайности, высокий уровень самодисциплины и настоящий драйв, которыми он запомнился, превратили его в самую яркую звезду в темном небе над Лос-Анджелесом.

1
—
19

По мере взросления вы начнете понимать простую истину: если просыпаться на пять минут раньше каждый день, жизнь подарит вам еще одну возможность; если прикладывать чуть больше усилий, вы обязательно будете вознаграждены. Вы можете не увидеть результат через день, через месяц и даже через год, но через десять лет ваш труд обязательно будет вознагражден.

Теперь давайте заглянем в Гарвард — даже в четыре тридцать утра в одном из лучших университетов мира ярко горит свет, и повсюду можно увидеть погруженных в учебу студентов. Они занимаются самостоятельно, организуют время для выполнения до-

машних заданий или изучают другие интересующие их науки. Библиотека Гарварда практически всегда забита людьми, независимо от времени суток.

Библиотека — не единственное место, куда студенты приходят учиться. Каждый уголок кампуса Гарвардского университета — студенческая столовая, клас-сы, лаборатории и даже медицинский кабинет — на-полнен трудолюбивыми учениками. Они сидят над учебниками, сосредоточенно пишут конспекты или собираются вместе, шепотом обсуждая какие-ли-бо вопросы. Что же заставляет студентов Гарварда быть столь трудолюбивыми и старательными? Воз-можно, это как-то связано с его девизом, который гласит: «Если после окончания университета вы хо-тите всегда и везде чувствовать себя как рыба в воде и представлять ценность для общества, то вам сле-дует учиться настолько усердно, чтобы у вас не оста-валось времени прохладиться!» И хотя далеко не каждый студент Гарварда просыпается в четыре тридцать утра, в его кампусе всегда можно встре-тить людей в любое время дня и ночи. Именно поэ-тому он также известен как «город, который нико-гда не спит».

В кампусе Гарвардского университета работает со-рок девять библиотек, и наибольшей популярностью среди студентов пользуется библиотека Ламонт, ко-торая открыта двадцать четыре часа в сутки. Студен-ты приходят туда заниматься или немного отдохнуть. Около шести или семи утра набережная реки Чарльз обычно уже полна студентов Гарварда. Кто-то устра-ивает себе утренние пробежки, кто-то уже спешит на занятия, а кто-то любит восход солнца.

Вы в это время еще нежитесь под одеялом в уютной кровати, не так ли?

Большинство молодых людей проводит утро подобным образом. Как только звонит будильник, они переводят его на пять минут позже и продолжают спать. Так происходит несколько раз до тех пор, пока не поймут, что еще немного и опоздают. Тогда, потерев едва открывшиеся глаза, они с трудом встают с постели.

Есть одна замечательная поговорка: *не будильник будит вас по утрам, а ваши мечты.*

Студенты Гарварда просыпаются рано и усердно учатся, потому что у каждого из них есть мечта. Когда человек прилагает все усилия ради того, чтобы достичь своей цели, он охотно выполняет любые задания, имеет постоянный источник мотивации и стремится преодолеть даже самые большие трудности.

1
—
21

И хотя далеко не все студенты Гарварда просыпаются в четыре тридцать утра, никто не будет терять время, лежа под одеялом. Как только звенит будильник, они незамедлительно поднимаются с кровати и начинают усердно заниматься, чтобы достичь заветной мечты.

Если у вас тоже есть мечта, то вам просто необходимо начать рано просыпаться! Время идет день за днем, а мечты сбываются шаг за шагом. Если вы станете смелыми и настойчивыми, у вас тоже появится шанс увидеть, как распускаются цветы яблони и как на небе в четыре тридцать утра ярко горят звезды.

Никогда не тратьте время впустую: руководство по тайм-менеджменту от Гарвардского университета

1

22

В Гарварде тайм-менеджмент — самый важный предмет, и студенты любят и ценят его даже больше, чем инновации, стратегии и планирование. Расписание студентам-первокурсникам намеренно составляют так, чтобы они постоянно были чем-то заняты. Такой подход развивает стойкость, стрессоустойчивость и навыки управления временем.

Студенты Гарвардского университета каждый день рано просыпаются, читают учебники, принимают участие в различных дискуссиях и при этом умудряются находить время для отдыха и общения. Все люди располагают одинаковым количеством времени, но при этом они могут использовать его по-разному. У студентов Гарварда в сутках те же двадцать

четыре часа, но им дорога каждая минута, каждая секунда их времени. Для них это самый ценный и важный ресурс, который нельзя тратить впустую. Поскольку каждое прожитое мгновение имеет смысл для будущего, бережное отношение ко времени — это бережное отношение к жизни.

Американский эксперт по тайм-менеджменту Питер Друкер сказал: «Если вы не научитесь управлять своим временем, вы не сможете управлять ничем другим. Время — самый дефицитный ресурс, и если вы не будете ценить его, то ничего не добьетесь».

Мы также можем заметить, что «другие дети», чьих родители ставят нам в пример, и «отличники», которых хвалят учителя, — все они владеют искусством тайм-менеджмента. Гарвардский университет также требует от своих студентов развивать навык управления временем и даже разработал для них специальное пособие «Руководство по тайм-менеджменту», чтобы они знали, как эффективно использовать свое время и не тратить его зря.

В стенах Гарвардского университета часто можно услышать историю о Роберте Оппенгеймере. Он поступил в университет осенью 1922 года и поначалу сомневался в выборе специальности, поскольку мечтал стать писателем, поэтом или художником, но в итоге выбрал то, что «ближе к „реальности“, — физику. Роберт хотел изменить мир с помощью своих способностей, и физика могла помочь ему в этом.

Во время учебы он очень серьезно относился к тайм-менеджменту и каждый день участвовал в гонке со временем. Утром просыпался раньше всех

и шел в лабораторию; в обед второпях съедал сэндвич, чтобы быстрее вернуться к исследованиям; вечером уходил из лаборатории последним и продолжал учиться самостоятельно до самого утра.

Роберт четко знал, куда потратить каждую минуту своего времени, и, хотя ему приходилось учиться гораздо больше, чем другим студентам, он все равно успевал обустроить свою жизнь. Благодаря бережному отношению ко времени и упорному труду он сумел с отличием окончить курс экстерном всего за три года. В то время это было почти невозможно, и поэтому в Гарварде его называли вундеркиндом. Оппенгеймер оправдал свое прозвище. В 1945 году он стал инициатором разработки первой в мире атомной бомбы и, наконец, изменил мир с помощью собственных способностей.

1

24

Действительно ли в мире существуют «вундеркинды»? Ответ — да, но талантливые люди не всегда могут творить чудеса, а вот те, кто владеет своим временем и упорно трудится, — могут! Главным фактором успеха Оппенгеймера был тайм-менеджмент, который дал ему возможность получить контроль над самым невозвратным в мире ресурсом.

В Гарварде занятия по тайм-менеджменту всегда считались самыми важными как у студентов, так и у преподавателей. Если вам кажется, что методы управления временем Оппенгеймера устарели, давайте посмотрим, как организован день современного студента Гарвардского университета.

В 2018 году студент по имени Джон Фиш стал популярен в интернете благодаря своему ролику о том,

как проходит обычный учебный день в Гарвардском университете. В ролике Джон составляет расписание на день и объясняет, что и во сколько он будет делать и какое количество времени на это потребуется. Также он говорит: «Вчера был непродуктивный день из-за того, что утром, впервые за несколько недель, я отключил будильник и продолжил спать. Я считаю, что утро – прекрасное время, которое задает тон всему дню. Именно поэтому стараюсь начинать его продуктивно. Но если я остаюсь валяться в кровати, то становлюсь медлительным. Это больше похоже на эффект снежного кома, из-за которого весь день пройдет неэффективно и неудачно...»

Способность Джона Фиша следовать плану дня зависит не только от раннего пробуждения, но и, что более важно, от самодисциплины. Если мы ежедневно жалуемся, что нам не хватает времени, то стоит спросить себя: Не трачу ли я его впустую? Составлен ли у меня учебный план? Есть ли у меня собственное «руководство по управлению временем»?

1
—
25

Существует множество различных подходов к эффективному использованию времени. «Руководство по тайм-менеджменту», которого придерживаются преподаватели и студенты Гарварда, содержит следующие основные положения:

1. Эффективность – главное правило рационального использования времени

Кто-то может найти ответ на вопрос за полчаса, а кому-то на это потребуется полдня, разница лишь в скорости работы мозга. Если вы сможете делать несколько дел сразу, у вас будет оставаться намного

больше свободного времени. Высокая эффективность заключается в том, чтобы делать как можно больше дел за наименьшее количество времени. Повышая свою эффективность, вы повышаете ценность вашего времени.

2. Всегда составляйте план, прежде чем начать что-то делать

Перед началом каждого дня или недели составляйте список дел, иначе вы просто запутаетесь в них. Самая большая проблема в тайм-менеджменте — вы никогда не знаете, на что тратите время. Поэтому обязательно планируйте все заранее: разбивайте большие задачи на мелкие и обязательно определяйте количество времени на каждую из них.

3. Расставляйте приоритеты

Время нужно тратить с умом, поэтому необходимо четко определить, какие дела следует сделать обязательно и какие хотелось бы сделать, а затем расположить их в порядке приоритета. Простой пример: вам требуется восемь часов в сутки на сон. При этом вы хотите пойти на вечеринку, но не можете пожертвовать временем сна. В таком случае в порядке приоритета восьмичасовой сон будет стоять на первом месте.

4. Наслаждайтесь чувством выполненного долга благодаря тайм-менеджменту

Когда вы успешно завершаете задачу, у вас возникает чувство выполненного долга. Это чувство будет мотивировать вас усердно работать, ценить время и никогда не тратить его попусту. Конечно, все

по-разному понимают, что это значит: одни думают, что это «управление временем», другие, что это «экономия времени». Но независимо от того, как вы его интерпретируете, оно может стать мощным мотиватором для организации времени.

Бенджамин Франклин говорил: «Вы любите жизнь? Тогда не теряйте времени, потому что это материал, из которого она создана». Если мы не будем ценить время, наша жизнь превратится в хаос, и мы потратим много сил на пустяки; напротив, если мы будем дорожить каждой секундой своего времени и правильно им распоряжаться, то сможем поддерживать порядок во всем.

«Руководство по тайм-менеджменту» от Гарвардского университета стоит внимательно изучить и извлечь из него уроки. На самом деле, все мы располагаем одинаковым количеством времени, но относимся к нему по-разному. Лежите ли вы в постели, дожидаясь, пока жизнь преподнесет вам чудо, или встаете рано и творите чудеса сами — это только ваш выбор!

Они успевают закончить все дела до завтрака

Для многих людей раннее пробуждение превращается в сплошное мучение. Но знаете ли вы, что многие успешные люди имеют полезную привычку просыпаться рано и закончить все дела до завтрака? Это звучит невероятно, не так ли?

1

28

Американский писатель Дэймон Захариадис написал книгу под названием «Morning Makeover», в которой описал свой распорядок дня в период работы в компании Amazon: проснуться в четыре утра, выпить чашку кофе, проанализировать и сравнить данные о продажах за предыдущий день; в пять тридцать принять горячий душ, одеться и пойти в кафе писать книгу; в семь тридцать позавтракать и отправиться в офис. Такой график позволял ему с легкостью выполнять работу и находить время для реализации своей мечты — создать собственный ежедневник и опубликовать книгу-бестселлер. Однако, когда он уволился из Amazon, его жизнь превратилась в хаос.

Он начал наслаждаться свободным временем, отключил будильник и позволял себе просыпаться часам к десяти. Затем он читал новости и социальные сети, завтракал, собирал вещи и наконец отправлялся в кафе. Обычно это происходило между одиннадцатью и часом дня, что в любом случае довольно поздно.

Вскоре он начал замечать, что из-за этого «свободного времени» он тратит впустую почти все утро, у него нет плана на день, как и мотивации что-либо делать. Он становился все более тревожным, вместо того чтобы наслаждаться отдыхом. Дэймон сравнивал утро настоящего с утром прошлого, когда он находился в совершенно ином состоянии. В итоге он твердо решил, что снова начнет ценить каждое утро и вернет себе былую жизненную силу и невероятную работоспособность.

В мире немало успешных людей, которых объединяет одна особенность — они дорожат временем. Из-за их насыщенной жизни каждая минута и каждая секунда невероятно ценны. Поэтому они стараются вставать рано и использовать короткие, но продуктивные утренние часы, чтобы успеть сделать как можно больше.

Говард Шульц, бывший генеральный директор Starbucks, каждый день просыпается в четыре тридцать, пишет электронные письма своим сотрудникам, занимается спортом, катается на велосипеде, выгуливает собаку. После чего он идет домой и выпивает чашку кофе со своей женой и, наконец, отправляется в офис.

Стив Джобс, основатель компании Apple, писал:
«Единственный способ делать великие дела — лю-
бить то, что выделаете. Если вы все

еще не нашли это, продолжай-
те искать. Не сдавайтесь».

«День,
потраченный
впустую сегодня, —
это завтра, которого
так сильно желал тот,
кто умер вчера».

Однажды он публично
сказал, что в молодости
каждый день просыпался
в четыре утра, чтобы от-
ветить на письма в элек-
тронной почте, затем за-
нимался спортом и читал
книги. В более зрелом воз-
расте он начал просыпаться
в шесть, чтобы сделать важные
дела на день, затем завтракал с семьей и провожал
детей в школу.

1

30

Роберт Айгер, генеральный директор компании Disney, сказал в интервью журналу Fortune, что каж-
дый день просыпается в четыре тридцать, потому
что в это время его никто не отвлекает и он может
много успеть. В связи с этим Билл Джордж, про-
фессор Гарвардской школы бизнеса, написал ста-
тью, в которой говорилось: «Такой распорядок дня,
как у Айгера, может помочь лидерам быть более
креативными и восприимчивыми к новым идеям
и мыслям».

Зачастую мы видим только успех других, но не заме-
чаем, что за ним стоит тяжелый труд. Люди, кото-
рые добиваются чего-то в своей жизни, всегда вкла-
дывают немного больше, чем другие. Это «немного»
может быть временем, энергией или усилиями,

и именно оно увеличивает дистанцию между людьми. Поэтому, когда вы видите кого-то на пьедестале успеха, не стоит удивляться или завидовать, ведь это честь, которую они заслужили за свой тяжелый труд. Легкого пути не существует, все зарабатывается пóтом и кровью.

Один из девизов Гарвардского университета гласит: «День, потраченный впустую сегодня, — это завтра, которого так сильно желал тот, кто умер вчера».

Когда другие уже проснулись и выполнили все свои задачи на день, вы еще нежитесь в кровати? Они дорожат каждой минутой и секундой, стремясь успеть сделать больше дел за ограниченное количество времени; а вы тратите его впустую, не желая пораньше лечь спать и пораньше встать утром. Когда жизнь пролетит мимо вас, что же останется в конечном итоге?

Не успеваете сегодня — не успеете и завтра

На одной из стен библиотеки Гарвардского университета можно увидеть фразу: «Если вы не сделаете шаг сегодня, то завтра вам придется бежать». Это типичный гарвардский подход ко времени.

1

32

Для каждого человека время — это вечный запас и быстротечность. Так почему у одних людей всегда много времени, а другим постоянно кажется, что его катастрофически не хватает? Потому что у каждого свое представление о времени и разная способность управлять им. Единственный способ успевать абсолютно все — это правильно распоряжаться своим временем.

Посмотрите на стрелки часов, они идут секунда за секундой, и мало-помалу время проходит мимо вас. Если вы не следите за ним и не придаете ему значения день за днем, год за годом, оно незаметно утекает. То же самое относится и к способности человека совершенствоваться и накапливать знания — понем-

ногу, изо дня в день. Все мы движемся вперед, никто не хочет остаться позади, потому что все мы знаем: если не сделаем шаг сегодня, то не сможем сделать его и завтра!

Студенты Гарвардского университета поставили себе цель «учиться всю жизнь» и «каждый день совершенствоваться», что также тесно связано с концепцией времени. Обучение подобно движению против течения; если вы не будете плыть вперед, вас отбросит назад. Если вы дорожите каждым днем и делаете небольшие успехи, то будете в состоянии обучаться бесконечно долго.

«Если вы не сделаете шаг сегодня, то завтра вам придется бежать».

В то же время вы должны дать себе почувствовать «опасность», осознавая, что рядом есть люди, которые продолжают двигаться вперед. Если вы немного отстанете, то не сможете догнать их и наверстать упущенное, даже если сделаете для этого все возможное. Бывший президент США Бенджамин Франклин, выпускник Гарварда, однажды сказал: «Одно „сегодня“ стоит двух „завтра“». А драматург Уильям Шекспир говорил: «На великих часах времени написано лишь одно слово — СЕЙЧАС». Поэтому вы должны сосредоточиться на сегодняшнем дне, на настоящем, на текущем моменте. Это и есть гарвардский подход ко времени — когда вчера осталось в памяти, а завтра еще не наступило, все, что у нас есть — это только сегодня и только сейчас! Начните

развиваться и совершенствоваться уже сегодня, чтобы стать лучшим среди своих сверстников.

В представлении многих людей Гарвард — это высшее учебное заведение, которое славится своей репутацией, а его студенты — все как один выдающиеся таланты. Каждый год в университет поступает много студентов

«Если ты
будешь упорно
трудиться, чтобы догнать
предыдущего соперника,
ты добьешься
успеха».

из Китая, и одна из них — особенная девушка по имени Чжу Чэн. Она была скромной и неприметной студенткой, но благодаря своему упорству стала первой китайкой — президентом Ассоциации аспирантов

Гарварда за 370 лет с момента основания университета.

1

34

Чжу Чэн выросла смелой и решительной. В раннем детстве она была хрупкой и во время забегов всегда приходила к финишу последней. Мать успокаивала ее словами: «Если ты будешь упорно трудиться, чтобы догнать предыдущего соперника, ты добьешься успеха». Слова матери замотивировали ее, и каждый раз во время забега она старалась догнать одну цель и продолжала совершенствоваться. Стратегию «догнать цель» девушка применяла и к учебе. Поставив перед собой задачу, она пыталась ее выполнить. Успеваемость Чжу Чэн продолжала улучшаться, в итоге она успешно сдала вступительные экзамены в Пекинский университет, а затем смогла поступить и в Гарвард, где ей даже назначили стипендию.

На втором курсе она получила степень магистра образования, закончив обучение с отличием, и работала преподавателем Гарвардской высшей школы искусств и наук. Несмотря на новую должность, девушка не забросила обучение, и через год ей удалось поступить в аспирантуру Высшей школы образования. Благодаря своему опыту преподавания и сильным личностным качествам она смогла стать президентом Студенческого совета Гарвардской высшей школы образования и получила главную для студентов награду за выдающиеся успехи в учебе.

Путь Чжу Чэн к успеху повторить достаточно сложно, но можно попробовать перенять ее стратегию «догоняющего развития». Смысл заключается в том, чтобы постоянно «догонять» свои цели, превосходить себя и достигать прогресса.

Бывший ректор Гарварда Род Розенштейн однажды сказал: «Никогда ранее необходимость учиться не была настолько постоянной, как сегодня. В прошлом восемьдесят процентов всех знаний приобретались в школе, а остальные двадцать — на работе; сегодня же все наоборот: двадцать процентов знаний приобретаются в школе, а восемьдесят — в процессе непрерывного обучения и практики. Прошли те времена, когда можно было положиться на знания, которые ты получил в школе, чтобы справиться со всем и быть полезным везде и для всех!»

Чтобы стать лучше, нужно непрерывно учиться, но не только в школе, ведь обучение должно быть «делом всей жизни». Именно этого ожидает Гарвардский университет от своих студентов — обучаться чему-то новому каждый день.

Известный тайваньский автор однажды написал своему сыну: «Сынок, я прошу тебя хорошо учиться вовсе не затем, чтобы ты сравнивал свои оценки с другими. Я лишь надеюсь, что в будущем ты сможешь осмысленно выбрать то, что тебе интересно, а не то, что станет для тебя лишь вынужденным заработком. Когда работа имеет для тебя смысл, ты делаешь ее с чувством выполненного долга. Когда работа дает тебе свободное время, а не лишает жизни, у тебя возникает чувство собственного достоинства. А вместе эти чувства принесут тебе радость».

Для многих молодых людей время неумовимо. Но если вы воспользуетесь моментом и сможете приложить все усилия здесь и сейчас, то зашагаете вперед со спокойствием и уверенностью. Когда вы наберетесь сил, сможете лучше распорядиться своим временем, а не гоняться за ним и заставлять себя выживать. Если вы все еще сомневаетесь, вспомните фразу из Гарвардской библиотеки: «Если вы не сделаете шаг сегодня, то завтра вам придется бежать». Возможно, сегодня вам придется попотеть, но завтра вы обязательно получите аплодисменты.

В любом деле стоит выкладываться «на полную»

Майкл Сэндел, профессор Гарвардского университета, во время своей лекции в Китае сказал: «Какой бы плодородной ни была земля, если ее не орошать, она не даст сладких плодов; человек умен, но, если он не трудолюбив, он будет абсолютно безграмотным». На протяжении всей истории человечества ученые, политики и писатели учились усердно работать. В суровой реальности нашего общества все дается по заслугам, и это справедливо. Ленивые и лишённые мотивации в итоге останутся бездарями; старательные и замотивированные обязательно получают больше возможностей.

Скорее всего, вам тоже пришлось столкнуться с такой проблемой: в юности вы думали, что если будете усердно учиться и поступите в университет, то ваша судьба изменится. Но после его окончания вы вдруг осознали, что даже с дипломом на руках довольно трудно найти работу, которая бы вас удовлетворяла.

Когда удается найти работу, к которой вы стремились, то приходит осознание, что все далеко не так, как казалось на первый взгляд, и в нашем мире не существует такого понятия, как «удовлетворение». И вот ваши мечты разбиваются вдребезги, а вы пребываете в растерянности, не зная, что делать дальше со своим будущим.

Один китайский преподаватель однажды сказал: «В современном обществе студенты больше не являются элитой. Они считаются обычными трудягами, которые после окончания университета конкурируют за рабочие места». Это действительно так, в нашем обществе уже нельзя «надеть на себя корону» только потому, что у вас высшее образование. Однако если вы трудолюбивы и способны проявить себя, то сможете полноправно называться элитой общества.

1

38

Впрочем, от молодых людей часто можно услышать разного рода жалобы: «У меня нет способностей к обучению! Мне не хватает сообразительности! Я пытаюсь, но у меня не выходит! Есть те, кто гораздо лучше меня!» Но так ли это на самом деле? Студенты Гарварда считают иначе и своим примером готовы доказать вам, что «старание рождает таланты». Возможно, вы не обладаете выдающимися способностями, но трудолюбие может привести вас к успеху. Как сказал великий художник Джошуа Рейнольдс: «Если вы не так умны, как другие, и не обладаете особыми талантами, то упорный труд компенсирует ваши недостатки; если у вас есть четкая цель и вы продолжаете ей следовать, то упорный труд принесет свои плоды!»

Кроме того, вокруг вас есть множество людей, которые постоянно работают над собой, и вы должны так же выкладываться «на все сто», чтобы выделиться и обойти своих конкурентов. Перестаньте жаловаться на то, что вы недостаточно хороши, ведь чаще всего причина в том, что вы не прилагаете должных усилий.

«Какой бы плодородной ни была земля, если ее не орошать, она

В китайском языке существует идиома «в дверной петле и червь не родится». Ее смысл заключается в следующем: предмет, находящийся в постоянном движении, не подвергается разрушению.

Не даст сладких плодов; человек умен, но, если он не трудолюбив, он будет абсолютно безграмотным».

Точно так же обстоит дело и с нашим мозгом: мы становимся умнее, если много работаем над собой. Клетки мозга молодых людей очень активны, но, если эту активность не поддерживать, мозг впадет в состояние заторможенности, что в конечном итоге будет мешать его развитию.

Все знают, что старание рождает таланты, но многие способны объяснить, как это происходит. Упорное обучение делает из людей гениев, потому что требует проявления настойчивости и терпения, а также смелости и ума. Симбиоз этих качеств создает основу для успеха. В нормальных условиях количество затраченного труда и усилий прямо пропорционально количеству получаемого поощрения! Когда вам кажется, что вы приложили все усилия, но не получили должного результата, сле-

дует спросить себя: действительно ли вы выложились на все сто?

То, что вы усердно работаете, не означает, что вы более трудолюбивы, чем другие, ведь вас окружают люди, которые также прилагают немало усилий. Начав выкладываться «по максимуму», вы можете выйти за пределы возможностей и полностью реализовать свой потенциал. Известный девиз Вест-Пойнтской военной академии США гласит: «Прежде чем сдаться, спросите себя, действительно ли вы прилагаете максимум усилий».

Когда кто-то говорит, что не может этого сделать, проблема не в отсутствии способностей, а в том, что он особо и не старался. В трактате «Мэн-цзы», своде изречений китайского философа Мэн-цзы, есть отрывок: «Обопритесь на гору Тайшань и перескочите через море Бэйхай. Вы скажете: „Я не могу“. Вот это и будет настоящая невозможность. Разотрите руки и ноги старику! Вы скажете: „Я не могу!“ И это будет бездействие, а не невозможность действовать».

Так что же, вы действительно не можете или просто не хотите?

Как достичь успеха на «пять с плюсом», имея способности на «три с минусом»

1
41

У многих молодых людей есть грандиозные планы, но нет возможности их реализовать. И несмотря на их амбиции и высокое мнение о себе, они так и остаются неудачниками. В современном обществе столько возможностей, как же можно в нем не состояться? Конечно, если у вас есть способности, почва для развития своей личности, если вы чем-то выделяетесь среди других, то можете добиться успеха. И дело не в том, насколько смелые ваши мечты, а в том, хватит ли у вас способностей для их реализации. В этом и кроется главный страх — иметь большие мечты, но не обладать способностями, чтобы претворить эти мечты в жизнь.

Предприниматель и миллиардер Джек Ма однажды сказал: «У каждого человека должна быть мечта.

Ну так, на случай, а вдруг она сбудется?» Это действительно так. И если наши мечты грандиозны, а возможности ограничены, стоит подумать: как достичь успеха на «пять с плюсом», имея способности на «три с минусом»? Нет ничего плохого в том, чтобы мечтать по-крупному, ведь всем нам необходимы амбиции. И хотя они являются сильным мотиватором успеха, многие относятся к ним уничижительно, связывают их с жадностью, эгоизмом и непрактичностью. Но разве те, кто достиг крупного успеха, не амбициозны?

Дин Смут, психолог Калифорнийского университета, пришел к выводу, что амбиции — основная движущая сила человеческого поведения — и что, проявляя амбициозность, люди способны получить необходимые ресурсы для реализации своих планов. Эта способность «объединять ресурсы» и является ключевым фактором успеха большинства людей.

В 2004 году у Марка Цукерберга, который на тот момент еще обучался в Гарвардском университете на факультете психологии, а также посещал курсы IT-технологий, возникла идея создать онлайн-платформу для студентов, чтобы они могли обучаться и обмениваться идеями. Для обычного студента такая идея, несомненно, была амбициозной и довольно сложной в реализации. Так как же ему удалось достичь успеха на «пять с плюсом», не имея достаточно способностей? Ответ прост — он объединил все ресурсы.

В то время у Марка было очень мало ресурсов, но он решил попробовать осуществить свою «большую мечту». Сначала он обратился за помощью к пре-

подавателю, чтобы разобраться с техническими вопросами, затем советовался с одногруппниками, преодолевал множество трудностей с разработкой, а после начал искать инвесторов. Так, шаг за шагом, он объединил почти все свои ресурсы и, наконец, стал основателем одной из самых известных в мире социальных сетей – Facebook. Благодаря этому в свои 23 года Цукерберг был признан самым молодым миллиардером по версии журнала Forbes и человеком года в 2010 по версии журнала Time. Успех не свалился ему на голову. Просто он понял, как объединить свои ресурсы для достижения результата.

«У каждого человека должна быть мечта. Ну так, на случай, а вдруг она сбудется?»

Самое главное – правильно организовать свою деятельность. Даже если у вас нет необходимой базы и в вашем распоряжении ограниченное количество ресурсов, не стоит опускать руки. Если же вы обладаете всеми ресурсами и хорошо разбираетесь в вопросе, не позволяйте амбициям брать верх и не забегайте вперед. Вам несказанно повезло, если у вас достаточно возможностей для достижения результата, но у подавляющего большинства молодых людей нет ни стартовой площадки, ни ресурсов, поэтому им приходится больше работать, чтобы исполнить свою мечту.

Великий французский писатель и философ Жан-Жак Руссо однажды сказал: «Когда способности

человека превышают его амбиции, этот человек силен; в противном же случае он — слабак». Если способности больше мечты — при условии, что она действительно грандиозна, — это означает, что человек на многое способен. Но, если же мечта незначительна, далеко не факт, что человек силен. Все относительно, и мечты — лучший ориентир при оценке способностей. Так же и наоборот: нужно учитывать способности человека при оценке его желаний.

У молодых людей могут быть смелые мечты, но и способности должны им соответствовать. Когда мечты кажутся недостижимыми, стоит снизить планку, чтобы быть ближе к цели, или, наоборот, продолжать развивать способности, чтобы стать ближе к мечте.

1

Шаг вперед или шаг назад: все зависит только от вас!

44

Раскройте свой потенциал! Вы способны распоряжаться не только временем

С тех пор как профессор Гарвардского университета Говард Гарднер представил теорию множественных интеллектов, люди стали обращать внимание на свой внутренний потенциал. Даже при наличии огромного количества слабых сторон у каждого человека есть хотя бы одна сильная, и это не может не радовать! Согласно его теории, все люди обладают как минимум семью интеллектами: лингвистическим, логико-математическим, музыкальным, пространственным, телесно-кинестетическим, межличностным и внутриличностным. Из-за отличающихся условий жизни и образовательной среды каждый человек обладает разным сочетанием сильных и слабых сторон.

Теория множественных интеллектов вызвала огромный резонанс в сфере образования. Если педагоги

1
—
45

будут знать сильные и слабые стороны учеников, то смогут обучать, ориентируясь на их способности. Понимание сильных сторон каждого учащегося повысит его уверенность в себе и сможет подобрать правильный подход к обучению, тем самым раскрывая его потенциал и меняя жизнь к лучшему. Насколько же велик человеческий потенциал? Давайте разберемся.

«В будущем молодежи предстоит жить и работать рука об руку с людьми из разных культур и стран. Поэтому им просто необходимо получать знания об остальном мире».

1
46

Со времен Древней Греции бегуны на длинные дистанции пытались пробежать милю [1,61 км] менее чем за четыре минуты. Чтобы достичь этого результата, одни пили тигриное молоко, другие выпускали львов и затем бежали от них. Однако эта цель так и не была достигнута. Многие тренеры, спортсмены и даже врачи утверждали, что для человека это невозможно. Причин для этого достаточно: структура костей, малый объем легких и т. д. И только в 1954 году спортсмену по имени Роджер Баннистер удалось побить рекорд и пробежать милю за 3,59 минуты. Но самое удивительное, что после него более трехсот спортсменов смогли преодолеть это же расстояние даже за меньшее количество времени. Увидев результат Баннистера, они поняли, что нет ничего невозможного, и сделали это.

Эта история – прекрасное доказательство того, что человеческий потенциал бесконечно велик. Всякий

раз, когда мы раскрываем свой потенциал, наши физические и ментальные границы разрушаются. Тем не менее, многие люди настолько привыкли принижать свои возможности, что не могут определить, в чем же они состоят. На самом деле, потенциал есть в каждом человеке, просто многие не знают об этом, поэтому не могут его реализовать. Они скорее предпочтут отступить перед лицом трудностей. Им все время кажется, что впереди лишь унылое будущее, поэтому они будут продолжать жаловаться на несправедливость мира. Таким людям и в голову не может прийти, что они тоже обладают неограниченным потенциалом.

Пока вы молоды, вам стоит изучить свой потенциал и найти богатство, скрытое глубоко внутри вас. Вы можете выбрать какое-либо хобби, изучать различные области знаний, находить в себе сильные стороны, которые смогут в полной мере раскрыть ваш потенциал.

Известный педагог Василий Сухомлинский однажды сказал: «Нельзя сводить духовный мир маленького человека к учению. Если мы будем стремиться к тому, чтобы все силы души ребенка были поглощены уроками, жизнь его станет невыносимой. Он должен быть не только школьником, но прежде всего человеком с многогранными интересами, запросами, стремлениями». В мире, где тестовая система образования набирает обороты, педагоги и родители уделяют большое внимание оценкам ребенка. Забывая при этом, что дети рождены не для зубрежки, а ради того, чтобы узнавать что-то новое и интересное. Поэтому согласно гарвардской фи-

лософии образования само по себе обучение не является приоритетом. Главное – привить учащимся интерес к познанию, позволить им получать от этого удовольствие, раскрывать свой потенциал и творить чудеса!

Не так давно девушка из Тайваня набрала максимальный балл на SAT – стандартизированном тесте для поступления – 1600. Однако несмотря на успех, она так и не получила приглашения от Гарварда. Ее мать позвонила в университет, чтобы выяснить причину, и ей вежливо объяснили: «У абитуриентки нет ничего, кроме этих баллов». Очевидно, что высокий результат теста вовсе не гарантирует поступления. Приемная комиссия в том числе обращает внимание на общие качества абитуриентов. Помимо учебной успеваемости, важно, чтобы они преуспевали и в других областях, таких как музыка, спорт и искусство.

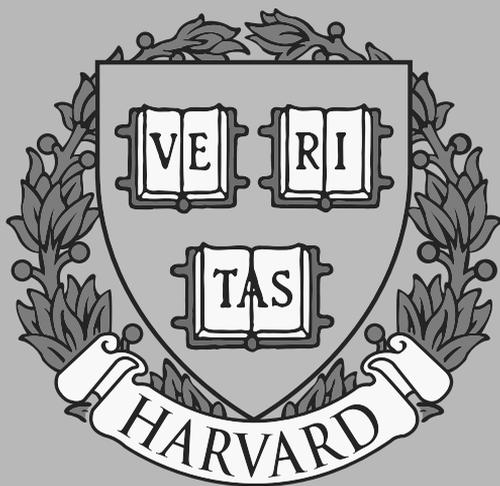
1

48

Дрю Джилпин Фауст, первая женщина-ректор Гарвардского университета, однажды сказала: «В будущем молодежи предстоит жить и работать рука об руку с людьми из разных культур и стран. Поэтому им просто необходимо получать знания об остальном мире». Она советует молодым людям каждый год отправляться куда-то в новое место, чтобы получить жизненный опыт, выявить свои интересы и понять, где кроется их потенциал. Конечно, не у всех для этого есть средства или возможности, но вы можете попытаться отложить учебники в сторону и сделать или выучить что-то новое. И, если вам покажется это невозможным, вы всегда вольны начать сначала и выбрать что-то по силам. Можно добиться

хороших результатов в учебе и не испытывать при этом сомнений, ведь вы уже приобрели достаточно жизненного опыта.

В основе обучения должен лежать интерес, чтобы процесс получения знаний доставлял удовольствие и раскрывал ваш потенциал! Ученикам, которые целый день проводят в стенах учебных заведений, и молодым людям, работающим дни напролет, стоит чаще бывать на улице и погружаться в разнообразную общественную деятельность, чтобы набраться опыта. Так вы сможете обнаружить свои интересы, раскрыть сильные стороны и определить направление своего будущего, чтобы работать и учиться легко и с удовольствием!



ГЛАВА 2

Измените свое
мышление: утро —
это не просто
обозначение времени

Силой разума мы сможем изменить ценность времени

2
52

Психокинез (от греч. *psyche* — «душа» и *kinetikos* — «приводящий в движение») — это концепция, представляющая собой ум, душу и сердце человека. В некоторых научно-фантастических фильмах или книгах психокинез описывается как умение поворачивать или перемещать предметы при помощи разума. С научной точки зрения это не обосновано, но мы можем понимать психокинез как способность оказывать влияние на наше поведение и мысли. А также использовать его, чтобы менять ценность времени.

Как же формируется ценность времени? В сутках двадцать четыре часа и каждый человек проводит их по-разному. Например, одни в шесть утра уже на работе за компьютером или в школе за партой, а другие в это время еще спят. Результат их деятельности предугадать несложно: кто-то получает заработную плату, кто-то знания, а кто-то — здоровый сон.

Как психокинез способен изменить ценность времени? Очень просто. Он влияет на мысли и поведение, которые, в свою очередь, определяют ценность времени. Те, у кого есть сила воли, способны вставать вовремя и концентрироваться на учебе тогда, когда это необходимо. Таким образом, психокинез может изменить ценность времени. Если у человека есть способность дорожить временем и желание извлекать из него пользу, разве он может не воспользоваться этим?

В одной из статей журнала Harvard Business Review говорится, что сила воли — это ключ к успеху. Многие люди не способны реализовать себя, потому что тянут время и боятся неудач или потому что отвлекаются на пустяки и попытки достижения отдаленных целей. И причина этого — отсутствие силы воли. Напротив, те, кто добивается высоких результатов, обладают огромной силой воли. Как однажды сказал профессор Гарвардского университета Дэниел Гоулман, «способность сдерживать эмоции и подавлять импульсы для реализации целей определяют степень развитости мышления человека». Недаром считается, что «Гарвард — это доказательство воли, духа, амбиций и идеалов человека».

Ученые Гарвардского университета потратили много лет на изучение роли силы воли в жизни людей. Профессор и ученый Рассел Бертран однажды сказал: «На протяжении всей истории человечества было множество споров и рассуждений о секрете успеха. На самом же деле никакого секрета не существует. Сам голос успеха постоянно звучит в головах людей, но никто не обращает на него внимания.

Фраза, которую он повторяет нам снова и снова, — это „сила воли“. Каждый, кому удастся ее расслышать, наберется энергии, достаточной для того, чтобы достичь успеха в жизни».

«Способность сдерживать эмоции и подавлять импульсы для реализации целей определяют степень развитости мышления человека».

Рассел Бертран уже давно пытается внедрить в сознание американцев идею о том, что сила воли может диктовать ход жизни, позволяя людям развиваться и оставаться независимыми. Так что же такое сила воли? Это способность управлять своими эмоциями, контролировать желания, постоянно самосовершенствоваться и преодолевать любые трудности. Сила воли помогает нам взять под контроль свою жизнь и без страха двигаться вперед к успеху, в то время как ее отсутствие делает нас робкими, трусливыми и пассивными существами. Можно сказать, что сила воли — это и есть психокинез, а психокинез — это сила воли, и между ними почти нет разницы.

На самом деле многие молодые люди обладают талантом и возможностями сделать карьеру. Однако им не хватает силы воли, чтобы действовать уверенно и настойчиво, в результате чего они теряют свое драгоценное время. Как же начать с пользой распоряжаться своим временем, если у человека нет силы воли, если он не может взять себя в руки, если он хочет повеселиться, когда надо учиться и работать?

В нашем окружении всегда есть люди, которым нравится плыть по течению — спокойно жить, работать и учиться; для них время не имеет ценности, они не умеют им дорожить и не чувствуют, как оно утекает. Таким людям уж точно не хватает силы воли. Если вы хотите научиться ценить свое время, вам необходимо сознательно развивать и укреплять силу воли. Процесс, конечно, будет довольно сложным, но ведь даже «аромат цветов сливы возникает лишь благодаря суровому холоду». Те, кто силен волей и разумом, терпят страдания, чтобы познать ценность времени.

Эффект «длинного хвоста»: пополнение духовной энергии

2

56

Каждый раз, когда вы заходите в интернет-магазин, ищете и выбираете понравившиеся товары, вам предлагается множество сопутствующих товаров.

Возможно, они плохо продаются и вам совсем не нужны, но их так настойчиво рекламируют, что вы сами не замечаете, как кликаете на них.

Вы когда-нибудь задумывались о том, почему в продаже имеются товары, которые почти никто не берет? Все дело в том, что продавцы пытаются использовать для их продажи так называемый «эффект „длинного хвоста“». Его суть в том, что за популярным товаром часто тянется целый «хвост» менее популярных. Все внимание приковано к главному, но «хвост» может принести даже больший доход, чем «голова»!

В 2004 году Крис Андерсон, главный редактор журнала Wired, впервые описал этот эффект. Он утверждал, что совокупность менее продаваемых товаров может принести больше прибыли, чем самые популярные. Эффект был опробован в области экономики, управления, развлечений и т. д. Давайте рассмотрим наглядный пример.

В 1988 году британский альпинист Джо Симпсон написал книгу «Касаясь пустоты», в основе которой лежала реальная история. Несмотря на то что книга была уникальной, захватывающей и интересной, ее практически никто не покупал, а вскоре она и вовсе исчезла с полок магазинов. Десять лет спустя другой автор Джон Кракауэр написал книгу на похожую тему — «В разреженном воздухе». Сразу после выхода она набрала популярность и стала бестселлером номер один. Благодаря тому, что она вызвала столь большой интерес читателей, книга «Касаясь пустоты» также стала быстро раскупаться и даже возглавляла список бестселлеров New York Times целых четырнадцать недель. На сегодняшний день продажи книги «Касаясь пустоты» в два раза превышают продажи книги «В разреженном воздухе». Это и есть тот самый эффект «длинного хвоста». «В разреженном воздухе» — это главная книга с длинным «хвостом», и если «голова» хорошо продается, то и «хвост» может стать востребованным на рынке.

Эффект «длинного хвоста» актуален и в сфере образования. Например, если речь идет о сильных и слабых сторонах учащихся, педагоги и родители могут рассматривать сильные стороны как «голо-

ву», а слабые стороны — как «хвост». Если вы уделяете внимание сильным сторонам ребенка, то, не игнорируя при этом его слабые стороны, а также часто подбадривая и поощряя его, вы можете постепенно развить слабые стороны, и ребенок будет приобретать все больше и больше положительных качеств.

А что, если применить эффект «длинного хвоста» к организации времени? Как мы понимаем, утреннее пробуждение — это «голова», а остальная часть дня — «хвост». Конечно же, важно привить себе привычку рано просыпаться, но в то же время не стоит пренебрегать остальной частью дня. Утро нужно начинать хорошо, но «длинный хвост» в виде дня и вечера может преподнести множество ценных сюрпризов.

2

58

Хорошее утро — это лучшее время, чтобы зарядиться энергией. Если вы хотите превратить свое утро в «голову» и научиться управлять «хвостом», который будет наполнять вас бодростью в течение всего дня, запомните:

1. Важно обеспечить себе полноценный и здоровый сон

Нет смысла рано вставать, если вы не выспались. Студенты Гарварда уделяют качественному сну очень большое внимание: они могут не есть, не учиться, но не могут не спать. Впрочем, выспаться — это не признак лени, а вопрос физических потребностей каждого человека. Конечно, важно и качество сна, ведь лучше спать хорошо, чем много.

2. Утренние физические упражнения помогут укрепить здоровье

Движение — это жизнь. Постоянные тренировки не только укрепляют тело, но и улучшают психическое состояние, дают энергию и бодрость на весь день. Спорт особенно действенен по утрам. Во время физических упражнений потребление кислорода и расход энергии организмом значительно увеличиваются, ускоряется кровообращение, и организм выделяет большое количество гормонов, таких как адреналин, гормон роста и эндорфины. Получив достаточное количество кислорода и энергии, мозг находится в состоянии возбуждения, поэтому функционирует более эффективно.

Утро нужно
начинать хорошо,
но «длинный хвост»
в виде дня и вечера может
преподнести множество
ценных сюрпризов.

3. Завтрак должен быть сбалансированным

Энергия возникает в результате химической реакции кислорода и сахара в крови. Между правильным питанием и энергией существует очень тесная взаимосвязь. Есть такая поговорка: «Мы — это то, что мы едим». Завтрак — это неотъемлемая часть каждого утра, особенно для молодых людей в период развития организма. Выбор завтрака должен быть основан на принципе «сбалансированного питания», например, на популярной во всем мире «радужной диете». Главное — не переедать за завтраком, так как пища насыщает мозг таким

количеством дофамина, что он в конечном итоге адаптируется, снижая чувствительность, уменьшая количество клеточных рецепторов, которые распознают нейрхимические вещества и реагируют на них. В дальнейшем это приведет к усталости мозга.

$\frac{2}{60}$

Относительность времени: как прибавить к суткам еще один час

Британский писатель Олдос Хаксли однажды сказал: «Время ни к кому не относится предвзято, ведь каждому человеку в сутках дается двадцать четыре часа». И в самом деле, одинаковым количеством времени располагает и президент Соединенных Штатов, и самый богатый человек в мире, и обычные люди. Однако японский экономист Юкио Ногучи считает: «Если научиться правильно распределять время и избегать пустой его траты, в сутках для нас может стать целых двадцать пять часов».

Итак, существует ли секретный способ добавить себе тот самый дополнительный час? Теоретически это возможно, на что и указывает теория относительности Альберта Эйнштейна. Несмотря на то что с момента ее появления прошло уже более ста лет, многие современные люди, не изучавшие физику

2
61

глубоко, все еще придерживаются абсолютного подхода Исаака Ньютона к пространству и времени, полагая, что они существуют независимо друг от друга. В древней китайской философии есть термин «юй чжоу», который переводится как «вселенная», «космос», где иероглиф «юй» означает «пространство», а «чжоу» — «время», которые существуют отдельно друг от друга.

Однако Эйнштейн в своей теории указал, что время и пространство не абсолютны, а относительны. Время подвергается изменениям из-за воздействия материи, а пространство «прогибается» и «становится неровным», как если бы шарик положили на кровать и матрас вокруг шарика прогнулся. Степень изгиба бы тоже изменилась: чем ближе к шару, тем глубже изгиб. Согласно теории относительности, если бы можно было «догнать время», то и опередить других на час не составило бы труда. Но пока люди не в силах обогнать скорость света, поэтому мы рассуждаем об этом лишь в теории. Однако, несмотря на это, мы все же можем управлять собой, и, разумно организуя свое время, способны увеличить сутки на час. Дрю Джилпин Фауст однажды сказала: «Потратьте свой день на то, что для вас более значимо».

Если вы тоже хотите иметь дополнительный час в сутках, вам необходимо запомнить следующие правила:

1. Научитесь следить за своим временем

Если вы будете отслеживать, на что уходит ваше время, то осознаете его истинную ценность, избави-

тес от привычки тратить его впустую и научитесь пользоваться им более осознанно. Вы можете фиксировать, как проходит ваш день (сон, еда, спорт, отдых, общение и т. д.) и сколько времени тратится на каждое из этих дел. Лучше всего записывать сразу после завершения дела, иначе есть вероятность, что вы что-то упустите. Как только вы научитесь следить за временем и вносить необходимые корректировки в свой распорядок, у вас в сутках легко отыщется еще один час.

2. Примите динамику и гибкость времени

В реальности мы сталкиваемся с тем, что планы постоянно меняются. Из-за этого нам приходится переживать за тайм-менеджмент — раз уж мы составили график, то должны выполнять все задачи точно по времени. Здесь стоит понять два момента: во-первых, наше расписание можно и нужно корректировать в зависимости от сложности задачи, возможных форс-мажоров и т. д. Во-вторых, время не статично, мы должны принять его динамику и гибкость, а также научиться разумно распределять его.

2
—
63

3. Найдите свое «золотое время»

Если вы будете учиться, работать и заниматься делами в «золотое», самое продуктивное время, то сумеете при наименьших усилиях получить наибольший результат. Исследования физиологов показали, что в течение дня существует два промежутка времени, когда человеческий мозг наиболее активен:

С 8:00 до 10:00 — лучшее время для концентрации на аналитических и интеллектуальных материалах.

Утром наш мозг наиболее работоспособен, поскольку хорошо отдохнул за ночь. В это время в запоминании стихов и иностранных слов или решении задач можно добиться хороших результатов.

С 16:00 до 18:00 — время, которое можно использовать для подготовки домашнего задания, расширения и закрепления полученных на занятиях знаний и выполнения более сложных задач. Час перед сном — время, чтобы повторить, чему вы научились в течение дня. То, что вам удастся вспомнить в этот час, останется в вашей памяти надолго.

Микроэкономика: эффективное использование времени

В центре внимания микроэкономики, также известной как «индивидуальная экономика», находится отдельный человек. С точки зрения микроэкономики, расход и эффективность свободного времени полностью поддаются количественному измерению. Если вы способны затратить меньше времени и получить больший результат, вы, несомненно, можете максимизировать ценность своего времени. Вы задавались вопросом, сколько стоит час вашего времени? Деньги, которые вы зарабатываете за час, — это результат потраченного вами времени.

$\frac{2}{65}$

Один из ведущих мировых новостных порталов Business Insider опросил шестнадцать самых богатых людей США и выяснил, сколько они в среднем зарабатывают за час. На первом месте оказался Джефф Безос, основатель компании Amazon с результатом

в 4,47 миллиона долларов в час. Возможно, узнав это, вы потеряли дар речи. Большинство людей зарабатывает гораздо меньше, но это не означает, что наше время не важно. Его ценность можно интерпретировать по-разному, и деньги — лишь один из множества показателей. Сколь-

«Вы можете
доверять другим,
покупать их услуги
и обменивать деньги
на время в качестве
инвестиции
в него».

ко вы заработаете за час, как многому научитесь, как много сделаете... Все это может отражать ценность времени. Поэтому, когда друг отказывает вам в просьбе, вы должны понять его — возможно, у него есть дела поважнее, чем решение ваших проблем.

Многим молодым людям кажется, что у них еще полно времени, которое можно потратить впустую. На самом деле, вы и глазом не успеете моргнуть, как ваша юность останется позади. Не пора ли задуматься о ценности времени и изменить свою жизнь?

1. Научитесь обменивать деньги на время

Кто-то хочет обменять время на деньги, а кто-то наоборот — деньги на время. Японский экономист Кадзуё Кацума пишет: «Вы можете доверять другим, покупать их услуги и обменивать деньги на время в качестве инвестиции в него». Если вы достаточно зарабатываете, то можете обменять деньги на время. Скажем, вам нужно добраться из Хайнаня в Пекин. Поездка на самолете обойдется дороже, чем на поезде, но, покупая авиабилеты, вы сэкономите время.

2. Откажитесь от невозвратных издержек

В экономике существует понятие «невозвратные издержки» — затраты, которые вы понесли в прошлом и которые невозможно возместить. Когда мы хотим что-то сделать, нам необходимо оценить не только предполагаемую пользу, но и пропорциональность вложенных нами усилий, времени и денег. Невозвратные издержки невозможно компенсировать, так же как разлитое молоко невозможно полностью вернуть обратно в бутылку. Прежде чем сделать что-либо, мы должны четко понимать, какие затраты являются невозвратными, и определить, от чего нам придется отказаться. Нужно принимать решение сразу, чтобы потом не лить слезы о том, что вернуть уже не получится.

3. Избавьтесь от бесполезного общения

Ненужное общение — это самая пустая трата времени, которая не приносит никакого результата. Время каждого человека бесценно, а энергия ограничена. Бессмысленные отношения подобны жареной курице и лапше быстрого приготовления. Они нездоровы и непитательны, а также расходуют много сил и энергии. От тех, кто забирает ваше время, стоит держаться подальше, пока не стало слишком поздно.

Ощущение течения времени: разница между восприятием утреннего и вечернего времени

2

68

Счастливые моменты всегда самые короткие, а мучительные — самые длинные.

Время идет быстро, когда мы увлечены чем-то, но оно еле тянется, когда нам скучно.

Время идет чертовски медленно, когда люди стоят в очереди...

Случалось ли вам испытывать нечто подобное? Очевидно, что время идет минута за минутой, но в разных ситуациях и состояниях его восприятие будет отличаться. Например, валяясь в постели утром, вы думаете, что время идет невыносимо быстро, а будильник, только что переведенный на пять минут позже, сработал буквально через мгновение.

Но на уроках, особенно тех, что вам не нравятся, время тянется бесконечно долго, глаза слипаются, а звонка все не слышно.

Прежде всего, вы должны понять, что разница заключается лишь в восприятии времени. Одним кажется, что оно идет слишком быстро, другим — что слишком медленно, но на самом деле ему просто дают неправильную оценку. Еще древние греки разделяли время на «момент по стрелкам часов» и «момент погружения», где смысл имело лишь то, что находилось вне временных рамок. Современные теории разделяют время на объективное и субъективное.

«Объективное» время поддается количественной оценке, но является неизменным и обычно измеряется по календарю или часам. Например, все мы знаем, что 14 февраля — это День святого Валентина; что фильм, на который мы хотим сходить, начинается в 18:00, а на первую пару нужно прийти к 8:00. Пропустив это время, вы также пропустите начало отношений, начало фильма или важную информацию в начале пары.

«Субъективное» время подразумевает наше ожидание и суждение о времени, не поддающееся измерению или сравнению, а также наше проживание объективного времени «вне циферблата». Иногда нам кажется, что время пролетает в мгновение ока, а иногда — что ползет подобно улитке.

Неверно мы оцениваем обычно именно «субъективное время». Как от этого избавиться? Американский психолог Филип Зимбардо говорит:

«Люди воспринимают время, основываясь на координатах прошлого, настоящего и будущего. Если вы ограничены только одной из этих координат, то ваш взгляд на жизнь будет предвзятым. Те, кто способен держать баланс между тремя временными координатами, скорее всего, смогут адаптироваться к темпам развития общества и наслаждаться жизнью». Следовательно, нам следует воспринимать время через различные временные координаты. Мы также должны помнить о том, что «объективное время» поддается количественной оценке и может влиять на наше суждение о «субъективном времени».

Когда человек увлечен или сосредоточен на чем-либо, ему кажется, что время проходит очень быстро. Это происходит потому, что мозг в состоянии концентрации упускает из виду многие отвлекающие факторы, такие как шум транспорта за окном, проходящих мимо людей и т. д. Скорее всего, многие из вас замечали, что висящие на стене часы хоть и постоянно тикают, но ничуть не отвлекают вас. Вы почти забываете об их существовании, пока не решите прислушаться к ним специально.

Люди разного возраста тоже по-разному воспринимают течение времени. Например, младенцы даже не знают, что это такое, и не ощущают его, а пожилые люди, столкнувшись с ограничениями в жизни, могут бояться думать о нем, и просто чувствуют его интуитивно, находясь в настоящем моменте.

И, конечно, восприятие времени отличается утром и ночью. С утра мы чувствуем себя отдохнувшими и наслаждаемся каждой секундой. Вечером, когда

мы устали и хотим поскорее лечь спать, время тянется очень медленно. А когда мы наконец-то ложимся в кровать и берем в руки телефон, мы снова теряем счет времени, и оно пролетает с неумолимой скоростью.

Когда вы перестанете чувствовать его, вспомните самый короткий девиз на стене Гарвардской библиотеки: «Время летит!»

По утрам в выходные вы теряете 20 000 часов

$\frac{2}{72}$

Каждое утро имеет невероятную ценность, как в будни, так и в выходные. В году пятьдесят две недели с двумя выходными и огромное количество праздничных дней, установленных законом. В среднем за год получается около ста двадцати выходных дней. (Это если не учитывать отпуск или каникулы.)

Начав карьеру в двадцать два года, к моменту выхода на пенсию в шестьдесят лет вы заработаете примерно 5000 дней отдыха. Если в выходные вы будете спать на два часа дольше, то потратите впустую 20 000 часов! Не стоит недооценивать это количество. Согласно правилу десяти тысяч часов, чтобы стать профессионалом в каком-либо деле, нужно потратить не меньше этого количества времени на то, чтобы практиковаться в этом деле. Отсыпаясь в выходные, вы упускаете целых две возможности стать профессионалом!

В науке об успехе существует известный закон отдачи: вы получаете обратно столько, сколько отдаете — размер награды напрямую зависит от вложенных сил. Если вы получаете недостаточно, значит, и отдаете вы слишком мало. Не посеяв весной, что вы пожнете осенью? Истина заключается в следующем: если вы хотите получить что-то, сначала научитесь отдавать!

Бенджамин Франклин в своей книге «Путь к богатству» писал: «Время — это жизнь!», «Время — деньги!» Эти две цитаты стали настолько популярны во всем мире, что превратились в девиз — время нужно экономить и беречь. Однако, сетуя на то, что жизнь слишком коротка, многие тратят ее впустую и продолжают откладывать дела на потом. Все мы знаем, что время лучше использовать рационально, но пока думаем, как правильно им распорядиться, оно незаметно ускользает от нас.

2
—
73

Так как время быстротечно, мы должны больше ценить его и проводить с пользой, даже если это наше свободное время в выходные дни. Джеймс Аллен, профессор Гарвардского университета, в книге «Человек мыслящий» писал: «Девяносто процентов нашей повседневной жизни уходит в никуда. Многие люди в течение дня только и делают, что едят, ходят на работу, спят и занимаются другими банальными делами, механически выполняя бессмысленные, бесполезные действия. И хотя на первый взгляд кажется, что они движутся вперед, делая одно дело за другим, очевидно, что никто из них не достигает своей цели». Джеймс Аллен выражает надежду, что люди смогут осознать ценность времени.

Хорошая новость в том, что все понимают это. Плохая — мало кто имеет представление о тайм-менеджменте. Большинство людей до самой смерти проводят свои дни в бесполезной суматохе. Многие начинают испытывать сожаления только к моменту выхода на пенсию, осознавая, что не сделали ничего существенного в своей жизни, а лишь потратили время впустую. Затем, лежа на больничной койке, они сожалеют о потерянном времени и в конце концов уходят в мир иной.

Книга Джеймса Аллена стала бестселлером, вдохновившим миллионы людей, ведь они находили поразительное сходство между собой и теми, о ком писал автор. Они кажутся вечно занятыми, но на самом деле просто суетятся и беспокоятся о мелочах. Время пройдет зря, если не тратить его на любимое дело.

2

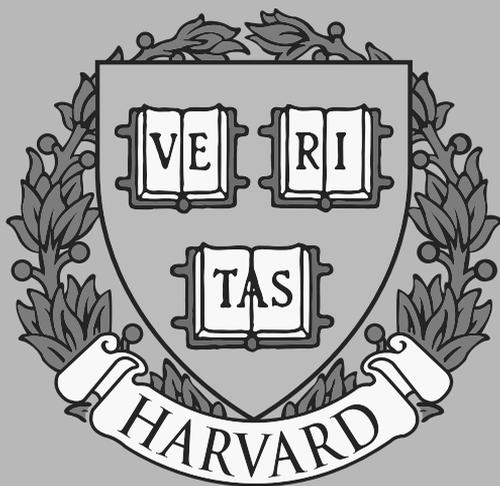
74

Питер Друкер, отец современного менеджмента, в своей книге «Эффективный руководитель» неоднократно подчеркивал важность управления временем и предлагал надежные техники. Стивен Кови, автор бестселлеров, также писал о тайм-менеджменте в книге «Семь привычек высокоэффективных людей». Кроме того, он опубликовал книгу под названием «Фокус: достижение приоритетных целей», которая учит правильно распоряжаться своим временем. Почему же все эти преподаватели, ученые и писатели подчеркивают важность управления временем? Все потому, что время — искусный воришка, и, если мы зазеваемся, оно украдет у нас все: знания, опыт, богатство, а также здоровье и жизнь.

Герберт Спенсер, британский социолог, сказал: «Наше время для приобретения знаний ограничено. Не только потому, что жизнь слишком коротка, но и потому, что она слишком сложная. И мы должны стремиться использовать все наше время только на то, что приносит наибольшую пользу». Сможет ли время принести нам какую-либо пользу, зависит от нашего отношения к нему.

В реальности все по-разному умеют управлять временем и в итоге получают разное вознаграждение. Если вы бережете и правильно используете время, оно одарит вас сполна; напротив, если вы закрываете на него глаза — оно превратится в вашего врага, отнимая возможность сделать что-то полезное. Например, те самые 20 000 часов в выходные дни вы могли бы провести эффективно, но из-за вашей лени они уходят в никуда.

Если вы не научитесь управлять своим временем, то попадете в сети «искусного воришки».



ГЛАВА 3

Необязательно
вставать рано,
главное — раньше
просыпаться

Пока вы отсыпаетесь, жизнь проходит мимо

3
78

Время ко всем одинаково справедливо, ведь каждому в сутках дается ровно 24 часа, только одни используют их с пользой, а другие тратят понапрасну.

Пока вы играете в компьютерные игры, другие усердно учатся.

Пока вы смотрите телевизор, другие активно занимаются спортом.

Пока вы валяетесь в кровати, другие уже идут на работу или учебу.

Пока вы пытаетесь отоспаться, мир переворачивается с ног на голову...

Помните, что мир не вращается вокруг вас, восход солнца не будет ждать, пока вы проснетесь. Даже если вы нежитесь под одеялом, не желая вставать и находясь в состоянии покоя, мир все равно пребывает в движении. Люди также не вращаются во-

круг вас. Им не важно, рано ли вы просыпаетесь, во сколько ложитесь в постель, прилагаете ли какие-либо усилия. Один из девизов Гарварда гласит: «Даже сейчас ваш конкурент продолжает перелистывать страницы учебников!»

Английский писатель Чарльз Диккенс сказал: «Это было лучшее из всех времен, это было худшее из всех времен...» В век информации все меняется очень быстро, и особенно жесткой становится конкуренция. Лет десять назад поступление в лучший университет означало большие перспективы и светлое будущее. А сейчас многие выпускники престижных вузов сталкиваются с тем, что не могут найти подходящую работу.

Если вы не хотите, чтобы ваше место занял кто-то другой, вы должны реализовать себя. Только будучи достаточно эффективным, вы сможете добиться успеха, быть признанным большим количеством людей, работать плечом к плечу с профессионалами и жить той жизнью, которой хотите.

3
79

Вам вовсе необязательно вставать с кровати рано, главное — раньше просыпаться, чтобы появилось больше времени на самоанализ. Несколько советов, которыми стоит воспользоваться:

1. Развивайте свои сильные стороны, чтобы выделяться на фоне других

Как вы считаете, чтобы добиться успеха, нужно «подтянуть» свои слабые стороны или максимально использовать сильные? Американский институт изучения общественного мнения Gallup проводил

такой опрос в десятках стран с участием сотен тысяч респондентов. Результаты оказались несколько неожиданными: большинство людей считало, что основное внимание стоит уделять работе над слабыми сторонами, и лишь небольшая

«Даже сейчас
ваш конкурент продолжает
перелистывать страницы
учебников!»

часть полагала, что важнее укреплять сильные.

Примечательно, что наиболее успешными оказались вторые. В результате компания разработала свою знаменитую «теорию сильных сторон», которая гласит, что путь к успеху — это полная концентрация на сильных сторонах. Однако многие люди видят только свои недостатки и считают, что нужно тратить много времени и сил на их устранение.

3

80

Бенджамин Франклин, удостоенный почетной степени Гарвардского университета, говорил, что «клад, зарытый не в том месте — это мусор». Главное — заняться правильным делом, которое сможет раскрыть ваши сильные стороны. Работа над ними придаст значение вашей жизни, а работа над слабыми, наоборот, обесценит ее.

2. Повышайте свою конкурентоспособность, чтобы стать незаменимыми

В прошлом, когда люди говорили о таких талантах, как полководец и государственный деятель эпохи Троецарствия Чжугэ Лян, они описывали его как «мастера на все руки, знатока астрономии, геогра-

фии, философии у-син и национальной экономики». Сейчас, чтобы описать известных людей, например, таких как предприниматель Илон Маск, используется выражение «эксперт в определенной области», не называя его «величайшим из талантов». Как же изменились времена! Современное общество нуждается в «профессиональных талантах» и обращает внимание на конкурентоспособность.

Почему Гарвард занимает первое место среди самых престижных учебных заведений мира? Потому что в нем работают преданные своему делу ученые, которые развивают определенное узкое научное направление. Если бы они занимались научными разработками в различных областях, то не смогли бы добиться прорывов в своей сфере. Именно потому, что они устранили всевозможные отвлекающие факторы, у них получилось сосредоточиться на своей цели и добиться выдающихся результатов.

3
81

В этом и заключается смысл «профилирующих дисциплин» Гарвардского университета: прежде чем приступить к изучению «деревьев», нужно внимательно изучить карту «леса».

Если вы не хотите, чтобы вас потеснили, усиливайте свою конкурентоспособность, чтобы стать незаменимыми. Запомните, что соперничество продолжается в любое время дня и ночи, и, пока вы пытаетесь отоспаться, ваши конкуренты перелистывают страницы очередной книги. Поэтому вам стоит вставать раньше всех и усерднее трудиться.

Упорный труд не главное, потому что рассудительность важнее усилий

3

82

Усилия можно разделить на два вида: слепые и разумные. Некоторые люди очень много учатся и работают, но все равно остаются на шаг позади, как правило, потому, что игнорируют принцип «рассудительность важнее усилий». Только когда вы четко знаете, что делаете и чего хотите достичь, можно считать, что вы прилагаете реальные усилия. Если действовать, не имея четкого направления, ваши усилия будут «слепыми».

Теоретически, если человек знает, чего хочет, и действует в соответствии с этим, он естественным образом начинает стремиться к своей цели, и уже не имеет значения, прилагает он особые усилия или нет. Когда человек находится в состоянии «бессознательного» усилия, на его поведение влияют два фактора.

Первый — субъективное сознание, к которому относятся: концепция мышления, сила воли, поведенческие привычки, время обратной связи и т. д. Концепция мышления определяет субъективное восприятие «усилия», сила воли — наше упорство, поведенческие привычки определяют, сможем ли мы разрушить свои шаблоны поведения, а время обратной связи — сколько времени мы потратили, не получив отдачи.

Второй — объективные факторы, такие как оценка окружающих, коллективное сознание и внешние соблазны. Оценка окружающих может легко повлиять на поведение человека, коллективное сознание способно заставить его слепо следовать за толпой, а соблазны внешнего мира — отклониться от своего собственного направления. Под влиянием этих факторов человеку будет нелегко трудиться не покладая рук, потому что они могут сделать его пассивным, ленивым, неспособным наметить собственный путь.

3
—
83

Что будет, если прилагать усилия вслепую?

С самого детства родители или учителя внушали нам, что мы должны усердно работать и не думать ни о чем, кроме своих обязанностей. Однако по мере взросления мы осознаем, что нужно не только упорно трудиться, но и быть рассудительными. Если человек движется не в том направлении, то, даже приложив все усилия, он не достигнет цели.

Многие думают, что упорство — это прекрасное качество. Они смело идут вперед до тех пор, пока не осознают, что оказались в тупике. Пути назад нет, а потерянное время не вернуть. Над чем бы вы

ни трудились, ваши усилия не должны быть слепыми, иначе нет никакой разницы между прогрессом и провалом. То же самое в обучении: если вы решате задачу и неверно поняли условие, ответ будет ошибочным; если собираетесь писать сочинение, но не определились с главной мыслью — начинать не имеет смысла.

Слепым усилием никогда ничего не добиться. Два муравья пытались перебраться через стену, чтобы добыть пищу по другую ее сторону. Длина стены двадцать метров, а высота — сто метров. Один из муравьев начал карабкаться вверх, но каждый раз падал, добравшись до середины, потому что ему не хватало сил. Однако муравей верил, что, приложив все усилия, он сможет достичь своей цели, поэтому продолжал карабкаться, не теряя упорства даже после череды неудачных попыток. Другой муравей не стал торопиться и решил для начала обойти стену. В итоге, пока первый муравей продолжал упорно карабкаться, второй уже наслаждался желанным лакомством.

Муравей, пытавшийся взобраться на стену, был, безусловно, жалок: когда речь шла о достижении цели, он мог лишь трудиться без продыху, не имея представления, в каком направлении нужно двигаться. В результате он упустил свою возможность. В этой истории скрыта одна простая истина: рассудительность важнее старания!

Студенты Гарварда отлично учатся, но они никогда не будут бездумно зарываться в книги, ведь им известно, как повысить свою способность к обучению. Как однажды сказал профессор Вейлин Ке

с факультета делового администрирования Гарвардской школы бизнеса, «только способность к обучению может позволить студентам по-настоящему повысить его эффективность и стать мастером своего дела».

В Гарварде трудолюбие и упорство — это принципы, которым следуют все студенты, но все же большее внимание они уделяют методам обучения. В условиях жесткой конкуренции студенты бьются не только за количество потраченного времени и сил, но и за повышение эффективности обучения. Они знают, что наука и общество прогрессируют, поэтому в новых образовательных условиях учиться традиционным способом — это напрасный труд. Только овладев эффективными методами обучения, а затем приложив вдвое больше усилий, можно добиться вдвое большего результата при меньших стараниях.

3
85

Слепые усилия будут лишь напрасно расходовать вашу энергию, а платить за нее придется вдвое больше, ведь получить отдачу практически невозможно. Разумные усилия целенаправленны, а ограниченное время и энергию нужно использовать с умом. Что бы вы ни делали, помните: рассудительность важнее усилий.

Хватит лежать пластом, следуйте за своей мечтой!

Перед лицом стресса многие выбирают «лечь и перестать стремиться». С тех пор как эта фраза стала популярной в интернете, стало очевидно ее пагубное влияние на молодых людей.

3

86

На самом деле философия «лежать пластом» существует не только в Китае: в любой стране людям приходится сталкиваться с кризисом выживания, конкуренцией и давлением. Тех, кто ее выбирает, в Великобритании называют «поколением ни-ни» (NEET), в США — «кочевниками». Япония превратилась в государство ограниченных потребностей в результате выбора молодых людей «перестать стремиться».

Если «лежа пластом» можно ограничить собственные желания, ослабить давление в жизни и утешить себя, то почему бы этого не сделать? За этим желанием лежит попытка уйти от экзистенциального давления и тревоги.

Если рассмотреть ситуацию в Японии, США и Европе, то сразу станет понятно, почему молодым людям в Китае не следует «лежать пластом». Например, в Японии действует «система последовательных заслуг» — доход человека равен его возрасту, умноженному на 100 000 иен. Даже если молодые люди много работают, им все равно трудно получить продвижение по службе. А многие владельцы компаний унаследовали их от родителей или бабушек и дедушек. В США и некоторых европейских странах большая часть ресурсов находится в руках людей зрелого и пожилого возраста, а молодым, желающим начать свой бизнес, приходится сталкиваться с различными крайне жесткими условиями конкуренции.

В Китае, напротив, у молодежи есть гораздо больше возможностей для развития предпринимательства и поддержка со стороны государства. Если вы решили «лежать пластом» в лучшие годы своей жизни, в прекрасное время и в стремительно развивающемся Китае, то это, несомненно, худшая стратегия и самый неразумный выбор.

В Гарвардском университете существует девиз, который гласит: «Без трудностей нельзя достичь результата». Каждому человеку однажды придется столкнуться с жизненными невзгодами и проблемами, а также с конкуренцией и давлением. В возрасте, когда необходимо прилагать максимальные усилия, последнее, что нужно делать, — это «лежать пластом». Молодым людям стоит стремиться к успеху, гнаться за мечтой, трудиться в поте лица.

В реальности у каждого человека наступают «темные времена», ведь наша жизнь подобна дню

и ночи. Нам не всегда будет светить солнце, но и темнота не будет длиться бесконечно. И если мы откажемся от своей мечты и борьбы, будем чувствовать лишь боль, ненависть к себе, страх или отчаяние, то до конца своей жизни мы останемся на шаг позади. Напротив, если мы сможем дать отпор, справиться с болью, превратить давление в мотивацию, направить свою жизненную энергию в нужное русло, то создадим свой собственный идеальный мир.

Помните: то, что вас не убивает, делает сильнее. Это также основная причина, по которой люди работают лучше при умеренном давлении, — потенциал людей безграничен, и иногда чем большую трудность вы встретите на своем пути, тем сильнее сможете раскрыть свой потенциал. Те вещи, которые способны уничтожить нас, иногда становятся нашими помощниками!

3

88

Когда темные времена останутся позади, и вы наконец придете к намеченной цели, получится ли у вас расслабиться, «лечь пластом», перестать работать и мечтать? Конечно же нет, ведь нет предела мечтаниям и нет конца успеху. Когда вы сделали все, что хотели, у вас появляется возможность начать все заново и следовать к новой цели.

Это и есть знаменитый «образ пустого стакана» — возможно, вчера вы достигли больших высот, но сегодня они остались в прошлом, превратились в воспоминание. Только представив себя «пустым стаканом» и отпустив прошлое, можно открыться для будущего. Это не означает полного отрицания собственного опыта, а только то, что, обнулившись,

у вас получится встретить что-то новое с позитивным настроением. Когда вы забудете предыдущий успех и награды, у вас начнется новая жизнь, в которой ваше мышление, модель поведения и способности станут качественнее, и на этот раз вы будете сильнее и пойдете гораздо дальше.

Внутреннее пробуждение: развивайте свой образ МЫШЛЕНИЯ

3

90

Как по утрам просыпается ваше тело, так и ваш разум должен «проснуться». Только через внутреннее пробуждение вы сможете по-настоящему ощутить смысл жизни. Что такое внутреннее пробуждение? Это ясный, рациональный и адекватный образ мышления. Альберт Эйнштейн говорил: «Люди решают мировые проблемы при помощи разума и интеллекта». Авторы бестселлера «The Laws of Lifetime Growth» Дэн Салливан и Кэтлин Номура написали: «Успех или неудачу определяют не способности, а ваш образ мышления. Лучшее время для его изменения было десять лет назад, и лучшим это время остается сейчас».

Современное общество быстро меняется, и в жесткой конкуренции и трудностях можно увидеть различные перспективы. Перед лицом перемен

и неопределенности одни люди впадают в ступор, а другие готовы горы свернуть. Разница заключается лишь в их отличающихся друг от друга образах мышления.

Под образом мышления мы понимаем представление об окружающем нас мире, а также способность к решению возникающих на нашем пути проблем. Он также является «начальником» нашего поведения, и можно сказать, что вся конкуренция в современном обществе — это конкуренция между образами мышления. Недаром говорят: как человек мыслит, такова и его жизнь!

Человек в процессе взросления приобретает множество значимых качеств, таких как любознательность, внимание, интеллект, воображение и т. д., и за всеми этими качествами стоит его образ мышления — нужно не просто думать, но и уметь это делать правильно, а главное, не заниматься бесполезными раздумьями. Каждый день в нашей жизни происходит множество событий, и для того, чтобы осмыслить и решить все проблемы, необходимо внутреннее пробуждение и возможность использовать свои собственные способы мышления.

Гарвардский университет придает большое значение развитию навыков мышления у своих студентов. Ведь от умения мыслить зависит уровень жизни человека: если перестать задействовать мозг в повседневных задачах, он просто-напросто «протухнет», подобно застоявшейся в бассейне воде, не способной поднимать волны. Если вы не напрягаете свой мозг и не развиваете мышление, как же тогда совершать открытия и внедрять что-то новое?

Мышление может управлять поведением людей и позволять им открыто смотреть на мир, но при этом оно также может ограничивать их и ставить в тупик, не давая возможности

выбраться из него. К счастью,

«Успех или неудачу образ мышления возможно

определяют не способно- изменить — в отличие, на-
сти, а ваш образ мышления. пример, от нашего про-

Лучшее время для его измене- IQ — с помощью обуче-
ния было десять лет назад, ния и упражнений.

и лучшим это время

остается сейчас». Для любого человека об-
раз мышления подобен

большому и сложному двор-

цу: он постоянно возводится и реконструируется на протяже-

нии всей жизни. Другими словами, ничье мышление не постоянно до самой смерти, поскольку любое

новое знание или восприятие может изменить его.

Хотя перестроить мышление в целом достаточно

сложно, у нас есть возможность развивать и трени-

ровать некоторые общие модели, такие как логиче-

ское, критическое и дивергентное мышление.

1. Логическое мышление: ясный образ мыслей

Чаще всего люди совершают ошибку, когда начи-

нают говорить необдуманно, беспорядочно, без

предварительной подготовки. Тогда все их выска-

зывания звучат так, как будто не имеют никакого

смысла. Если отсутствует логика, значит, проблема

заклучена в точке зрения, которая не имеет раз-

умного объяснения. Неточности в тезисах могут

исказить понимание идей. Логическое мышление

необходимо, чтобы сформулировать точку зрения, которая представляет собой вашу позицию. Вам необходимо иметь точное и ясное суждение о том, что вы утверждаете или против чего выступаете. Прежде чем высказываться, нужно обязательно обратиться с мыслями, иначе ваша точка зрения окажется неубедительной, и оппонент легко опровергнет ее.

2. Критическое мышление: на шаг ближе к истине

Критическое мышление — это дух скептицизма, позволяющий как критиковать, так и выносить собственные суждения. Первый шаг в восприятии какого-либо события — это оценка, через которую выносится суждение. Но человек слишком часто критикует других, пренебрегая должным значением мышления. Эта критика появляется потому, что человек сопротивляется внешнему миру, и у него, по сути, нет собственного мнения, а есть лишь ложная справедливость, которую он пытается защитить.

3
—
93

Именно в такие моменты необходимо критическое мышление. Задумайтесь, обоснованы ли комментарии другого человека и нужно ли их принимать во внимание. Как бы тщательно ни был проработан ваш план, в нем всегда будут присутствовать недостатки. Несовершенный план обязательно вызовет критику. Поэтому необходимо внимательно анализировать ее и дорабатывать свой план снова и снова.

3. Дивергентное мышление: развитие креативности

Это понятие ввел американский психолог Джой Гилфорд. Он считал, что каждый человек в про-

цессе мыслительной деятельности в большей или меньшей степени подвержен влиянию стереотипов и инерции мышления, которые не дают сконцентрироваться на поиске новых решений. Дивергентное мышление помогает обнаружить множество аспектов, благодаря чему мы получим более широкое «видение» на одну и ту же проблему и сможем по-разному интерпретировать ее.

Конечно, помимо перечисленных выше способов мышления, существует множество других, которые необходимо изучать и совершенствовать. Нужно изначально дать себе установку «пока живу — учусь», развивая свои модели мышления. Только получая новые знания, мы можем приблизиться к истине.

Откройте свое сознание: простые шаги для обретения счастья

Самым посещаемым факультативом Гарварда всегда был курс «Введение в экономику», но после того, как открылся «Курс по достижению счастья», он быстро отвоевал это звание и стал очень популярным. Его автор и преподаватель Тал Бен-Шахар считает, что «счастье — это главная цель в жизни, высшая ценность».

$\frac{3}{95}$

Итак, что же такое счастье? Это эмоциональная и когнитивная оценка человеком качества его жизни, а также его отношение к себе с точки зрения благосостояния. Это такая общечеловеческая черта: постоянная оценка жизненных обстоятельств, событий и самого себя. Счастье зависит не только от внешних факторов, но и от того, как человек сам эмоционально и когнитивно реагирует на происходящее.

В 1960 году один журналист задал вопрос всемирно известному психологу Карлу Юнгу: «Какие условия

вы считаете основными для достижения человеком счастья?»

«Для достижения счастья есть много способов, и первый из них — это следовать своим увлечениям и выбирать предметы, кото-

рые имеют для вас смысл и делают вас счастливым».

Юнг перечислил следующие пять:

1. Отличное физическое и психическое здоровье.
2. Хорошие личные и интимные отношения (брак, семья, дружба).
3. Достойный уровень жизни и приносящая удовлетворение работа.
4. Способность воспринимать красоту природы и искусства.
5. Философская или религиозная точка зрения, помогающая справляться с превратностями судьбы.

Несмотря на то что Карл Юнг назвал основные условия, позволяющие людям стать счастливыми, их нельзя назвать стопроцентным эталоном. Западные психологи, экономисты и социологи уже не одно десятилетие пытаются вывести определение счастья, но на сегодняшний день в мире не существует общепринятого определения, а некоторые показатели и вовсе вызывают сомнение.

Многие считают, что то самое ощущение счастья способно подарить богатство, но на самом деле это не так. Ученые Гарвардской школы бизнеса, Ман-

геймского и Йельского университетов провели исследование, результаты которого показали, что богатым людям, независимо от того, как много у них денег, нужно увеличить эту цифру в два-три раза, чтобы оценить свой уровень счастья на твердые десять баллов. Таким образом, счастье не зависит напрямую от материального благополучия. Достаточное количество денег может сделать нуждающихся счастливыми, поскольку в условиях тревоги выживания они практически не чувствуют радости, однако для богатых людей, не ощущающих этой самой тревоги, связь между деньгами и счастьем уже не столь существенна.

Тал Бен-Шахар однажды сказал: «Для достижения счастья есть много способов, и первый из них — это следовать своим увлечениям и выбирать предметы, которые имеют для вас смысл и делают вас счастливым. Не стоит посещать факультативы ради получения легкой пятерки, или ради своих друзей, или потому, что кто-то советует вам их посещать».

$$\frac{3}{97}$$

Чувство счастья должно появляться с момента пробуждения. Молодым людям, возможно, еще далековато до «больших успехов», которые даруют истинное счастье, но они тоже могут открыть свое сознание и отыскать в своей жизни, учебе и работе то, что может сделать их чуточку счастливее, например:

1. Свобода выбора образа жизни.
2. Свобода в организации своего времени.
3. Поддержание хороших отношений с окружающими.

4. Ощущение потока сознания: способность долго концентрироваться на чем-то одном.

5. Полноценный сон.

6. Физические упражнения.

7. Три дела, которые доставляют радость.

8. Помощь другим в трудную минуту.

9. Духовная поддержка и вера.

10. Уверенность в себе.

Одним словом, «большие успехи» могут сделать вас счастливым, но не стоит забывать о мелких радостях жизни, которые также могут наполнить вас счастьем.

3

98

Внутреннее созерцание: когда нужно «сеять» и «жать»

Внутреннее созерцание (интроспекция) — одна из древнейших медитативных практик в буддизме, которая означает «наблюдать свою внутреннюю реальность такой, какая она есть». Проще говоря, это метод самонаблюдения и самоанализа. Каждому человеку необходимо следить за реальностью своего тела и ума, чтобы понять, когда нужно «сеять» — добавить, где не хватает, и «жать» — отсечь, где слишком много. Таким образом, мы можем продолжать расти и развиваться, исправляя свои недостатки и несовершенства.

По словам профессора Гарвардского университета Геры Халед, «осмысленная жизнь заключается в том, чтобы время от времени исследовать самого себя, ведь часто в самоанализе можно найти самое ценное. Жизнь без интроспективного анализа ничего не стоит».

Заниматься самоанализом — значит, наблюдая за собой, приводить в порядок разум и тело. Кому-то может показаться, что интроспекция и медитация — это одно и то же, но хотя между ними и есть сходство, они все же не могут заменить друг друга. Интроспекция — это буддийская практика, направленная на очищение ума и самосовершенствование, а медитация — это практика из йоги, которая еще не достигла совершенства по сравнению с буддийским внутренним созерцанием.

Как видите, интроспекция может быть как простым самоанализом, так и сложным самопознанием. Это наблюдение, позволяющее лучше всего узнать и понять себя, совершенствоваться и развиваться. Только научившись осмыслять совершенные ошибки, человек может увидеть и понять свои проступки и суждения, чтобы исправить и поведение, и мысли.

3

100

«ЖИЗНЬ
БЕЗ ИНТРОСПЕКТИВНОГО
АНАЛИЗА НИЧЕГО
НЕ СТОИТ».

Интроспекция — это также один из методов исследования в психологии, который в том числе изучает воспоминания людей об их прошлой умственной деятельности. Так неужели интроспекция и воспоминание — это одно и то же? Конечно, нет. Воспоминание — это хранение, извлечение и воспроизведение мозгом внешних событий или деятельности, а интроспекция — это хранение, извлечение и воспроизведение мозгом внутренних психических событий или деятельности.

Многие великие личности имеют склонность к рефлексии. Например, знаменитый британский писатель Чарльз Диккенс никому не показывал свои рукописи до тех пор, пока сам их не проверит.

Он внимательно перечитывал написанное по несколько раз в день, находил и исправлял недочеты. И только будучи уверенным, что все в порядке, передавал текст в издательство. А французский писатель Оноре де Бальзак также после написания романов продолжал перечитывать их по несколько раз. Чтобы довести текст до совершенства, он мог потратить несколько месяцев или даже лет. Именно такое отношение к идеалу и самоанализу позволило обоим писателям добиться успеха.

«Интроспекция подобна зеркалу, отражающему наши ошибки, чтобы мы могли их исправить. Если вы потеряли это зеркало и вдруг испачкались в грязи, у вас даже не будет возможности заметить это».

Многие задумываются, что же такое успешная жизнь. Безусловно, это процесс постоянного саморазвития и роста. Если вы попали в жизненную колею, вам следует научиться разбираться в себе, искать корень проблемы и находить ее решение посредством самоанализа. Внутреннее созерцание также может помочь вам раскрыть другую версию себя, будь то самооценка или самокритика, это пойдет на пользу.

Профессор Гарвардского университета Эд Пинкус как-то сказал: «Интроспекция подобна зеркалу, от-

ражающему наши ошибки, чтобы мы могли их исправить. Если вы потеряли это зеркало и вдруг испачкались в грязи, у вас даже не будет возможности заметить это».

Без внутреннего созерцания человек не поймет, что у него не получается и что еще стоит доработать. Только через интроспекцию можно обнаружить недостатки, наверстать упущенное и исправить положение дел. В противном случае мы будем вечно совершать ошибки, даже не зная об этом, и не получим возможности избавиться от своих минусов.

3

102

«Золотой мозг» — когда левое и правое полушарие действуют сообща

Мозг — самый сложный и загадочный орган человеческого тела, потому что в нем содержится около ста миллиардов нейронов и около десяти миллиардов связей. Если представить каждый нейрон в виде планеты, то мозг можно будет сравнить с целой галактикой.

3
—
103

Мозг состоит из левого и правого полушарий. Несмотря на их схожесть по форме, существует огромная разница в том, как они обрабатывают информацию. Однако левое и правое полушария неразрывно связаны друг с другом. Лишившись одного из них, вы потеряете способность мыслить адекватно и самостоятельно.

Правое полушарие отвечает за инстинкты и управляет перцептивным мышлением. Оно отвечает за способность к воображению, творчеству, наблюдению.

нию и т. д. Его также называют «полушарием образов», так как оно задействуется при запоминании предметов посредством воспроизведения зрительных восприятий.

Левое полушарие отвечает за сознание и контролирует рациональное мышление. Оно управляет суждениями, способностью рассуждать и т. д. Его называют «полушарием речи», так как оно отвечает за способность воспринимать слова и выражения, запоминать и воспроизводить их.

С древних времен ученые изучали работу человеческого мозга. Однако в силу ограниченности методов исследования они так и не смогли совершить никакого прорыва и «откопать» в нем «золото». Действительно, мозг — это огромная сокровищница, его изучение подобно исследованию Вселенной, где любое новое открытие может изменить историю всей цивилизации. Первая подробная схема функций коры головного мозга в XIX веке, появление компьютерной томографии в XX веке, бурное развитие когнитивной неврологии в XXI веке... Человечество продолжает верить, что в ближайшем будущем ученым все же удастся узнать нечто абсолютно новое о головном мозге. Так, например, в 2017 году Гарвардская группа по изучению мозга получила от Национальных институтов здоровья США огромное финансирование в размере 150 млн долларов на изучение механизма работы мозга и раскрытие его секретов.

Дэниел Канеман, лауреат Нобелевской премии по экономике, выдвинул теорию «двух систем», основанную на рациональном и эмоциональном мыш-

лении человека. Это значит, что для обработки информации наш мозг использует две системы: одна из них способна обрабатывать информацию быстро, автоматически и эмоционально; другая — тщательно, осознанно и логически. Обычно при оценке простой информации человек использует эмоциональное мышление, а при оценке сложной — рациональное.

Конечно, все люди обладают разным мышлением: даже сталкиваясь с одной и той же проблемой, одни больше полагаются на интуитивное, чувственное и оперативное эмоциональное мышление, а другие — на объективное, рассудительное и осознанное рациональное мышление.

Независимо от того, считает себя человек рациональным или эмоциональным, это означает лишь то, что его образ мышления более склонен либо к рациональности, либо к эмоциям. Но на самом деле оба эти вида мышления присущи всем без исключения и проявляются в большей или меньшей степени в зависимости от обстоятельств.

Люди, склонные к рациональному мышлению, в процессе анализа и решения проблем больше внимания уделяют законам развития объективных явлений, а не собственным эмоциональным переживаниям. Этот способ мышления основан на реальных фактах и логических рассуждениях, что позволяет эффективно избегать влияния субъективных эмоций. Благодаря этому люди перестают решать проблемы импульсивно и действовать эмоционально, а значит, могут лучше концентрироваться на решении самой проблемы.

Однако невозможно всегда мыслить рационально, ведь даже у самых рассудительных людей бывают эмоциональные всплески. Поскольку в мозге каждого человека рациональное и эмоциональное существуют, то и при размышлении над проблемой также необходимо взаимодействие левого и правого полушарий. Иногда в жизни следует позволить эмоциональному преобладать над рациональным, чтобы «быть человеком» или лучше ладить с людьми. В учебе и работе лучше рациональность будет преобладать над эмоциональностью, чтобы трезво мыслить и оценивать проблему, повышая свою результативность.

Вы думаете или выдумываете?

Один из девизов Гарвардского университета гласит: «Дружи с Платоном, с Аристотелем, а главное — с истиной». Он призывает студентов правильно рассуждать, внимательно относиться к делу, активно действовать и использовать мышление для самосовершенствования и формирования собственных ценностей. Только обладая силой мышления, можно управлять своей жизнью и быть ближе к истине.

3
107

Профессор Гарвардского университета Мэтт Джонсон считает, что люди «должны уметь размышлять; мир, в котором мы существуем, необычный, напряженный, даже немного пугающий. Только благодаря глубокомыслию мы можем преодолеть неизвестность, смело и с позитивом смотреть в будущее». И вправду, причиной многих неудач является неумение мыслить. Будь то учеба, работа, поиск и принятие решений или изучение неизведанного — нам

важно научиться рассуждать правильно и эффективно.

Первое, что делает человек, проснувшись, — размышляет. И последнее, что он делает перед сном, — тоже размышляет. Однако содержание и способ мышления каждого человека отличается: кто-то привык к поверхностным раздумьям, которые больше похожи на «выдумывания»; кто-то, наоборот, привык мыслить глубоко, по каждому вопросу ему нужно основательно поразмыслить, чтобы стать ближе к сути вещей.

Так какими же признаками должно обладать мышление, чтобы считаться правильным и эффективным?

1. Глубина

3
108

Глубокое мышление — это процесс, в ходе которого мы добираемся до сути проблемы, ведем ее от хаоса к порядку, от видимости к существу, от фрагментов к единому целому, от абстракции к конкретике. Благодаря глубокому мышлению мы можем обнаружить более значимые, серьезные и содержательные ключевые моменты. Иными словами, сквозь поверхностный слой проникнуть в корень проблемы.

В век бурного развития технологий многие люди не расстаются со своими смартфонами, целыми днями проводя в интернете, а потому в их жизни нет ни места, ни времени для глубокого мышления. Потребляя «готовую» информацию, люди теряют себя, не думая о том, что делают, что происходит вокруг. В основе глубокого мышления лежит про-

цесс, совершенно отличный от обычного процесса мышления. «Глубоко мыслить» — значит открывать что-то неизвестное и на его основе формировать новую концепцию; это также значит узнавать о чем-то, думать об этом и найти совершенно новое решение проблемы. Именно такое мышление считается глубоким.

2. Масштабность

В процессе работы над какой-либо проблемой часто приходится анализировать несколько параметров. Для этого лучше прибегнуть к использованию принципа МЕСЕ, который также называется методом анализа перечислений. Его полное название Mutually Exclusive Collectively Exhaustive, что переводится как «взаимоисключающий, совместно-исчерпывающий». Этот принцип помогает увидеть проблему в целом и исключить лишние элементы или пробелы, что способствует правильному восприятию ее сути и помогает найти пути решения.

Принцип МЕСЕ как руководство для развития мышления впервые предложила Барбара Минто, первая женщина-консультант компании McKinsey, в своей книге «Принцип пирамиды Минто». Согласно принципу, рабочий проект (проблема) должен разбиваться на ряд мелких задач, с соблюдением двух основных правил:

«Дружи с Платоном,
с Аристотелем, а главное —
с ИСТИНОЙ».

а) отсутствие пробелов — обеспечение полноты информации и недопустимость упущений в процессе деления большой задачи на мелкие;

б) отсутствие лишних элементов — независимость задач друг от друга и недопустимость их дублирования.

«Только благодаря глубокому анализу мы можем преодолеть неизвестность, смело и с позитивом смотреть в будущее».

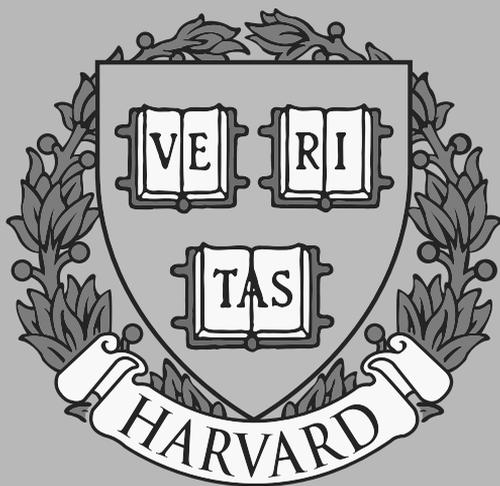
3. Непрерывность

Мы знаем, что мыслительный процесс — это обработка внешней информации, влияющей на принятие решений. Процесс работы компьютера — это тоже обработка информации и выполнение расчетов. В чем же разница между мозгом и компьютером? Все сложные действия компьютера — это математические операции, основанные на двоичном исчислении, а процесс обработки информации в мозге — это виртуальное отображение в сознании человека того, как развивается и изменяется мир. Конечно, у этих двух явлений есть и общая черта, а именно непрерывность — и компьютер, и человеческое мышление могут работать постоянно в течение длительного времени.

В процессе мышления необходимо сохранять его непрерывность, четко формулировать собственные цели, не позволять себе бросаться из крайности в крайность. Также стоит не забывать про непрерывность и при глубоком мышлении, чтобы не потерять суть рассуждений. Усвоив эту информацию,

вы будете способны не «выдумывать», а думать правильно и эффективно.

У Рене Декарта есть знаменитое философское изречение: «Я мыслю, следовательно, я существую». И вправду, людям необходимо думать, пока они живут, пока находятся в светлом сознании.



ГЛАВА 4

Золотой час: первое,
что необходимо
делать после
пробуждения

Эффективный утренний распорядок

4

114

Некоторые люди каждый день просыпаются рано и все равно не добиваются никаких успехов. Почему же так происходит? Они ошибочно полагают, что «рано вставать» автоматически значит «быть продуктивным». На самом деле они хоть и просыпаются засветло, но тратят впустую тот самый «золотой час», занимаясь мелкими незначительными делами.

Как вы думаете, что из этого будет продуктивнее: потратить час утром на то, чтобы сосредоточиться на учебной или рабочей задаче, или потратить на нее три часа, постоянно отвлекаясь?

Ранний подъем — это только начало, а вот создание собственного утреннего распорядка — ключ к продуктивному утру. Автор бестселлеров Тимоти Феррис для своей книги «Как работать по 4 часа в неделю» провел исследование, в котором изучил режим дня самых успешных людей в мире — политиков, предпринимателей, ученых, спортсменов и т. д. За-

тем он применил полученные знания в своей жизни и определил пять лучших утренних привычек: заправлять постель, медитировать, заниматься спортом, пить воду и вести дневник. Конечно, привычки у всех разные, как и утренняя рутина, поэтому единого шаблона не существует.

Швейцарские и бельгийские специалисты однажды провели исследование, в ходе которого изучили различия в активности мозга у тех, кто встает рано, и тех, кто встает поздно. Двум группам участников эксперимента предложили спать по семь часов в сутки и заранее договорились, во сколько они лягут в кровать. Затем первой группе тайком сообщили, что они должны встать на четыре часа раньше, чем вторая группа.

На следующий день всем участникам эксперимента дали одно и то же задание. Результаты показали, что разница в эффективности исследуемых была незначительной, хотя участники первой группы оказались чуть более продуктивными, поскольку находились в состоянии «сознательного раннего подъема», а участники второй группы — в состоянии «бессознательного раннего подъема».

Залог высокой работоспособности по утрам — четкое понимание того, что необходимо сделать после пробуждения. Большинство людей утром похожи на сонных мух, которые не знают, за что взяться. Некоторые же организованно принимаются за свои дела, не тратя времени впустую, ведь у них есть свой утренний распорядок, и именно он является секретом продуктивного и качественного начала дня.

Как же составить для себя оптимальный утренний распорядок? Есть несколько советов, которые можно взять на вооружение:

1. Подготовьтесь накануне

Если вы учитесь в школе или университете, то с вечера подготовьте все необходимое, чтобы не суетиться утром. Тем, кто работает, тоже можно взять этот пункт на заметку.

2. Вставайте, как только прозвенит будильник

Это очень важно: вы должны подняться по первому звонку будильника. В противном случае вам придется заводить его и во второй, и в третий, и в четвертый раз... Поверьте, человек превращается в безвольное существо, когда ему нужно проснуться раньше.

3. Хватит быть «сонными тетерями»

Соблазн «выспаться» довольно велик, но как только вы попадете в эту ловушку, все ваши планы на день провалятся.

4. Не забывайте заправлять постель

В книге «Как работать по 4 часа в неделю» Тимоти Феррис утверждает, что, застелив кровать, человек обретает чувство контроля. Вы можете воспользоваться его советом, чтобы обрести чувство удовлетворения и выполненного долга.

5. Примите душ или ванну

Это поможет вам взбодриться и почувствовать прилив энергии.

6. Насладитесь вкусным завтраком

Утренний прием пищи нельзя заменить ничем. Позавтракав, вы не будете мучиться от голода и зарядитесь энергией на все утро.

7. Начните день правильно

Не забудьте перед выходом из дома дать себе мысленную установку: сегодня обязательно будет хороший день!

Сова вы или жаворонок, утро всегда начинается с момента пробуждения, и, независимо от того, во сколько вы встаете, у вас всегда будет тот самый «золотой час». То, что вы успеете за него сделать, задаст тон всему дню. Поэтому просыпайтесь как можно раньше и придерживайтесь эффективного утреннего распорядка.

Избавьтесь от лишнего для максимальной концентрации

4

118

Эллен Лангер, профессор психологии Гарвардского университета, написала книгу под названием «Осознанность». В ней она отмечает: «Концентрация — это способность противостоять времени, позволяющая людям получать новые знания, находить различия, и, соответственно, делать более благоприятный на их взгляд выбор».

Однако в реальной жизни большинству молодых людей не хватает концентрации. Их не устраивают «сложные профильные направления», ведь они одержимы всевозможными «быстрыми знаниями»: сегодня интересуются искусственным интеллектом, а завтра — решают изучать экономику. Многие из них выбирают несколько отраслей, разносторонне развиваются, живут насыщенной жизнью и называют себя «слеш-карьеристами», хотя на деле не разбира-

ются глубоко ни в одной отрасли, быстро бросают начатое, а все их приобретенные знания весьма поверхностны.

Если человеку не хватает концентрации, он не в состоянии поставить себе цель и перестать «прыгать» с одного на другое. Даже будучи постоянно занятым учебой и работой, его мозг не в силах удержать и половину из полученных знаний, ведь человек постоянно «плавает на поверхности» и не хочет «нырнуть поглубже». Как известно,

в каждой научной или практической области есть огромный пласт знаний, размеры которого находятся далеко за пределами нашего понимания. Лишь правильно поставив цели обучения, долго и упорно двигаясь в выбранном направлении, можно «нырнуть под воду» и стать экспертом в выбранной сфере.

Многие молодые люди при высоких IQ и EQ, способностях к обучению и труду, каждый день погружаясь с головой в учебу или работу, не могут добиться ни хорошей успеваемости, ни повышения. Почему же это происходит?

Виной всему — отсутствие концентрации!

Эбботт Лоуренс Лоуэлл, двадцать второй президент Гарвардского университета, сказал: «Если вы

«Концентрация — это способность противостоять времени, позволяющая людям получать новые знания, находить различия, и, соответственно, делать более благоприятный на их взгляд выбор».

хотите, чтобы ваш мозг функционировал с максимальной производительностью, заставьте его

безостановочно выполнять одну

«Если вы задачу, и, сосредоточившись

хотите, чтобы ваш на ней, вы непременно добьетесь наилучших резуль-

татов».

с максимальной производи- Мозг человека наиболее эффективен при последовательной обработке

тельностью, заставьте его без- одного и того же материала, а при длительном

остановочно выполнять одну сохранении концентрации может достичь значи-

задачу, и, сосредоточившись тельных результатов. Хотя

на ней, вы непременно мозг и способен решать не-

добьетесь наилучших сколько задач одновременно,

4 результатов». но это при условии, что они хорошо ему знакомы. Те, кто обладает высокой органи-

120 зованностью, способны работать в режиме много-

задачности, но у обычного человека будет только

распыляться внимание. Так что вместо того, чтобы

выполнять несколько дел сразу, лучше сначала сделать что-то одно.

На сайте Oxford Learning также есть материал о том,

что многозадачность вредна, так как ведет к рас-

сеянности и снижению эффективности обучения.

На этом сайте вы можете ознакомиться с двенад-

цатью секретами успеха, главный из которых — со-

средоточиться на изучении только одного предмета

в течение определенного времени, перестать хвататься за все сразу и эффективно выполнять зада-

ния. Это несомненно способствует лучшему пониманию своих действий и ведет к их результативности.

Как же сохранить концентрацию после пробуждения?

Помимо необходимости избегать многозадачности и заниматься одним делом в определенный промежуток времени, следует также научиться «избавляться от лишнего».

1. Пресекайте отвлекающие мысли

Во время учебы или работы у многих людей в голове постоянно крутятся различные мысли, которые снижают концентрацию и не дают сосредоточиться на чем-то важном. К отвлекающим мыслям относятся беспорядочные размышления, бурная фантазия, невидимое давление и т. д. Лишь научившись останавливать такие мысли, вы сможете сохранить концентрацию.

2. Не поддавайтесь эмоциям

Очевидно, что эмоции воздействуют на концентрацию, особенно если это негативные эмоции: тревога, беспокойство, раздражительность и т. д. Но не стоит поддаваться и положительным эмоциям (волнение, эйфория и т. д.), которые также могут отвлекать вас.

3. Не реагируйте на внешние раздражители

К внешним раздражителям относятся: шум, запахи, свет и темнота, изменение цвета, неудобная одежда, беспорядок на столе, интернет и электронные устройства. Вам следует отстраниться от того, что

вас отвлекает, и создать для себя спокойную, комфортную обстановку.

Тал Бен-Шахар однажды сказал: «Все стремятся сделать больше дел за короткий промежуток времени, но не все понимают, что количество сделанного влияет и на качество; люди также любят усложнять простые вещи, попадая в затруднительные обстоятельства, что и приводит к появлению сомнений и нерешительности. На самом же деле, необходимо оптимизировать свою жизнь и заниматься меньшим количеством дел, чтобы выполнять их более качественно и продуктивно».

Кадзуо Инамори, известный японский предприниматель, говорил: «Многие люди склонны слишком много думать о чем-либо. Но чтобы проникнуть в суть происходящего, нужно уметь проще относиться к сложным явлениям. Чем проще наше восприятие, тем быстрее мы доберемся до истины».

Научившись «избавляться от лишнего» сразу после пробуждения, мы будем способны сохранить концентрацию и двигаться вперед с меньшими усилиями.

Синдром неясной головы — «сенсорный сбой»

Многие люди, просыпаясь рано утром, ощущают пустоту в голове, как будто тело уже встало с кровати, а сознание еще спит. В это время мозг работает очень медленно, может даже показаться, что у него произошел «сенсорный сбой». Почему же так происходит?

4
—
123

Во-первых, когда человек только просыпается, функции мозга и тела все еще находятся в состоянии торможения, и им требуется несколько минут, чтобы перейти в возбуждение. «Сенсорный сбой» происходит лишь потому, что функции мозга и тела еще не полностью «проснулись».

Во-вторых, человек использует органы чувств и интуицию, чтобы изучать мир, получать информацию и затем передавать ее в мозг. Однако человеческий мозг подобен не видеомэгнитофону, который точно и объективно фиксирует все, что воспринимает, а скорее писателю, который с помощью имеющихся

знаний и опыта обрабатывает полученную информацию.

Американский нейрофизиолог Уолтер Фриман говорил: «Наш мозг получает всю информацию извне, а затем избавляется от большей ее части, используя лишь небольшое количество для формирования представления о внутреннем и внешнем мире. Мы будто смотрим на окружающие нас вещи через пару невидимых линз, которые отсеивают большую часть информации, и заполняем наш мир изнутри, словно самостоятельно набирая текст». Проще говоря, мы видим только ту часть мира, которую хотим видеть. Мозг автоматически «игнорирует» часть информации и фокусируется только на той, что он выбрал сам.

4

124

Существуют две особенности работы головного мозга при анализе поступающих данных: во-первых, его способность принимать информацию очень низкая, если вы предоставите ему десять единиц информации, то в итоге мозг сможет принять только две или три; во-вторых, мозгу трудно справиться с большим количеством единиц информации одновременно. Поэтому «сенсорный сбой» при пробуждении простителен, ведь мозгу требуется немного времени, чтобы перейти из заторможенного состояния в возбужденное.

Профессор Кристофер Шабри из Гарварда и профессор Дэниел Саймонс из Университета Иллинойса однажды провели интересный эксперимент. Они сняли ролик, в котором две команды кидают баскетбольный мяч. Одна команда одета в черную форму, другая – в белую. В ролик также был вклю-

чен короткий эпизод, в котором человек в костюме гориллы выходил в центр площадки, бил себя руками в грудь, а затем уходил обратно. Участников эксперимента попросили посмотреть ролик и посчитать количество передач, сделанных игроками в белой форме, не обращая внимания на передачи игроков в черной.

После окончания ролика, который длился менее минуты, профессора спросили участников, сколько пасов они насчитали. Кто-то сказал тридцать пять, кто-то — тридцать четыре... Исследователей больше всего интересовало другое: заметили ли они что-то особенное в кадре? Большинство ответили, что ничего особенного не было, хотя горилла была на экране в течение целых девяти секунд! Тогда профессора попросили их посмотреть ролик еще раз, ничего не подсчитывая. На этот раз все увидели «гориллу» в толпе передающих друг другу мяч людей. Многие были удивлены, что не заметили этого ранее. А некоторые даже подумали, что это два разных видео.

4
—
125

Таким образом, в этом эксперименте больше половины участников испытали «сенсорный сбой». Так что же заставило их пропустить такой заметный эпизод? Ответ на этот вопрос исследователи дали в своей книге «Невидимая горилла». Оказывается, если внимание человека сосредоточено на чем-то конкретном, возникает когнитивное ограничение, называемое «избирательным вниманием», когда все «неважные» и «несущественные» вещи игнорируются.

Именно в этом и кроется причина невнимательности и медлительности многих людей. Важно знать,

что возможности мозга при обработке информации очень ограничены. Если перед человеком стоит несколько целей или несколько фрагментов информации, которые необходимо усвоить, его мозг автоматически отфильтрует важную часть и проигнорирует ненужную, чтобы обеспечить достаточный объем ресурсов для работы с задачей.

После пробуждения мозг начинает функционировать и обрабатывать поступающий поток информации. Все, что вы видите — солнце, улицу, машины, людей, деревья и т. д., — несет разную смысловую нагрузку и требует разной реакции. Если мозг не в силах обработать всю информацию, идущую от органов чувств, он «включит автопилот» и будет отбирать только то, что посчитает важным. Поэтому при возникновении «сенсорного сбоя» по утрам не стоит впадать в панику, ведь через некоторое время все функции мозга придут в норму. Если же такое состояние возникает днем на учебе или на работе, значит, ваш мозг устал и потерял концентрацию. Не забывайте давать ему время для отдыха, ведь с момента пробуждения он работает в полную силу без остановки.

Секрет организованности: еженедельник и числовые показатели

В Гарварде каждый студент полон тяги к знаниям, но путь обучения невероятно долг и иногда больше похож на изнурительную гонку. Те, кто в конце концов достигает цели, на самом деле не имеют никакого преимущества, потому что все одинаково стараются, просто некоторые обладают самодисциплиной и добиваются методичности.

Насколько трудно учиться в Гарвардском университете? Его студенты посещают не менее трех-четырех обязательных курсов за семестр, каждый из которых включает три часа занятий и час семинаров в неделю. Таким образом, учеба занимает около 16 часов в неделю. А для подготовки к ней требуется около пятидесяти часов на чтение, выполнение домашних заданий, просмотр учебных материалов,

4
—
127

участие в дискуссионных группах и т. д. Во время сессии и того больше.

Помимо этого, им также необходимо выделять время на внеклассные мероприятия. Университет предоставляет студентам множество возможностей познакомиться с людьми из разных сфер деятельности, чтобы создать собственный круг общения.

Кроме того, неотъемлемой частью их жизни являются волонтерство, спорт, студенческие клубы, политические дискуссионные группы, концерты и т. д.

Если студенты Гарварда не смогут организовать свой распорядок дня, их жизнь превратится в хаос. К счастью, у большинства из них составлен хороший план. Чаще всего они пользуются вариантом «еженедельник + числовые показатели», благодаря чему их жизнь всегда организована.

Для начала давайте посмотрим, как студенты Гарварда планируют учебную и внеклассную деятельность.

Студент по имени Чжу поделился в интернете своим способом. Он написал: «Я вот-вот стану третьекурсником, половина обучения позади. Хотел бы поделиться своим расписанием, чтобы дать представление о студенческой жизни». Чжу не ведет Google-календарь, а записывает все в бумажном еженедельнике, в котором разворот разделен на семь частей, для каждого дня недели. По мере выполнения дел, он вычеркивает каждый пункт. Этот процесс

вызывает у него чувство удовлетворения. Кроме того, так он может отслеживать, сколько времени проводит в кампусе каждый день.

Чжу также поделился своим планом на одну из его самых продуктивных недель:

1. Академическая часть

В Гарварде он получает степень по философии и по политологии, два года изучая отдельные курсы по каждой специальности. Кроме того, он проходит еще два курса — «Введение в политическую теорию» и «Методы политических исследований». По трем занятиям ему нужно написать статьи. Таким образом, большую часть недели он занят учебной работой и написанием статей, а ведь на подходе еще несколько дедлайнов, с ума сойти!

2. Внеучебная деятельность

На этой неделе у него несколько дополнительных мероприятий: работа, семестровая стажировка, курсы первой помощи, литературный банкет и т. д.

3. Социальные мероприятия

У Чжу запланировано восемь ужинов с друзьями на неделю. В субботу вечером состоится танцевальное шоу — великолепное студенческое представление, на которое трудно достать билеты! С пятницы по субботу он также должен посетить четыре вечеринки. Кроме того, необходим отдых и прогулки по выходным раз в две недели, чтобы снять стресс, иначе такая бурная жизнь может свести с ума.

Как же он успевает за неделю столько всего сделать?
Ответ — поздно ложится спать. Он признается, что
иногда идет в кровать ближе к восхо-
ду солнца!

Числа дают нам наглядное представление и помогают оценить время, уровень продвижения и результаты выполнения наших планов.

Далее рассмотрим, как работают числовые показатели. Эта концепция пришла из современной науки о менеджменте. Умение пользоваться цифровым управлением — важный показатель для оценки сильных и слабых сторон руководителя. Для повышения качества управления существуют показатели, благодаря которым менеджеры могут анализировать рабочую активность сотрудников и давать более точные указания.

4

130

Во многих компаниях уровень менеджеров также зависит от умения использовать числовые показатели: младшие менеджеры осуществляют только качественное управление; менеджеры среднего звена делают количественные суждения на основе чисел, а старшие менеджеры оценивают важные показатели и видят взаимосвязь между ними.

Если числовые показатели применять в повседневной жизни и внедрять их в бумажный план, то они также могут существенно повлиять на результат. Например, установленное на будильнике время, число, к которому нужно стремиться для достижения цели, показатели, показывающие прогресс и т. д. Числа дают нам наглядное представление и помогают оце-

нить время, уровень продвижения и результаты выполнения наших планов.

Еженедельник + числовые показатели — вот секрет, позволяющий студентам Гарварда оставаться организованными, несмотря на их насыщенную жизнь!

Чтение книг по утрам: создайте свое хранилище знаний

4

132

Чтение по утрам — это тот самый «положительный опыт», который, вероятно, был у каждого. Некоторые люди предпочитают читать по утрам, перед тем как пойти в школу, университет или на работу. В это время суток воздух свежее, разум яснее, и поэтому информация усваивается легче.

Чем больше информации мы запоминаем, тем больше знаний приобретаем. Многие учителя и родители считают, что утро — лучшее время для развития памяти, поэтому они всегда просят учеников просыпаться пораньше, чтобы почитать тексты и выучить новые слова. Это действительно может принести пользу, однако утверждение «раннее утро — лучшее время для усвоения информации» не совсем верно.

Многочисленные научные исследования показали, что утром информация усваивается и запоминает-

ся лучше далеко не у всех. Например, у некоторых «сов» память лучше работает вечером, а у пожилых людей — днем, поэтому обобщать не стоит. Оптимальное время зависит от возраста, физической подготовки, привычек, психологического состояния и ряда других факторов.

В 1978 году профессора Университета Св. Иоанна Рита Денг и Кеннет Денг провели опрос среди тысячи людей, включая детей, подростков, людей среднего и пожилого возраста, и определили, в какое время этим возрастным группам легче всего запоминать информацию. В результате 10% опрошенных выбрали утро; 20% быстрее запоминают во второй половине дня сразу после обеда; 30% лучше всего воспринимают необходимые знания ночью (так называемые «совы»); 40% не зависят от конкретного времени суток и всегда все прекрасно запоминают.

Хотя лучшее время для запоминания информации у каждого человека свое, для одной трети молодых людей этот период все же приходится на раннее утро. Чтение или изучение чего-то нового в это время принесет им огромную пользу.

На самом деле в век информационных технологий человеческая память регрессирует, и это отчасти связано с появлением так называемого «аутсорсингового мышления». Подразумевается, что данные, которые мозг должен запомнить, отправляются в «облако» и хранятся в Сети. Это, несомненно, самый практичный и удобный инструмент, однако «аутсорсинговое мышление» приносит некоторые проблемы. Например, мы начинаем хранить все

больше полезной информации в облаке или на жестком диске, при этом практически отказываемся полагаться на собственную память.

Необходимо учитывать, что память — это основное звено в структуре знаний и способностей человека. Только благодаря ей мы можем приобретать опыт и вносить что-то новое в свою жизнь. Чрезмерное употребление «аутсорсингового мышления» приведет лишь к скованности сознания, когда человек будет вынужден искать решение проблем в Сети и утратит способность мыслить самостоятельно.

Как же создать собственное «хранилище» в век цифровых технологий, определить лучшее время для восприятия данных и научиться думать нестандартно? Чаще всего обычной зубрежки недостаточно, поэтому техники запоминания от студентов Гарварда могут оказаться полезными:

4

134

1. Техника образной памяти: превращение информации в картинку

Психологические исследования показали, что запоминание информации основано на процессе визуализации образов, а не просто на воображении. Любой скучный материал можно превратить в яркие и интересные картинки или истории, чтобы детально запомнить необходимые сведения.

2. Техника понимания: анализ содержания перед заучиванием

Это одна из наиболее распространенных мнемонических техник — прежде чем запомнить определенные, аксиомы, законы и т. д., нужно четко понять

их содержание. Цель техники — научиться подключать мышление, которое поможет легче усвоить материал.

3. Техника ассоциативной памяти: связь абстрактного с конкретным

Для запоминания информации можно попытаться связать незнакомые вещи со знакомыми через ассоциацию. Например, чтобы вспомнить игральную карту, можно представить восьмерку червы в виде крокодила, а четверку бубны — в виде какого-нибудь певца. Запомнив крокодила и представив, как он кусает певца, вы, естественно, вспомните и о самом певце. Так работает ассоциативная память.

Утренняя пробежка: на полной скорости В ГОНКЕ ЖИЗНИ

4

136

Утренняя пробежка — это «ежедневная рутина» большинства учеников третьего класса средней школы в Китае, потому что она помогает сдать экзамен по физкультуре и получить целых сорок баллов на вступительных экзаменах в старшие классы. Как же можно сдать их успешно, не улучшая свою физическую подготовку? Если бы экзамена не было, то, вероятно, мало кто из учеников захотел бы бегать по утрам.

Конечно, многие люди бегают не потому, что им нужно сдать экзамен, а чтобы стать более крепкими и здоровыми. Независимо от цели стоит учитывать длительность пробежки и дистанцию, а также возможности своего организма. Кроме того, как и любой вид физических упражнений, пробежки стоит начинать постепенно, а не сразу переходить к высокоинтенсивной нагрузке. Это значит, что перед

началом необходимо выполнить несколько простых разминочных упражнений, помогая организму подготовиться к физической активности.

Обычно в полчасовой утренней пробежке около пяти минут отводится на разминку; затем бег продолжительностью двадцать минут, ускоряясь, если необходимо; после пробежки обязательно нужно сделать пятиминутную заминку, чтобы расслабиться и успокоиться. Это самый здоровый и комфортный вариант занятий бегом по утрам, позволяющий оставаться в ритме жизни!

Итак, что же дает утренняя пробежка?

1. Возможность провести утро с максимальной пользой

Люди, имеющие привычку бегать по утрам, несомненно, хорошо чувствуют и ценят время. Они раньше просыпаются, а потому могут сделать больше дел за день.

4

 137

2. Чувство бодрости

Утренняя пробежка бодрит и заряжает энергией на весь день.

3. Хороший аппетит и пищеварение

Во время бега ускоряется кровообращение, что способствует нормализации работы желудочно-кишечного тракта.

4. Улучшение физической формы и профилактика остеопороза

Люди, в чьи привычки входит утренняя пробежка, находятся в хорошей физической форме, и все

функции их организма поддерживаются в здоровом состоянии. Бег по утрам также может предотвратить появление остеопороза и увеличить плотность костной ткани.

5. Чувство радости

Утренний бег относится к аэробным упражнениям, в процессе которых улучшается капиллярное кровообращение и задействуются все части тела. В это время человек находится в приподнятом настроении, избавляясь от стресса и тревоги.

Несмотря на всю пользу, некоторые люди нередко получают на утренней пробежке различные травмы, поэтому стоит быть осторожными. Причинами травм могут стать неправильно подобранная обувь, пренебрежение разминкой и дисбаланс мышц. А также исследования, проведенные в Гарвардском университете, показывают, что топающий бег и неправильное приземление чаще всего приводят к травмам, а более мягкий бег, наоборот, снижает их вероятность. Чтобы бег был легким, необходимо придерживаться оптимальной частоты шагов, которая составляет около 180–190 шагов в минуту. Приземление на носок или пятку само по себе не столь важно. Поэтому во время пробежки лучше не включать музыку в наушниках, а прислушиваться к собственным шагам.

Встречи за завтраком: удобное время для развития социальных связей

В столовой Гарвардского университета можно найти блюда на любой вкус, ведь здесь учатся студенты со всего мира, и приходится составлять меню так, чтобы между ними не возникало разногласий. Однако туда приходят не только для того, чтобы поесть, но и для других целей. Например, расширить круг общения, ведь то, с кем вы знакомы, гораздо важнее, чем то, кто вы есть.

В Гарварде существует такая традиция как «встреча за завтраком». Это прекрасная возможность завести полезные знакомства. В эпоху, когда социализация играет важную роль в жизни каждого, а благодаря связям можно добиться успеха в мире, формирование межличностных отношений стало частью человеческого сознания. Это не только признак качественной жизни, но и основной сим-

вол «группового разделения» в межличностном общении.

Студенты Гарварда с удовольствием посещают курсы по развитию социальных связей, где расширяют собственный круг общения. Режим обучения на таком курсе очень практичен — преподаватели формируют группы по профессиональному профилю студентов, до и после занятия учебная группа может обсуждать различные темы и анализировать конкретные примеры.

В процессе расширения социальных связей важно усвоить «принцип выбора лучших», то есть дружить с теми, кто лучше вас, причем это превосходство должно быть основано на личных характеристиках. Обычно существует три вида «лучших»: первый — более опытный, чем вы; второй — с большими социальными связями, чем у вас; третий — тот, кто сильнее вас.

Важность знакомства оценивается по потребностям. Если не хватает доступных ресурсов, дружите с теми, у кого их в достатке; не хватает финансовых средств — дружите с состоятельными людьми; мало связей — дружите с теми, у кого широкий круг общения. Только построив отношения с теми, кто лучше вас, можно считать, что вы сформировали качественный круг общения. Не стоит общаться с людьми, которые ниже вас по статусу, так как это приведет лишь к регрессу, тщеславию и лени.

Популярное понятие Man Keep определяет тех, кто обладает «богатými социальными связями», умеет ими пользоваться, управлять и распоряжаться.

В наше время формирование круга общения приобретает все большее значение. Если удастся создать качественные социальные связи, вы добьетесь успеха. Напротив, если вы останетесь одиночкой, вас будет легко устранить.

Исследовательский центр Стэнфордского университета опубликовал отчет, из которого следует, что 12,5% средств, которые человек зарабатывает за свою жизнь, приходят к нему благодаря его знаниям, а 87,5% — благодаря его кругу общения. В Нью-Йорке проходила конференция Ман Кеер, где собрались тысячи людей с «богатými социальными связями», чтобы обсудить важность круга общения, которым они управляют. По их мнению, круг общения — это «войско, которое необходимо тренировать долгое время, чтобы использовать в одночасье».

Качественный круг общения объединяет всех его участников, а правильный человек ведет их к развитию и прогрессу. Индивидуальные способности каждого обычно дополняют этот круг. Но стоит помнить: каким бы идеальным ни был человек, он не сможет развиваться независимо от общества. В условиях конкуренции необходимо сделать мудрый выбор — быть со всеми или против всех.

Теперь вам должно быть понятно, почему студенты Гарварда не упускают возможности за завтраком познакомиться с большим количеством людей. В наше время всегда следует полагаться на «связи», ведь именно они являются основным законом существования в мире. Прелесть бытия в том, чтобы ладить с людьми и идти с ними рука об руку; чтобы дарить

людям розы и оставлять аромат в их руках. Такова наша жизнь: человека какого уровня мы выбрали, такого уровня и достигнем сами.

Пословица гласит: «Жить с дураками — это есть и пить целыми днями; жить с мудрецами — это постоянно размышлять о чем-либо». Тот, кто умеет распознавать достоинства других, способен превратить их в свои собственные достоинства. Учиться у лучших, быть с лучшими, перенимать мудрость других и стремиться вперед — это и есть настоящий путь к успеху.

Учиться и отдыхать с полной отдачей на пути к мечте

В Гарвардском университете есть такая поговорка: «Работайте, не щадя себя; развлекайтесь, как в последний раз». Звучит она обыденно, но истина, скрывающаяся в ней, очень глубока: будь то учеба или отдых, необходимо использовать каждую минуту и каждую секунду своего времени, прикладывая максимум усилий.

4
143

Во время учебы вы должны сосредоточиться только на ней, не отвлекаясь ни на что другое. Когда задание выполнено, дайте своему уставшему телу и уму как следует отдохнуть. Таким образом, наполнившись энергией после пробуждения, вы сможете сохранить ее на протяжении всего дня.

Студенты Гарварда могут свободно переключаться между двумя состояниями: во время учебы сосре-

дотачиваются на учебе, во время отдыха — на отдыхе. Однако не все молодые люди способны на это. Их внимание слишком медленно переключается с одного на другое, им трудно адаптироваться к новой обстановке и войти в новое состояние. Тогда как способность

«Работайте,
не щадя себя;
развлекайтесь,
как в последний
раз».

гарвардских студентов свободно переключаться между учебой и отдыхом достойна уважения.

Канал «ССТV. Образование за рубежом» запустил серию специальных программ под названием «Знаменитые университеты мира», и первым «героем» стал

Гарвардский университет. Для того

чтобы лучше передать учебную атмосферу, царящую в нем, продюсер Се Цзюань и члены съемочной группы отправились в США. В Гарварде они обнаружили два удивительных факта: во-первых, на территории университета повсюду можно увидеть спящих студентов, и даже на скамейках в столовой, а те, кто обедает рядом с ними, нисколько не удивляются, ведь все понимают, что те просто слишком устали. Во-вторых, многие студенты даже во время еды умудряются читать книги.

Эта атмосфера обучения настолько поразила Се Цзюань, что она решила взять интервью у нескольких студентов. Они объяснили, что все здесь учатся круглыми сутками, но их это вполне устраивает, ведь у каждого есть свои собственные большие

мечты. Студентка Пекинского университета, ранее учившаяся в Гарварде, рассказала: «Старшекурсники должны пройти как минимум 4 курса в семестр, 8 курсов в год, 32 курса за четыре года и сдать все экзамены, и лишь потом они смогут получить диплом. Университет требует от студентов пройти базовую программу обучения за первые два года, а на третьем начать изучать профессиональные дисциплины. Кроме того, преподаватели задают большое количество домашних заданий, и студентам приходится тратить много времени на их подготовку».

Хотя в Гарвардском университете большая академическая нагрузка, от студентов не требуется проводить все свободное время за учебой. Они должны «работать, не щадя себя; развлекаться, как в последний раз», свободно переключаясь между учебой и отдыхом.

4
—
145

Се Цзюань и ее съемочная группа также показали внеучебную жизнь студентов Гарварда, которые активно участвуют в культурных мероприятиях — концертах, театральных постановках, танцевальных представлениях — и в других развлечениях. Кроме того, в Гарварде ежегодно проводится фестиваль искусств, на котором студенты совершенствуют свои эстетические способности и художественную культуру.

Эти развлекательные программы поддерживают одну из образовательных концепций Гарвардского университета, которая учит правильно сочетать работу и отдых.

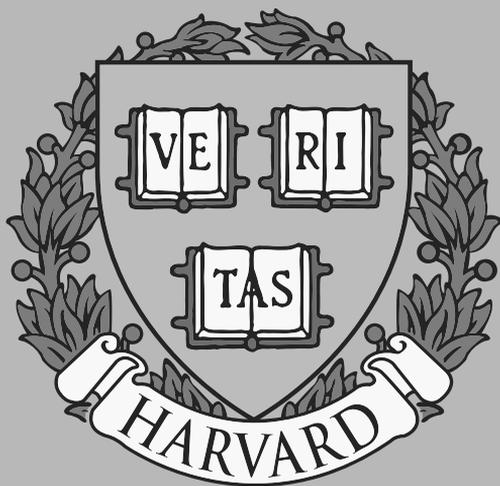
Когда мы заканчиваем интенсивную учебу, нам необходимо переключить внимание, отвлечься от занятий и посвятить себя отдыху, чтобы и тело, и ум смогли наконец расслабиться. После релаксации и восстановления энергии они легче переключаются в состояние обучения и с новыми силами устремляются на поиск новых знаний.

«Чем умнее человек, тем лучше он умеет отдыхать».

В последние годы консорциум Mastery Transcript (МТС), объединяющий около ста лучших частных средних школ США, изобрел новую систему оценки знаний учащихся. Вместо баллов система отслеживает и оценивает восемь компетенций ученика, среди которых «гибкость и адаптивность» является одной из самых важных. Такая компетенция имеется и в системе College Application System (CAAS), которой пользуются более восьмидесяти престижных американских университетов, включая Гарвардский, Йельский, Принстонский, Стэнфордский и другие.

Что значит «гибкость и адаптируемость»? Это не только способность быстро приспосабливаться к новым условиям обучения, жизни и общения, но и умение переходить из одного состояния в другое, от одного дела к другому. Студенты, обладающие «гибкостью и адаптивностью», способны свободно и быстро переключаться и фокусироваться, подобно объективу фотоаппарата.

Основатель современной китайской эстетики Чжу Гуанцян говорил: «Чем умнее человек, тем лучше он умеет отдыхать». Как и студенты Гарвардского университета, вы должны научиться быть «гибкими и адаптивными», чтобы быстро переключаться между учебой и отдыхом. Только так можно постоянно поддерживать себя в форме и наполняться энергией на пути к мечте.



ГЛАВА 5

Если не получается
рано просыпаться,
сделайте что-нибудь
непривычное

Каждый день вставайте
на пять минут раньше —
подарите жизни новую
надежду

5

150

Существует два фактора, которые делают человека успешным, — талант и усилия. Талант присущ каждому, он дается от природы «как есть», а вот усилия — это вполне управляемый фактор. От того, сколько усилий человек прикладывает и как долго он будет проявлять упорство, зависит конечный результат.

Многие люди имеют привычку спать до обеда, особенно в выходные дни. А когда звонит будильник, они тут же отключают его, успокаивая себя словами: «Сегодня выходной, можно еще поспать». Однако когда нужно просыпаться рано на учебу или на работу, они все равно продолжают говорить: «Можно поспать еще немного» и тянут время до последнего. Вечером перед сном они говорят, что завтра

много дел и нужно хорошенько отдохнуть, но затем берут в руки телефон и забывают про все на свете, засиживаясь допоздна со словами:

«Еще пять минут». Возможно,

многие не понимают, что

эти короткие «пять минут»

имеют большое значение

в жизни, ведь они могут

подарить новые возмож-

ности!

Если вы проснетесь

на пять минут раньше, у вас

появится больше времени,

чтобы прочитать статью, сде-

лать еще пару физических упражне-

ний, подольше насладиться вкусной едой и выучить

еще несколько новых слов. Продолжая просыпаться

на пять минут раньше, вы измените свои биологи-

ческие часы и ощущение времени.

Не стоит недооценивать эти пять минут. Вы не уви-

дите результат через день или два, но пройдет месяц

или два, год или два, десять или двадцать лет, и вы

осознаете, насколько значительным временем они

стали.

В Китае есть особый сорт бамбука: в первые че-

тыре года он не шевелится, и даже не появляются

почки. На пятый год из почвы уже видны пророст-

ки. А на следующий год он начинает стремитель-

но тянуться вверх, каждый день становясь выше

на 60 сантиметров. Если зайти в бамбуковый лес

глубокой ночью, то можно даже услышать треск —

так он растет. Всех интересует, почему этот бамбук

«Гениями людей
делает не их выдающийся
талант, а постоянно
прилагаемые ими
усилия».

так быстро вытягивается за год. На самом деле, прежде чем показаться из земли, он пускает свои корни на несколько километров. Так происходит день за днем, год за годом, пока в конечном итоге он не начинает прорастать, приводя

«Закончив восторг окружающих. Это и есть знаменитый «закон бамбука».

осеннюю жатву,
приступайте к осеннему
севу. Учитесь, учитесь,
учитесь».

Автор бестселлеров Малкольм Гладуэлл в своей книге «Гении и аутсайдеры. Почему одним все, а другим ничего?» пишет: «Гениями людей делает не их выда-

ющийся талант, а постоянно прилагаемые ими усилия. Десять тысяч часов упорных занятий позволяют человеку в совершенстве овладеть определенным навыком вне зависимости от имеющихся у него талантов и способностей». Это известное «правило 10 000 часов»: чем бы вы ни занимались, у вас есть возможность стать экспертом в определенной области, посвятив этому десять тысяч часов усилий.

Многие люди не проявляют настойчивости, потому что сталкиваются с трудностями, препятствиями и проблемами. Либо вообще перестают стараться, когда не получают должного вознаграждения. Но с трудностями можно справиться, препятствия преодолеть, проблемы решить, а постоянное упорство может принести плоды, о чем и говорят «закон бамбука» и «закон 10 000 часов»!

«Закончив осеннюю жатву, приступайте к осеннему севу. Учитесь, учитесь, учитесь». Эта поговорка популярна в Гарварде, ведь она иллюстрирует важность обучения. Даже «баловни судьбы» должны продолжать учиться изо дня в день, из года в год. Кто, как не они, знает, что обучение — это невероятное упорство, и, только постоянно занимаясь, можно добиться прогресса. Даже если каждый день вы будете учиться по «пять минут», за год вы достигнете большого успеха.

У каждого из нас есть примерно одинаковое количество времени в жизни, примерно одинаковое количество талантов и «козырей», которыми мы владеем. Однако с течением времени разрыв между людьми постепенно становится все больше. Почему так происходит? Все дело в том, что мы прилагаем разные усилия и по-разному распоряжаемся своим временем. Если вы верите в «закон бамбука» и «закон 10 000 часов», то прямо с сегодняшнего дня начинайте просыпаться на пять минут раньше, чем вчера, и всегда придерживайтесь этого режима. Через некоторое время вы обнаружите качественные изменения в своей жизни.

Выйдите из зоны комфорта

5

154

Многие молодые люди не могут встать рано по трем основным причинам: во-первых, они настолько привыкли к позднему подъему, что им трудно перестроиться; во-вторых, у них нет понимания, зачем просыпаться рано, или им просто не хочется этого делать; в-третьих, они не знают способов раннего пробуждения. Им хотелось бы поменять что-то, но ничего не выходит. Особенно зимой, укутавшись в теплое и уютное одеяло, кому захочется рано вставать?

Есть такая поговорка в Гарвардском университете: «Вздремните сейчас, и вам приснится то, о чем вы мечтаете. Учитесь сейчас, и ваша мечта станет реальностью». Если вы не хотите получать плохие оценки на экзаменах и быть последними по успеваемости, вам нужно перебороть себя и вылезти из уютной постели, чтобы начать учиться, а значит, строить свое будущее.

Кто откажется все время находиться в мягком, теплом «гнездышке», не трудиться и не напрягаться? Но молодые люди еще не доросли до того, чтобы просто «наслаждаться» жизнью. Если вы выбираете комфорт и отказываетесь от усилий в том возрасте, который предназначен для упорной работы, то вы не отвечаете за свою жизнь.

Трудности сейчас в конце концов превратятся в счастье в будущем; но, если вы выберете жить беззаботно, это принесет лишь разочарование. Разве не очевидно?

«Вздремните сейчас, и вам приснится то, о чем вы мечтаете.

Учитесь сейчас, и ваша мечта

Многие люди предпочитают оставаться в привычном комфорте, и на то есть причины. Им там хорошо, не нужно преодолевать трудности и нагрузки, прилагать усилия для учебы или работы, конкурировать с другими, встречаться с неопределенностью и меняться. Ведь если они решатся выбраться, им так или иначе придется со всем этим столкнуться. Также им придется отказаться от прежних моделей мышления и существования и начать искать новые, а процесс этот довольно сложный. Для любого человека серьезные психологические изменения и отказы от привычного будут порождать всевозможные «неуверенности» и «незащищенности». Но если удастся их преодолеть, то любые перемены не будут вызывать страха и сопротивления. Напротив, они приведут к «перерождению» личности: каждый выйдет из своей

станет реальностью».

зоны комфорта и попадет в совершенно новое состояние бытия.

Неприятие перемен — это слабость человеческой природы, когда страх и лень заставляют довольствоваться существующим положением вещей. Перемены включают в себя изменения

«Современное поколение располагает гораздо большей возможностью получить знания, чем кто-либо до этого, и поэтому мы можем быстрее изменить мир».

в поведении и образе жизни, а также в мышлении. С первыми может не возникнуть особенных сложностей, а изменения в мышлении даются нелегко, ведь они вынуждают сомневаться или даже отрицать свои ценности и мировоззрение. Вам придется постепенно сформировать абсолютно новые, а это довольно болезненный и долгий процесс.

5

156

В реальности многие люди считают постоянство хорошей характеристикой, своего рода «похвалой», но оно также может стать ограничением. Сохраняя прежний образ жизни, мы чувствуем себя привычно и безопасно. Но это означает, что мы не думаем о том, как достичь прогресса, постепенно теряя способность к инновациям.

Тим Кук, генеральный директор компании Apple, на церемонии вручения дипломов в Университете Дьюка сказал следующее: «Современное поколение располагает гораздо большей возможностью получить знания, чем кто-либо до этого, и поэтому мы можем быстрее изменить мир. Благодаря техноло-

гиям у каждого теперь есть средства и потенциал для реализации идей, так что мы способны добиться успеха в лучшее из времен».

Самая сложная задача в жизни — это понять, когда нужно поступиться принципами и начать что-то менять. Выйти из зоны комфорта, перестать довольствоваться малым, перестать сопротивляться изменениям — вот что стоит делать современным молодым людям. В тот день, когда вы действительно выберетесь из теплого и уютного «гнездышка» и смело сделаете первый шаг, — начнутся настоящие перемены.

То, что вошло в привычку, — не всегда правильно

5
158

Насколько сильны наши привычки? Пока человек их вырабатывает, он будет бессознательно идти по пути обыденного. Независимо от того, насколько хороша или плоха привычка, она будет ощутимо влиять на жизнь каждого из нас. Американский психолог Уильям Джеймс однажды сказал: «Посеешь действие — пожнешь поведение; посеешь поведение — пожнешь привычку; посеешь привычку — пожнешь характер; посеешь характер — пожнешь судьбу».

Привычки — это форма поведения, образ мышления и отношение к миру, формирующиеся у человека в течение длительного времени и влияющие на его жизнь.

Хорошие привычки могут выделить вас из толпы и помочь стать успешными; плохие же будут все больше и больше затягивать вас в порочный круг, из которого трудно выбраться.

Когда вы приучаетесь делать что-то на постоянной основе, то ощущаете огромную силу этой обыденности. Например, некоторые люди привыкли подолгу спать, делая это в течение длительного времени. Возможно, они хотели что-то изменить, но по разным причинам не смогли. А может быть, они никогда и не хотели меняться, но день за днем, год за годом приходило осознание того, сколько вреда приносит их привычка. По словам Фрэнсиса Бэкона, привычка «это крепкая и огромная сила, которая способна господствовать над жизнью».

«Посеешь действие — пожнешь поведение; посеешь поведение — пожнешь привычку; посеешь привычку — пожнешь характер; посеешь характер — пожнешь судьбу».

Некоторые люди знают, что у них полно вредных привычек, и они хотели бы заменить их на хорошие. Но этого не добиться в одночасье, ведь необходимо повторять одно и то же поведение снова и снова. Аристотель говорил: «Повторяющееся поведение делает нас такими, какие мы есть, поэтому совершенство — это не поведение, а привычка».

С точки зрения современной психологии, причина, по которой люди вырабатывают определенные привычки, в том, что мозг всегда пытается сэкономить энергию, а привычки могут позволить ему достичь этого. Размышляя над проблемами, человек выносит суждения на основе прошлого опыта или шаблонов мышления, которые психологи еще называют стереотипами. И хотя стереотипы помогают мозгу

мыслить, чаще всего они влияют на нашу способность принимать решения и заставляют думать, что вещи, которые мы считаем само собой разумеющимися, — «правильные». Стереотипное мышление — проблема всего человечества, ему подвержены практически все, и это нормально. Однако слишком однообразное или догматическое представление заводит в неосознанный тупик.

Итак, как же сломать шаблонное или стереотипное мышление?

1. Не обманывайтесь тем, что считаете «само собой разумеющимся»

У каждого человека есть свои представления, системы знаний и суждений. Но то, что вы считаете правильным или истинным, не всегда таковым является, поскольку человеческое познание ограничено. Следовательно, знание не равно мудрости. Если ваши базовые знания чересчур однотипные и прочно устоявшиеся, вы легко можете стать жертвой стереотипов, не сумеете добиться прогресса и эффективно использовать собственные творческие способности.

2. Критически относитесь к вещам, к которым «привыкли»

Так называемое критическое мышление — это своего рода скептицизм, позволяющий не только критиковать что-либо, но и иметь собственное мнение. При столкновении с любой новой ситуацией первое, что нужно сделать, — усомниться, чтобы после вынести точное суждение. Однако человек всегда слишком склонен к критике других, игнорируя при

этом разум. Когда человек критикует, сопротивляясь внешнему миру, он, по сути, редко думает сам, и то, что он пытается отстоять критикой, есть не более чем ложная справедливость.

Формированию привычных моделей поведения помимо стереотипного мышления, также способствует стресс. Именно к такому выводу пришли специалисты Калифорнийского университета и Университета Дьюка. В условиях сильного стресса люди чаще склонны руководствоваться своим обычным поведением. Другими словами, человек в состоянии подавленности не способен принимать решения и брать волю в кулак, а действует по инерции. В этом состоянии человек не заботится о правильности своих действий, а лишь вырабатывает привычное поведение.

Таким образом, выработка или изменение любой привычки — дело непростое. Если не хватает силы воли, вы не сможете привить себе хорошие привычки, а, наоборот, приобретете плохие. Достаточно ли у вас силы воли, чтобы выработать хорошую привычку просыпаться рано каждый день?

Не говорите,
что виноград кислый,
пока не попробуете его

5

162

У Эзопа есть очень хорошая басня, в которой голодная Лиса пробралась в сад и увидела на высокой ветке сочную гроздь винограда. «Этого-то мне и надобно!» — воскликнула она, разбежалась и прыгнула один раз, другой, третий... Но все бесполезно — до винограда никак не добраться.

«Он еще неспелый и кислый!» — фыркнула Лиса и заспешила прочь.

Басня демонстрирует известный в психологии «эффект кислого винограда»: при невозможности удовлетворить свои потребности или даже при разочаровании человек придумывает «причины», чтобы оправдать себя, избавиться от тревоги и не расстраиваться. То есть у него срабатывает своеобразный механизм самозащиты.

В действительности многие люди очень напоминают эту Лису. Например, они ставят перед собой цель встать рано, чтобы выучить десять новых слов на иностранном языке, но, когда звонит будильник, не могут заставить себя подняться с кровати и находят различные отговорки: «я не выспался», «так рано никто не встает», «начну завтра»... Мало того, что план встать пораньше провалился, так еще и появились новые поводы для переживаний.

В 1959 году американский психолог Леон Фестингер впервые предложил теорию когнитивного диссонанса. Согласно этой теории, когда когнитивные компоненты человека противоречат друг другу или когда одно познание выводится из противоположного, возникает чувство психологического дискомфорта — когнитивный диссонанс. Чтобы снять этот дискомфорт, в игру вступает механизм психологической защиты, благодаря которому человек начинает искать всевозможные доводы и утешения для восстановления равновесия.

Мы часто сталкиваемся с этим явлением в жизни. Например, не получив желаемого, человек начинает думать о нем плохо, подобно Лисе о винограде, чтобы восстановить свое психологическое равновесие. Скажем, мы провалили собеседование на новую работу и, чтобы не испытывать разочарования, начинаем думать о ее минусах: низкая зарплата, нет карьерного роста, нет официальных отпусков... Так чувство потери сменяется облегчением.

Другой пример: если мы не сумеем достигнуть цели, то сосредоточимся на своих корыстных интересах и будем преуменьшать значение этой цели, что-

бы не испытывать разочарования и боли. Скажем, друг, с которым вы вместе участвовали в конкурсе талантов, прошел отбор, а вы нет. Чтобы смягчить внутреннее огорчение и обиду, вы будете утешать себя словами: «То, что его выбрали, не значит, что он победит, а даже если и победит, еще не факт, что добьется популярности. Так что завидовать нечему. Даже если я выбыл, меня ждут новые конкурсы с тем опытом, который я приобрел».

Позитивное значение «эффекта кислого винограда» как механизма психологической защиты в том, что он позволяет снизить или устранить психическое напряжение от перенесенных неудач, чтобы сохранить равновесие и адаптироваться к реалиям социальной жизни. Однако этот стиль «психологического комфорта» может лишь временно снять напряжение и разочарование, нельзя постоянно пользоваться им, лучше придумать, как решить проблему, чтобы вернуть позитивный настрой.

Как же избавиться от «эффекта кислого винограда»? Лучший способ — изменить свое отношение и поведение, извлекать опыт из неудач, стараться в следующий раз сделать лучше, а не утешать себя. Если вы хотите что-то получить, попробуйте сделать это собственными усилиями. Но даже если ничего не вышло, не стоит самодовольно искать себе оправдание. Когда ошибки появляются на нашем пути, мы должны научиться признавать их, а не оправдываться.

В книге-бестселлере «Девушка из Гарварда» Лю Вэйхуа и Чжан Синьву пишут о своей дочери, которая смогла поступить в университет: «У нее были

те же недостатки, что и у многих детей. Например, пропускать слова при написании или допускать в них ошибки, но она прекрасно понимала, что и где писала неверно, и с каждым днем ее небрежность сменялась аккуратностью. Условия обучения у нее не самые лучшие, но она любит учиться, стремится к знаниям; готова работать больше, чем другие...»

Только изменив свое отношение к ошибкам, признав и приняв их, можно найти пути их исправления. Но если вы умеете лишь оправдываться, чтобы утешить себя, то будете не в состоянии двигаться дальше. Не говорите, что виноград кислый, пока не попробуете его. Не спешите оправдываться, когда вас настигают неудачи и поражение.

Избавьтесь от привычки «еще пять минут»

5
166

У большинства людей есть привычка после звонка будильника отключать его и продолжать спокойно спать. В праздничные или выходные дни они остаются в постели гораздо дольше обычного, не желая вставать до позднего утра. Кто-то может подумать, что, проспав утром подольше, они будут более бодрыми и энергичными. Однако в американском журнале *Prevention* утверждается, что, если перевести будильник несколько раз, чтобы «доспать», человек будет чувствовать себя вяло весь день.

Люди стараются «доспать» по двум причинам: первая — им действительно не хватает сна, так как они подолгу работают или учатся, поэтому им необходимо восполнять энергию; вторая — им просто не хочется вставать рано, несмотря на достаточное количество сна. «Досыпание» является продолжением сна, и может казаться, что от него есть большая польза. Однако в действительности человек после

пробуждения будет находиться в полузабытьи. Так стоит ли после звонка будильника пытаться вздремнуть еще?

Прежде всего, мы должны понимать, что у человека есть свои биологические часы, а сон его цикличен, поэтому ежедневно к определенному времени он будет просыпаться естественным образом.

Но мозг не сразу переходит в состояние бодрствования, для этого ему нужно время. Как раз в этот период он начинает посылать сигналы о том, что необходимо поспать еще немного.

Если у человека слабая сила воли, он поддастся этим сигналам и вновь закроет глаза.

«Секрет успеха
в том, чтобы выработать
хорошую привычку
действовать
быстро!»

Люди, которые часто работают сверхурочно, допоздна делают домашнее задание или страдают бессонницей, могут продолжать спать после звонка будильника, чтобы восстановить энергию и восполнить недостаток сна. Однако для тех, у кого нет похожих причин, досыпание имеет множество побочных эффектов:

1. Влияние на память

При досыпании центральная нервная система долгое время находится в состоянии бодрствования, в то время как другие системы оказывают ей сопротивление. Из-за такой борьбы человек будет чувствовать себя вяло, и его память со временем ухудшится.

2. Нарушение эндокринной системы

Биологические часы человека постоянно работают, и гормоны выделяются к определенному времени. Повторное засыпание нарушает биологические часы, вследствие чего возникают эндокринные нарушения.

«Весь мир уступит дорогу тому, кто действует незамедлительно и смело движется к своей цели».

3. Влияние на кардиореспираторную систему

После пробуждения кардиореспираторная функция человека восстанавливается и укрепляется, а досыпание будет оказывать негативное влияние на ее работу.

5

168

4. Нарушение функционирования желудочно-кишечного тракта

Когда подходит время принимать пищу, а человек все еще спит, его желудок начинает сжиматься из-за голода, так как вся пища уже переварилась. Если регулярно не есть вовремя, у человека могут начаться проблемы с ЖКТ.

План на день желательно всегда составлять утром, так как именно в это время мозг и ряд функций организма наиболее активно включаются в работу. Чтобы сделать какие-то важные дела, необходимо просыпаться с первым звонком будильника, а не пытаться «вздремнуть еще».

Гульельмо Маркони, знаменитый итальянский радиотехник, однажды сказал: «Секрет успеха в том,

чтобы выработать хорошую привычку действовать быстро!» Эти слова также являются жизненным кредо студентов Гарвардского университета: только действия могут приносить результаты, и только действия могут придать ценность времени.

Первое, что нужно сделать утром, — это сразу же приступить к делам, учиться, работать, стремиться к мечте. Как сказал писатель Ральф Уолдо Эмерсон, бывший студент Гарварда, «весь мир уступит дорогу тому, кто действует незамедлительно и смело движется к своей цели».

Молодым людям, желающим изменить режим сна и избавиться от привычки «еще пять минут», нужно проявить твердость и упорство, а также начать решительно действовать, чтобы не дать своему мозгу и телу лениться. Только превратив раннее пробуждение в привычку, мы сможем преодолеть физическую и душевную лень и посвятить эффективные утренние часы учебе или работе.

5
169

Как же быстро проснуться и войти в состояние бодрствования? Вот некоторые рекомендации:

1. Проснувшись утром, быстро поморгайте несколько раз, подождав, пока сознание прояснится, потянитесь, а затем встаньте с постели.
2. Умойтесь холодной водой, чтобы помочь телу и мозгу быстрее проснуться.
3. Съешьте питательный завтрак, а затем начните собираться на учебу или на работу; не давайте себе возможности поспать подольше.

«С завтрашнего дня
начну рано вставать!» —
когда вы дадите себе
зеленый свет, жизнь даст
вам красный

5

170

На стене библиотеки Гарварда висит плакат с девизом: «Не откладывай сегодняшний день на завтра». Он отражает принцип «не откладывай на завтра то, что можно сделать сегодня», которого придерживаются студенты университета. Они прекрасно знают, что вчера принадлежит прошлому, завтра — будущему, и только сегодня принадлежит нам.

В действительности же многие люди не способны «выполнить сегодняшние дела сегодня». Они ленятся, не могут заставить себя начать и откладывают дела на потом. «Завтра обязательно встану пораньше!» — такое обещание дают они себе после того,

как поспали лишних пару часов. Но наступает завтра, им все так же не хочется рано вставать, и они все так же пытаются найти причины поспать подольше. Все это похоже на замкнутый круг, из которого не выбраться.

Для ленивых людей «завтра» — это слово с богатым подтекстом, его бросают налево и направо в любое время по любому поводу. На самом деле, у нас каждый день появляются новые дела, и поведение, при котором все, что можно сделать сегодня, откладывается на завтра, можно назвать «промедлением». Только лентяи вечно ждут завтрашнего дня, упуская сегодняшний.

Все мы немного ленивы, и довольно часто то, что нужно сделать сегодня, по инерции откладываем на завтра. В итоге все наши дела с завтрашнего дня отодвигаются на послезавтра, что лишь отдаляет нас от цели. А может быть, все было бы иначе, если бы мы следовали своему плану? Дело в том, что инерция часто не позволяет нам достигать желаемого.

Некоторые не хотят «делать сегодняшнюю работу сегодня», потому что такое незамедлительное действие для них означает потерю свободы момента. Им кажется, что они обязаны выполнить свои задачи сегодня, а потому начинают искать миллион причин, чтобы этого не делать: «я очень устал», «это тяжело», «я не хочу тратить свое время на это», «все равно дело не срочное». В мире полно людей, которые ищут отговорки и причины не делать чего-либо. Они просто привыкли уклоняться от обязанностей, потому что заручились духовной поддержкой в лице самообмана.

Британский писатель Сэмюэл Джонсон говорил: «Мы постоянно откладываем на потом то, чего нам все равно не избежать, и это та самая человеческая слабость, которая в большей или меньшей степени укоренилась в нашем сознании». Те, кто постоянно жалуется на нехватку времени или на то, что все прилагаемые усилия не приносят должного результата, не понимают, что время — это основа успеха, и чтобы использовать его в полной мере, нужно научиться действовать незамедлительно и никогда ничего не откладывать на потом.

На стене гарвардской библиотеки также есть такой девиз: «Когда кажется, что уже слишком поздно, знайте — самый подходящий момент настал!» Для каждого человека прямо здесь и прямо сейчас — это лучшее, с чего можно начать. Никогда не думайте, что уже слишком поздно, иначе вы не достигнете намеченных целей!

5

172

Помните Чарльза, героя классического романа Сомерсета Моэма «Луна и грош»? В зрелом возрасте у него появилась мечта, и он бросил хорошую работу и любимую семью, чтобы отправиться в дальние края писать картины. Многие находят это удивительным, ведь в зрелом возрасте лучше «сидеть на ровном месте», чем пытаться кардинально изменить свою жизнь.

Еще один пример: бабушка Мозес — американская художница. В зрелые годы она занималась вышивкой, однако ближе к семидесяти шести годам это стало для нее затруднительно из-за артрита, поэтому она начала писать картины. Ей понадобилось всего четыре года на то, чтобы провести персональную

выставку. К столетнему юбилею она написала около 1600 картин. Это просто поразительно, ведь бабушка Мозес начала писать картины в таком преклонном возрасте, и никто не верил, что из этого что-то может получиться, но она доказала всем, что нет ничего невозможного.

Никогда не бывает «слишком поздно», вы тоже можете творить чудеса, если начнете прямо здесь и сейчас. Но если постоянно откладывать все дела, то добиться чего-либо просто невозможно. Потому что, если вы дадите себе зеленый свет, жизнь даст вам красный. Завтра — это другой день, и его так много. Как сказал известный швейцарский педагог Иоганн Генрих Песталоцци: «Если ты не сделал что-то сегодня, то завтра будет поздно сделать это как следует». Поэтому молодые люди должны следовать примеру студентов Гарварда: «делать сегодняшнюю работу сегодня» и просыпаться рано, как и обещали!

«Мы

постоянно откла-

дываем на потом то, чего

нам все равно не избежать,

и это та самая человеческая слабость, которая в большей

или меньшей степени

укоренилась в нашем

сознании».

5

173

Разорвите порочный круг, внедрив новую привычку В СВОЮ ЖИЗНЬ

5

174

Натан Пьюзи, двадцать четвертый президент Гарвардского университета, однажды сказал: «Талантливый человека можно определить по его способности к творчеству». Гарвард уделяет особое внимание развитию инновационно-творческих способностей студентов не только через курсы новаторского мышления, но и через отказ от модели «кормящего образования», поощряя студентов к самостоятельному обучению. Кроме того, многие внеучебные мероприятия также посвящены теме инноваций.

1 марта 2019 года в Гарвардском центре в Шанхае состоялся финал Глобального конкурса бизнес-инноваций Гарвардской школы бизнеса. Он успешно проводится уже двадцать один год с момента своего основания в 1997 году, что делает его старейшим из известных инновационных конкурсов в мире. Не-

смотря на то что основной целью конкурса является предпринимательская деятельность выпускников Гарварда, дух инноваций, воплощенный в нем, носит межпредметный и многонациональный характер.

Новаторские способности — одно из наиболее ценных качеств в Гарварде. Инновации могут изменить не только привычки поведения, но и мышление, особенно если они застряли в тупике. Инновации в этом случае становятся лучшим «лекарством».

Известно, что однажды сформировавшиеся поведенческие привычки человека трудно изменить. Например, если он привык каждый день валяться в кровати допоздна, очень трудно заставить его измениться. А если ему необходимо сформировать хорошую привычку просыпаться рано, то тогда дела обстоят еще сложнее. Собственное поведение завело его в тупик, и, чтобы выбраться оттуда, нужно начать с «инноваций». Например, можно поставить себе цель вставать рано.

5

 175

Для тех, кто никогда этого не делал, сама цель уже звучит как инновация. Чтобы добавить ощущение торжественности, можно завести будильник. Утром, услышав его звонок, нужно сразу же встать с постели и ни в коем случае не переводить будильник на несколько минут позже! Другой вариант — можно подружиться с теми, кто привык рано вставать и создать с ними «чат рано встающих», в котором каждый день отмечаться и делиться успехами, а также подбадривать друг друга.

Многие люди никогда не пробовали эти методы, которые являются поведенческой инновацией. Если

вы не отступитесь от цели каждый день просыпаться с восходом солнца, то довольно скоро ранний подъем войдет в привычку.

Разорвать замкнутый круг и начать «перерождение» можно не только поведенческими привычками, но привычками мышления, ведь именно мысль является корнем поведения. Когда мышление человека заходит в тупик, его поведение ограничивается всевозможными правилами и предписаниями — ни шагу вперед, ни шагу назад. Как только человек делает что-то, что идет вразрез с его мышлением, голос в его голове тут же начинает возмущаться: «Ты не прав! Так нельзя! Так не должно быть!»

Современное общество постоянно развивается, и все вокруг не стоит на месте. И если вы хотите добиться успеха в эпоху возможностей и риска, вы не должны использовать старые модели мышления для оценки окружающей ситуации. Вам стоит научиться разрушать стереотипы, внедрять инновации и разрабатывать собственные методы решения проблем.

Новаторство — способ избавления от стереотипов мышления в процессе прогресса человечества. Креативность предполагает преодоление стереотипов и стремление двигаться вперед, а значит, требует большой смелости. Гарвардский университет поощряет студентов к инновациям не только в учебе, но и во всех сферах их жизни.

Многие люди застревают в круговороте привычного мышления, поскольку в общем восприятии человека то, что практиковалось предыдущим поко-

лением, уже многократно проверено на практике и является подлинным. Из-за ограниченности мышления мы иногда не в состоянии найти проблему и способ ее решения. Однако это возможно, если разработать новые идеи.

Инновации должны создаваться на основе всестороннего осмысления знаний предшественников, и если в них не разобраться, то инноваций быть не может. Как в учебе, так и в работе новаторское мышление является весьма редким и ценным преимуществом. Молодые люди должны учиться творчески мыслить, осмеливаться идти вперед, вырваться из привычного круга мышления. Чтобы разорвать мертвый цикл поведенческих привычек или привычек мышления, необходимо начать с инновации!

Своевременная запись этапов процесса формирования привычек

5
178

Исследования в области поведенческой психологии показывают, что привычка формируется при повторении одного и того же действия в течение двадцати одного дня. Устойчивая привычка — в течение девяноста дней.

Процесс становления привычки можно условно разделить на три стадии:

Стадия 1: от 1 до 7 дней. На этом этапе вам легко заметить нарочитость, неестественность установки. Продолжайте придерживаться ее. Работайте над преодолением внутреннего чувства дискомфорта.

Стадия 2: от 7 до 21 дня. Начиная со второй стадии, ваше поведение все еще осознанное, но уже более естественное.

Стадии 3: от 21 до 90 дней. На этой стадии вы будете делать все бессознательно, естественно. Здесь уже не будет ощущения, что вы делаете это «специально», потому что к этому времени ваши привычки уже закрепились.

Как в процессе приобретения привычки наглядно увидеть свой прогресс? Самый лучший способ — это своевременная запись. Записывайте все свои достижения, даже небольшие успехи.

Мы знаем, что если не вести учет деньгам, то легко попасть в затруднительное финансовое положение. В жизни, если не вести записи, многие вещи постепенно забываются, и в будущем их необходимость будет ставиться под сомнение. Если преподаватель не будет вести конспекты, то он забудет половину лекции. Если руководитель не записывает важные проблемы, он напрочь забудет решить их. Почему люди фотографируют красивые пейзажи, встречающиеся у них на пути? Почему ведут дневники, блоги, пишут посты в соцсетях и снимают короткие видеоролики? Все для того, чтобы сделать заметки. Благодаря им мы можем проанализировать ситуацию, понять, в чем состоит проблема, и найти ее решение. Также благодаря записям мы можем зафиксировать процесс становления привычки.

У своевременного ведения записей есть три преимущества:

1. Сокращение погрешностей в оценке времени

Во сколько вы сделали какое-либо дело, когда добились небольших улучшений, а когда — большого про-

гресса; во сколько вы просыпаетесь каждый день, сколько времени вам понадобилось, чтобы выработать привычку рано просыпаться... Всю эту информацию легко забыть, если вовремя не сделать записи. Кроме того, некоторые плохо чувствуют время, и такие заметки помогут избежать погрешности в его оценке, а значит, более точно отследить свой прогресс.

2. Качественная ретроспекция и обратная связь

Сколько дней подряд вы вставали рано? Что вы делали сразу после подъема? Что чувствовали десять дней назад? О чем думали пять дней назад? Только постоянно подводя итоги, можно правильно воспринимать свои успехи и давать себе обратную связь.

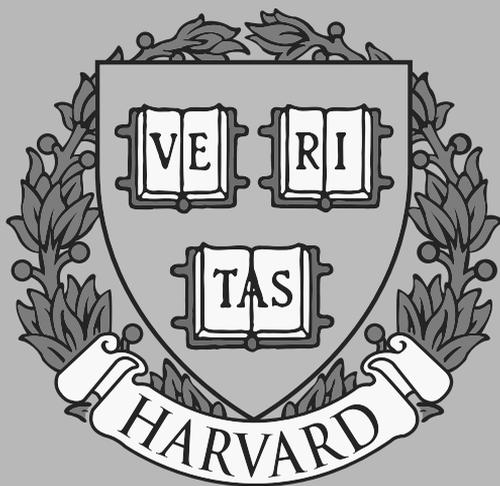
Можно подводить итоги каждую неделю, а затем объединять их в конце месяца, чтобы увидеть результаты.

Цель ретроспекции и обратной связи – заставить себя задуматься о том, правильно ли вы выбрали стратегию и метод работы или его нужно корректировать.

3. Развитие самомотивации

Профессор Гарвардского университета Уильям Джеймс выяснил, что немотивированный человек использует лишь от 20 до 30 процентов своих способностей, а мотивированный – от 80 до 90 процентов, то есть у него в три раза больше шансов прийти к успеху.

Как видно, самомотивация имеет решающее значение для достижения цели, и можно даже сказать, что все поведение человека зависит от мотивации. Благодаря ей мы можем реализовать свой внутренний потенциал, а затем заставить себя работать над осуществлением своей мечты и в конечном итоге достичь вершины успеха.



ГЛАВА 6

Мотивация
усиливается,
когда вы знаете,
что в итоге
достигнете цели

Определитесь, кто вы есть, и начните трансформацию

6
184

Философы утверждают, что за всю жизнь мы должны сделать две вещи: первая — это разобраться в наших взаимоотношениях с миром, вторая — разобраться во взаимоотношениях с самим собой. Если человек не может понять себя, как он может быть мотивирован жить, работать и учиться? Многие думают, что хорошо знают себя, но на самом деле они даже не в курсе того, кем являются.

На входе в храм Аполлона в Дельфах было выгравировано знаменитое изречение: «Познай самого себя!» Один китайский философ говорил, что каждый человек должен знать ответ на три вопроса: Кто я? Где я нахожусь? Что я должен делать? И хотя эти вопросы звучат вполне просто, ответить на них — задача не из легких.

В психологии самопознание также известно как «самовосприятие» и означает процесс познания человеком самого себя и своих отношений с окружаю-

щим миром. Зигмунд Фрейд в своей книге «Я и Оно» писал: «Духовный мир человека состоит из трех основных частей: ид (оно), эго и суперэго». Под «ид» он понимал первичные желания человека, под эго — сознательное поведение, а под суперэго — моральные суждения, сдерживающие его поведение.

«Какой бы выбор вы ни сделали, всегда слушайте свое сердце и следуйте своим инстинктам, ведь это то, что лучше всего определяет человека».

Мы знаем, что поведение людей находится под влиянием субъективной воли, то есть все вещи делаются «Я», а не другими. Поэтому каждый должен понимать себя, использовать «Я» как отправную точку для формулирования целей и реализации планов. Ведь в любом случае вся жизнь в наших руках.

Первый шаг к познанию себя — это поиск ответа на вопрос «Кто я?». У каждого человека есть своя определенная роль в семье, в школе, в межличностных отношениях, в обществе в целом. Например, вы — студент, учитель, должностное лицо, друг, сын, потребитель и т. д. Кто-то может свободно переключаться между ролями, а кто-то не способен делать это достаточно быстро.

В жизни вам приходится пребывать в разных ролях, например, вы можете быть отцом своих детей, сыном отца, мужем жены и в то же время — младшим братом старшего брата, старшим братом младшей сестры и так далее. Ваше поведение будет напрямую зависеть от роли. Например, со старшими вы буде-

те вести себя почтительно, а с младшими, возможно, вам придется показать свое старшинство. Если вы не научитесь переключаться и будете все время находиться в одной роли, это сильно запутает вас.

Более того, на разных этапах жизни также существуют свои роли, и, пройдя определенный этап, вам придется перестроиться на другую роль. Например, обучаясь в университете, вы — студент, а начав работать, становитесь членом профессионального общества.

Когда вы сможете ответить на вопрос «Кто я?», у вас появится шанс идти своей дорогой, делать то, что хотите именно вы, добиваться целей и реализовывать мечты.

Каждая из этих ролей имеет свой набор социальных показателей: когда вы сможете дать себе оценку с точки зрения этих показателей и сравнить свои результаты в каждом периоде, вы поймете, насколько хорошо справляетесь со своей ролью на том или ином жизненном этапе. Стоит также помнить, что вы меняетесь с возрастом, поэтому нужно постоянно изучать себя и подбирать подходящие роли.

Почему так сложно познать себя? Основная причина в том, что человек обычно воспринимает лишь положительные высказывания о себе, а отрицательные — мнения, предложения и т. д. — отвергает. В результате он видит только свои достоинства, а недостатки игнорирует, поэтому не имеет объективного представления о себе. Есть и обратная ситуация, когда люди видят только свои недостатки и страдают из-за низкой самооценки. Чтобы избежать этого,

мы должны научиться следовать своему сердцу, изучать себя и находить выход из сложных ситуаций.

На церемонии вручения дипломов в Гарварде в 2016 году режиссер Стивен Спилберг сказал: «Какой бы выбор вы ни сделали, всегда слушайте свое сердце и следуйте своим инстинктам, ведь это то, что лучше всего определяет человека». Он считает, что независимо от того, какое будущее выбирают для вас родители или что твердит общество, вы должны заниматься только тем, что вам действительно по душе. В этой речи Спилберг также задал несколько вопросов, над которыми невозможно не задуматься:

1. Знаете ли вы, чего хотите?
2. Подумайте, почему вы хотите поступить в университет?
3. Нашли ли вы свое предназначение?
4. Прислушиваетесь ли вы к своему внутреннему голосу и как определяете свою роль?
5. Избегаете ли вы реальности и страданий?
6. Цените ли вы свою семью и близких?

Эти вопросы действительно дают пищу для размышлений и заслуживают внимания каждого молодого человека.

Когда вы сможете ответить на вопрос «Кто я?», у вас появится шанс идти своей дорогой, делать то, что хотите именно вы, добиваться целей и реализовывать мечты. В этот момент начинается трансформация — все ваши усилия будут направлены на реализацию своих, а не чужих желаний!

Письмо-предсказание, от которого начинает биться сердце

6

188

Если бы вы были провидцем и могли предсказать свое будущее, то какое письмо-предсказание написали бы себе?

Предположим, вас в будущем ждет успех. Тогда вы спокойно и с нотками оптимизма напишете: «Ты достигнешь больших вершин!» Но затем к вам придет осознание: если ваше нынешнее «Я» будет знать о своем успехе в будущем, не перестанете ли вы стараться, чтобы достичь цели? Поэтому в предсказании появится еще одна фраза: «Но только если ты будешь упорно трудиться!»

На самом деле, даже не являясь провидцем, вы все равно можете «предсказать» будущее. Эта способность есть у каждого, и она проявляется в форме оптимизма или позитивного психологического подтекста: вы можете стать тем, кем захотите.

В психологии существует знаменитый «эффект Пигмалиона». Красивая древнегреческая легенда повествует о скульпторе по имени Пигмалион, который вырезал из слоновой кости изящную фигуру девушки и влюбился в нее. Он проводил дни напролет, любуясь статуей, и молил богов оживить ее. В конце концов его чувства к фигуре из слоновой кости тронули богиню любви Афродиту, которая превратила статую в живого человека, чтобы Пигмалион мог жить с ней долго и счастливо.

«Человек — странное животное, он любит разговаривать сам с собой, и результат такого „разговора“ может даже повлиять на его будущие поведенческие привычки или стать частью его собственной личности, что и есть самовнушение».

6
189

«Эффект Пигмалиона» объясняет простую истину — вы получаете то, чего больше всего хотите. Если человек с уверенностью и оптимизмом ждет желаемого, он это получит; если же видит лишь трудности на пути к нему, то не получит никогда. Эта теория была разработана Робертом Розенталем, психологом из Гарварда, который говорил: «Эффект Пигмалиона, известный также как эффект ожидания, — это та же теория, которая лежит в основе воспитания здравого смысла, просто ее ценность еще не до конца признана».

Существует такая поговорка: «Вы — хозяин своей жизни». Никто в этом мире не препятствует вашему

успеху. Во многих случаях вы сами устанавливаете жесткие рамки. То, что вы хотите получить в своей

жизни, часто может быть достигнуто

с помощью самовнушения. Если

вы желаете быть счастливыми

«Верьте в себя.

и исправить сложную

То „Я“, которое вы созда-

ситуацию, станьте «про-

ете сами, может сделать вас

видцами» и дайте себе

счастливыми и разжечь огонь

несколько позитивных

установок.

внутри, который приведет

Уильям Джеймс, из-

к вершине успеха и поспо-

вестный американский

собствует реализации

психолог, в своих трудах

потенциала».

подробно объяснил роль

психологического внушения.

Знаете ли вы, что это такое?

«Человек – странное животное, он

любит разговаривать сам с собой, и результат тако-

го „разговора“ может даже повлиять на его будущие

поведенческие привычки или стать частью его соб-

ственной личности, что и есть самовнушение».

Слова человека о себе также являются частью сам-

овнушения. Позитивное самовнушение – это уве-

ренность в себе и своих достоинствах, а негативное

формирует у человека определенный психологиче-

ский стереотип восприятия внешнего мира, и он

начинает следовать ошибочным убеждениям и заго-

нять себя в рамки.

Некоторые люди верят в то, что успех предопреде-

лен судьбой, и постепенно перестают стараться. Од-

нако человек должен быть хозяином своей жизни,

не правда ли? Никто не обречен на провал или до-

стижения, но подсознание будет трансформировать негативные мысли в их содержательные аналоги или же будет следовать за позитивной или конструктивной динамикой мышления. В этом и заключается истинная причина того, что многие люди подвержены влиянию «судьбы».

Уверенность в себе важнее всего. Если вы часто пребываете в состоянии паранойи, а ваши мысли пессимистичны и негативны, просто задумайтесь над словами премьер-министра Израиля Голды Меирсон: «Верьте в себя. То „Я“, которое вы создаете сами, может сделать вас счастливыми и разжечь огонь внутри, который приведет к вершине успеха и поспособствует реализации потенциала».

Бывший президент Гарвардского университета Лоуренс С. Бэкоу на церемонии вручения дипломов сказал: «Я оптимист, потому что живу и работаю среди вас, потому что вижу ваши достижения и знаю, что вы обладаете неограниченным потенциалом. Так давайте же вдохновлять друг друга в будущем и оправдывать ожидания».

Именно такой оптимизм Гарвардский университет хочет вложить в каждого студента!

Разница между тем, что вы хотите, и тем, что вы можете

6
192

Это здорово, когда у молодых людей есть мечты. Плохо лишь то, что зачастую они откладывают их в долгий ящик и не пытаются реализоваться.

Когда компания друзей обсуждает свои планы на будущее, всегда найдется тот, кто заявит на весь мир: «Я добьюсь своей мечты, мне придется много трудиться, чтобы заработать деньги, а потом объеду весь мир, открою кафе, выращу красивый сад...» Но год проходит за годом, а мечта так и остается мечтой, и человек, который хотел ее осуществить, понимает, что он не продвинулся вперед ни на шаг.

Может быть, пришло время хорошенько над этим задуматься? Существует разница между тем, что вы хотите, и тем, что вы можете сделать.

То, чего вы хотите, — это ваша цель, стремление и мечта, направление вашего будущего, место, куда

вы хотите попасть. Существует великое множество этих «хочу», потому что это только желания. Даже если вы не сможете их осуществить, никто не запрещает вам думать о них.

То, что вы можете, — находится в пределах ваших возможностей. Эти возможности у всех разные, но вы способны их контролировать. Например, сегодня вы заработали двести долларов — это ваши возможности на сегодня; завтра вы заработаете пятьсот долларов — и это ваши возможности завтра... а послезавтра?

Если человек хочет слишком много, а может слишком мало, люди скажут, что у него завышенные амбиции и он забегает вперед. Или что у него дальновидные и великие стремления. Каким бы большим ни было ваше «хочу», между ним и «могу» есть нечто, называемое прогрессом. Только постоянно совершенствуя свои способности и стремясь к прогрессу, можно превратить «хочу» в «могу».

Мы знаем, что в природе человек не имеет никаких преимуществ перед другими животными. Он не такой большой, как слон, не такой быстрый, как гепард, не летает высоко над землей, как птица, и не плавает в море, как рыба... Так как же человек стал «правителем Земли»? Все потому, что у него есть мудрость, которая позволяет самосовершенствоваться, становиться все сильнее и сильнее. Человеческий потенциал также развивается и помогает ему превосходить самого себя. Так называемый успех — это не то, чего можно достичь, применяя университетские знания. Нужно продолжать превосходить прошлый результат и становиться лучше с каждым днем!

5 октября 2018 года президент Гарварда Лоуренс С. Бэкоу поднялся на трибуну кампуса, чтобы произнести инаугурационную речь, которая называлась «На пути к совершенству». Он сказал: «Гарвард — это синоним мастерства. Превосходство, к которому мы стремимся, может быть достигнуто только в результате упорного труда. Академические достижения подобны стремительному спуску в темный туннель: мы разочаровываемся, что темноте нет конца и края, но продолжаем двигаться. Безусловно, это утомляет. Но мы с радостью встречаем моменты внезапного вдохновения, которые рождаются в результате долгих лет наших стараний». Философия Лоуренса С. Бэкоу не только получила широкое признание, но и является ведущей в сфере высшего образования.

6

194

Какой бы ни была ваша мечта, вы не сможете достигнуть ее в одночасье. Вам стоит проявить настойчивость и решительность на пути к успеху. Как говорит Лоуренс С. Бэкоу, «совершенства, к которому мы стремимся, можно достичь только путем упорного труда». Только так мы можем превратить свое «хочу» в «могу»!

Все цели должны соответствовать принципу разумного управления

Какой была бы жизнь, если бы у человека не было своей цели?

6

195

Человек без цели подобен одинокому страннику в пустыне, не знающему, где находится оазис. Или маленькой лодке в огромном океане, которую качает на волнах. Независимо от того, что человек пережил и каковы его способности, у него должна быть цель. Ведь только так он понимает, каким путем следовать дальше и как поступать в будущем.

Для студентов наличие четкой цели обучения — возможность добиться прогресса, потому что цель — это направление и мощная движущая сила. Для тех, кто уже работает, цель — заставить себя встать, когда звенит будильник. Для тех, кто потерялся в жизни, цель — найти направление и свое призвание.

Цель позволяет обрести мощную духовную силу и понять, чего вы хотите. Как сказал профессор Гарвардского университета Ричард Постин, «в жизни нужно ставить позитивные цели, которые будут иметь большой мотивирующий эффект». Они уже помогли бесчисленному количеству людей добиться успеха и создать в своей жизни неограниченные возможности.

Что такое цель? Это субъективное представление о желаемом результате, сформированная в сознании идеология, задающая направление деятельности. Обычно цели разделяют на три типа:

1. Долгосрочные цели: у людей должны быть далеко идущие планы и стремления, а главное — большие мечты.

2. Среднесрочные цели: играют роль «трамплина» для достижения мечты.

3. Краткосрочные цели: задачи, которые должны быть решены в ближайшее время, например несколько недель или дней, чтобы достичь цели.

Эти три типа целей отличаются друг от друга, поэтому при их постановке важно четко представлять себе реальную ситуацию. Если, например, вы хотите достичь долгосрочных целей в краткосрочной перспективе, то у вас ничего не выйдет. Реализация любой долгосрочной цели — это достижение многочисленных среднесрочных, а реализация каждой среднесрочной — это достижение многочисленных краткосрочных.

Если каждый день понемногу двигаться вперед, то со временем вы добьетесь огромного прогресс-

са. Какими бы ни были ваши цели, невозможно достичь их в один миг. Вы должны поставить перед собой как среднесрочные, так и краткосрочные цели, и достигать их одну за другой. Только так вы сможете быть на шаг ближе к желаемой долгосрочной цели.

И независимо от того, какого типа ваши цели, все они должны соответствовать принципу SMART, известному также как «принцип управления целями». Это метод, которым обычно пользуются руководители, чтобы проводить оценку деятельности своих сотрудников. Им также пользуются сами сотрудники, чтобы работать более четко и эффективно. Итак, что же означает аббревиатура SMART?

«S» — «specific» (конкретная): формулировка цели должна быть конкретной, никакой абстрактности. Например, «я хочу выработать хорошую привычку читать каждый день» — это абстрактно. «Я должен вставать в шесть утра и читать книгу в течение часа» — эта цель звучит более конкретно.

«M» — «measurable» (измеримая): цель должна быть измеримой по времени, количеству, качеству и другим параметрам, что позволяет определить ее достижение. Можно каждое утро читать по одной главе книги, а затем составлять резюме прочитанного.

«A» — «attainable» (достижимая): цель должна быть достижимой — не слишком простой, не слишком сложной, иначе нет смысла ее реализовывать, ведь человек быстро потеряет мотивацию. Также лучше всего выстроить конкретный план ее реализации.

«R» означает «relevant» (значимая): цель должна быть связана с вашими стремлениями, интересами и амбициями, что поможет вам двигаться в верном направлении. Иначе цель будет вести вас не туда, куда нужно, а это негативно отразится на вашем будущем.

«T» означает «time-bound» (ограниченная во времени): у цели должны быть сроки. Время, необходимое для их достижения, создаст ощущение напряжения, которое будет мотивировать двигаться вперед. Для разных типов целей время отличается: краткосрочные нужно реализовывать немедленно, а для долгосрочных – изменений в образе жизни – требуется больше времени.

Одним словом, единственный способ постоянно двигаться вперед – это сформулировать свои цели в соответствии с принципом SMART.

6

198

Важно также понимать, что любой успех – это результат накопления маленьких достижений. Какими бы грандиозными и долгосрочными ни были цели, они реализуются через множество небольших успешно выполненных целей. Поэтому начинать нужно всегда с малого, чтобы потом собрать все воедино.

Методы «чистки лука» и «раскидистого дерева» помогут определить ваши цели

6
199

Если ваша цель слишком амбициозна, вы, возможно, будете растеряны от непонимания, с чего нужно начать... Пришло время научиться начинать с малого.

В природе существует такое явление, как перемещение муравьев. Муравьи маленькие, а их «дом» очень большой, как же им решить эту проблему? Наблюдая за ними, мы увидим, что муравьи мало-помалу перетаскивают муравейник по частям и собирают его воедино в другом месте. В психологии похожий процесс называется «декомпозиционным мышлением». Это метод мышления, при котором большую цель необходимо разбить на маленькие, а затем добиваться одну за одной. На первый взгляд кажется,

что в этом случае мы жертвуем цельностью, но на самом деле так мы сохраняем суть.

Много лет назад в Индии охотники бродили по лесам в надежде поймать несколько диких обезьян. Сделать это было нелегко, поскольку обезьяны умны и всегда замечают ловушки. Поэтому охотники придумали гениальное решение, учитывающее их повадки. В верхней части большой коробки проделали отверстие, достаточное для того, чтобы в него прошла рука обезьяны. Затем положили в коробку несколько яблок, которые по размеру больше отверстия. Охотники оставили ловушку в лесу и стали ждать добычу.

У обезьян очень острый нюх, и, почуяв запах яблок, они тут же спрыгнули с деревьев и приблизились к коробке. Не сумев открыть ее, они стали просовывать руки в отверстие, но не могли вытащить их обратно, так как не хотели отпускать яблоки. В итоге охотники спокойно поймали свою добычу.

Остальные обезьяны наблюдали за этой сценой и, казалось, мысленно просчитывали варианты. На следующий день охотники сделали такую же ловушку, надеясь, что им повезет снова. Однако обезьяны усвоили урок, поэтому они осторожно подходили к коробке, просовывали руки в отверстие, отщипывали кусочки яблок пальцами, а затем по одному доставали и ели их. Когда охотники подбегали к коробке, обезьяны уже успевали все съесть и удрать глубоко в лес. Так, используя декомпозиционное мышление, они могли поесть и остаться в живых.

Если цель слишком масштабна для нас, мы теряемся и не знаем, с чего начать. В этом случае поможет декомпозиционное мышление. Гарвардские профессора также часто напоминают студентам о том, что не следует всегда ориентироваться только на долгосрочные цели.

Существует два метода, позволяющих делить большие цели на маленькие:

1. *«Чистка лука»*

Метод состоит в следующем: большая цель разбивается на множество средних целей, а затем средние разбиваются на еще более мелкие цели.

Возьмем простой пример: вы поставили перед собой большую цель — написать книгу. Для людей, не имеющих писательского опыта, эта цель, несомненно, слишком велика. Если вы не знаете, с чего начать, то для начала уточните цель: На какую тему вы хотели бы написать книгу? Какую информацию вам нужно найти? Какой текст вы хотите написать на основе этой информации? Сначала набросайте небольшой отрывок, потом расширьте его до целой главы, затем на основе главы напишите целый раздел, и так до тех пор, пока не закончите рукопись. Таким образом, немного уточнив и разбив на части, вы сможете впоследствии собрать по кусочкам большую цель.

2. *«Раскидистое дерево»*

Представьте свою цель в виде дерева. Ствол дерева — это сама ваша большая цель, каждая ветвь — средняя цель, листья на ветвях — мелкие цели и дела, которые можно сделать, не откладывая.

Этапы создания:

- а) нарисуйте ствол дерева и напишите на нем большую цель;
- б) подумайте, каковы условия достижения этой цели;
- в) превратите эти условия в подцели и нарисуйте для каждой из них ветку;
- г) подумайте, каковы условия для достижения каждой подцели;
- д) превратите эти условия в маленькие цели и нарисуйте для каждой из них листик на ветке.

По этому рисунку вы сможете в деталях увидеть, что вам необходимо сделать для того, чтобы достичь желаемого результата.

6
202

Многие молодые люди ставят перед собой амбициозные цели, но достижимы ли они, зависит не столько от степени приложенных усилий, сколько от умения разбивать их на мелкие и легко выполнимые цели.

Рим не один день строился! На пути к долгосрочной цели наберитесь терпения, начните с малого, идите шаг за шагом, и вскоре вы обнаружите, что даже самую большую цель не так уж и сложно достигнуть.

Ключ к продолжительному успеху: микроцели

Согласно культурной философии Гарварда, жизнь — это долгий путь, на котором могут случаться взлеты и падения. Никто не сможет прийти к успеху в одночасье!

6
203

Процесс достижения результата похож на пирамиду: вершина — это конечная цель, средняя часть — промежуточные цели, а низ пирамиды — это краткосрочные цели. По мере продвижения к вершине мы на пути встречаем микроцели.

Микроцели — это то, что можно выполнить в кратчайшие сроки, даже быстрее, чем обычные мелкие цели, например, несколько простых учебных заданий, мелкие рабочие задачи и т. д. Они легко достигаются, без особых затрат мыслительных сил и воли.

В древнем трактате «Ли цзи» («Книга обрядов») говорится: «Добиваться самосовершенствования,

в порядке содержать семью, управлять государством и нести Поднебесной мир». Все цели здесь расположены в четком порядке — от микро- к малым и от малых к большим. Почему именно микроцели, которые приносят мгновенный результат — ключ к постоянному успеху?

Во-первых, микроцели быстро достигаются и мотивируют. Чем бы мы не занимались, нам нужен аргумент, чтобы убедить наш мозг начать действовать. Механизм его самозащиты автоматически отвергает то, что трудновыполнимо и требует больших затрат времени и энергии. Поэтому, чтобы заставить мозг «действовать», нужно убедить его, что задача, которая нам предстоит, легко выполняема.

Амбициозные цели слишком абстрактны, и без конкретного плана действий они будут только пугать и замедлять нас. Микроцели легко достижимы. Мы можем почувствовать это и замотивировать себя на движение вперед.

Во-вторых, после достижения микроцели можно сразу получить «реакцию». На пути к желаемому неудачи неизбежны. Часто бывает так, что вы полны уверенности в скором успехе, но вдруг начинаете сомневаться в своих способностях и страдаете от неудач, чувствуя лишь опустошение. Прелесть микроцелей в том, что, столкнувшись с неудачей, вы получаете быструю обратную связь, которая поможет сделать выводы и изменить свои действия, чтобы вовремя остановить потери.

Андерс Эрикссон, профессор психологии из Университета штата Флорида, сказал: «Лучшие цели —

это те, которые имеют четкие критерии и которые помогут вам в кратчайшие сроки узнать, ждет ли вас успех или неудача». По сути, это и есть микроцели.

Поскольку такая цель быстро достижима, реакция приходит мгновенно, вплоть до «одно действие — одна реакция». Это так же, как тренер говорит спортсмену сразу после попытки выполнить элемент: «Молодец» или «Надо попытаться еще раз». Это позволяет сразу исправлять ошибки и постоянно совершенствоваться. Таким образом, мы не зайдем в тупик, а будем продолжать двигаться в верном направлении.

Действительно, у каждого человека должны быть долгосрочные цели и большие мечты, но начинать всегда нужно с микроцелей, неуклонно двигаться вперед и строить пирамиду жизни шаг за шагом!

6
205

В-третьих, каждая достигнутая микроцель приносит небольшое «чувство выполненного долга», которое является ключом к дальнейшему успеху. С точки зрения психологии, это чувство — положительный эмоциональный опыт и «награда» за труд. Георг Вильгельм Фридрих Гегель в предисловии к своему труду «Эстетика» приводит следующий пример: «Отрок бросает камни в реку и восхищается расходящимися по воде кругами, как неким делом, в котором он получает возможность созерцать свое собственное творение». Здесь Гегель как раз так описывает это самое «чувство выполненного долга», от которого приходит удовлетворение. Если ребенок получает

поощрение или похвалу за успешное выполнение задания, то это чувство будет укреплять в нем мотивацию для дальнейшей упорной работы.

Профессор Гарвардского университета Карен Линдсэй однажды сказала: «Когда мы предполагаем наши дальнейшие действия, мы выбираем только те, которые действительно способны сделать. Но при постановке целей нам следует брать выше». Действительно, у каждого человека должны быть долгосрочные цели и большие мечты, но начинать всегда нужно с микроцелей, неуклонно двигаться вперед и строить пирамиду жизни шаг за шагом!

Цикл PDCA: самоконтроль для достижения целей

Джим Рэндалл, приглашенный лектор Гарвардской школы бизнеса, сказал: «Сила действия создает пропасть между людьми».

6
207

Кроме преподавания в Гарварде, Джим является личным советником миссис Клинтон, коучем по управлению Microsoft, Intel и других компаний из списка Fortune 500, лектором в Шанхайском университете Цзяотун и т. д. Этих должностей у него предостаточно, поэтому он узнаваем многими людьми. Его часто спрашивают, в чем же секрет успеха, и получают в ответ всего одно слово: *решительность!*

Джим Рэндалл также разработал курс, позволяющий обычным людям улучшать свою работоспособность, — «Курс мобильности для минималистов». Как только его запустили, курс быстро набрал популярность у молодых людей, среди которых, естественно, были студенты Гарварда. В нем Джим

обобщил разные методики и принципы многих знаменитостей и спортсменов, которые они применяют для избавления от лени и повышения эффективности в работе и учебе.

Одним из самых важных жизненных принципов успешных людей во всем мире является решительность. Гарвардский университет также придает ее развитию у студентов большое значение. Но действовать решительно – не означает действовать вслепую, не имея плана. Настоящая и имеющая ценность решительность означает «делать с умом».

У решительных людей всегда есть свой собственный план действий, но все же большой популярностью среди них пользуется модель планирования под названием «цикл Шухарта-Деминга». Ее разработал консультант по управлению Уильям Эдвардс Деминг. Назвал он модель в честь своего наставника, Уолтера Шухарта, на идеях которого она и основана. Но, конечно, больше его модель известна как PDCA. Расшифровка этой аббревиатуры полностью раскрывает суть модели: plan – планирование; do – действие; check – проверка; act – корректировка.

P (Plan) – планирование

Вопросы, основанные на поставленной задаче; анализ причин в соответствии с возникшими проблемами; поиск основных причин; формулирование плана решения; определение конкретных этапов по достижению цели.

D (Do) – действие

Выполнение конкретных действий по реализации плана, которые должны содержать ответы на вопросы: Кто? Что? Когда?

C (Check) – проверка

Контроль прогресса реализации плана и ее итогов. Обычно итога всего два – успешное завершение и неудачное завершение. Требуется четкое понимание ошибок в реализации, если таковые были.

A (Act) – корректировка

Относится к решению проблемы. Успешное завершение является эталоном при дальнейшей работе; неудачное – поводом для корректировки плана. В случае нерешенных или вновь возникших проблем необходимо начать цикл заново.

Перечисленные четыре этапа постоянно повторяются: после решения одних проблем могут возникнуть другие, которые также требуют решения, и так по кругу до тех пор, пока план не будет идеально реализован. Одним словом, все продумано, все улажено, на все есть ответ.

С помощью цикла PDCA можно своевременно докладывать результаты работы руководству и быстро получать обратную связь. Можно также заранее выявлять проблемы и искать пути их решения.

Разумеется, цикл можно применять и для повышения личной эффективности. Он позволяет оценить качество выполнения задач и своевременно отреагировать на результат своей работы.

Колумнист журнала Harvard Business Review Джин Хейден пишет: «Исполнительность — это внутренний договор, который вы заключаете с собой для достижения личных стремлений и целей. Этот договор — непоколебимое обязательство перед собой, который подтверждает, что ради исполнения желаемого вы способны на все».

Когда нам не хватает решительности, мы должны научиться работать с циклом PDCA, чтобы спасти своими силами. Представьте, если бы Ньютон не стал разбираться, почему яблоко упало ему на голову, как бы он открыл гравитацию? Если бы Томас Эдисон не проводил эксперимент за экспериментом, как бы он стал величайшим изобретателем? Если бы Джек Ма не изучал электронную коммерцию так скрупулезно, существовала бы его знаменитая компания Alibaba?

6

210

Настоящая решительность кроется в умении составлять план и анализировать его, быть исполнительным, все держать на контроле, быть бесстрашным и постоянно работать над собой.

Анализ: бессмысленные и осмысленные неудачи

Во время игры в китайские шашки часто можно услышать фразу «анализ игры». Что же она означает? После окончания партии шашкист «воссоздает» ее на доске — ходы и ошибки свои и соперника. Проще говоря, он выполняет «разбор полетов» и учится на основе этого анализа.

6
—
211

Сунь Таоран писал: «Существует три способа обучения: первый — учиться у предшественников, пользуясь добытыми ими знаниями; второй — учиться у лучших, выясняя причины их успеха; третий, самый важный — учиться у самого себя, анализируя все вокруг». Здесь под «анализом» понимается и непрерывное рассуждение, и накопление опыта, и регулярный прогресс.

Анализ полезен не только для личностного развития, но и для развития предприятия. Например, в конце 1990-х годов Лю Чуаньчжи, основатель компании Lenovo, узнал, что политический и военный деятель

XIX века Цзэн Гофань имел очень хорошую привычку: каждый раз после завершения какого-либо большого дела он зажигал благовония

и хорошенько обдумывал результаты. Лю Чуаньчжи вдохновил

«Существует три способа обучения: первый — учиться у предшественников, пользуясь добытыми ими знаниями; второй — учиться у лучших, выясняя причины их успеха; третий, самый важный — учиться у самого себя,

ся этой привычкой и стал поступать также. Более того, он требовал делать это и от своих менеджеров. В компании эта практика используется до сих пор, так как она приносит ей много пользы.

Главный плюс анализа в том, что благодаря ему люди могут изучить свой провал, подвести итоги и найти способы превратить «бессмысленные» неудачи в «осмысленные».

$\frac{6}{212}$

анализируя все вокруг».

Неудача становится бессмысленной, если после нее человек не пытается обдумать произошедшее, обобщить полученный опыт, найти выход из сложившейся ситуации. Он лишь охвачен разочарованием. Осмысленной неудача станет, если человек сможет выявить причины, извлечь необходимые уроки и найти лучшее решение. Считайте, что вы только «выиграли» от такой неудачи, ведь, разобравшись в причинах и исправив все недочеты, вы сможете добиться прогресса.

Однажды на церемонии вручения дипломов в Гарвардском университете с речью выступила Джоан

Роулинг, автор всемирно известного «Гарри Поттера». Она обратилась ко всем студентам: «Вы еще очень молоды, не успели по-настоящему стать частью общества, не испытали больших неудач. Я хочу сказать, что провал может принести неожиданную пользу, и, если вам удастся с ним справиться, у вас появится большой шанс на победу».

Роулинг рассказала студентам, что ее родители выросли в бедных семьях и ни один из них не учился в колледже, а она в молодости хотела лишь найти стабильную работу, чтобы иметь возможность выплачивать ипотеку за свой дом и получать пенсию в старости. После поступления в университет у нее совсем не было мотивации учиться. Все, что ей нравилось, — это приходить в библиотеку и писать рассказы.

В течение семи лет после окончания университета она терпела неудачу за неудачей: развелась с мужем, потеряла работу и осталась без гроша в кармане, но не опустила руки и продолжила идти вперед. Вскоре Джоан смогла восстановиться и с головой ушла в написание романов. Но, если раньше ей удавалось все задуманное, то теперь ее одолевал страх, что как прежде уже не будет.

Писательница обратилась к студентам Гарварда: «У вас, должно быть, не было таких провалов, как у меня. Но если вдруг вы потерпели неудачу, помните, что нужно подниматься и идти дальше. Кто знает, возможно, впереди вас ждет успех».

Речь Джоан Роулинг тронула многих студентов и позволила им взглянуть на неудачу по-новому:

для кого-то это катастрофа, а для кого-то — шанс на успех.

В мире не существует человека, который никогда бы не сталкивался с неудачами. Просто кто-то способен набраться мужества и идти вперед с высоко поднятой головой, а кто-то, наоборот, падает духом. Джон Рокфеллер, самый богатый человек в мире, и его партнеры также столкнулись с большой неудачей в начале своего пути.

В то время они заключили контракт с поставщиком на покупку крупной партии соевых бобов, рассчитывая прилично заработать. Однако большая часть товара замерзла при транспортировке, а недобросовестные поставщики подмешали в соевые бобы песок и солому. В результате бизнес потерпел крах.

6

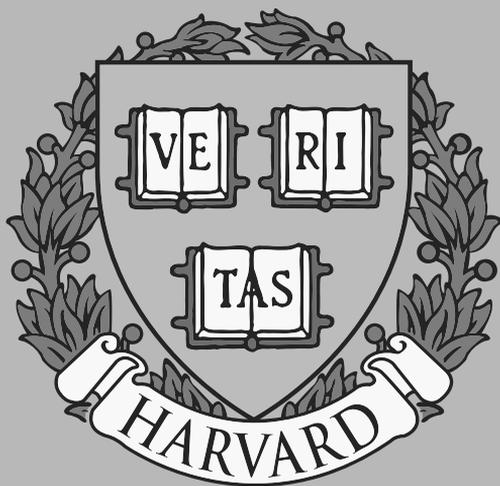
214

Однако Рокфеллер не стал впадать в уныние и мириться со своей неудачей. Он снова занял деньги у отца, проанализировал предыдущий неудачный опыт и в итоге получил хорошую прибыль. Его не «подкосил» этот инцидент, поэтому он сумел добиться успеха. Бизнес Рокфеллера развивался со стремительной скоростью и превратился в империю, а он сам — в долларового миллиардера. На одной из пресс-конференций Рокфеллер сказал: «Молодым людям, желающим начать свое дело, часто не хватает оборотных средств. Но если продолжать все время бояться неудач, вы далеко не продвинетесь».

Неудача — это не страшно. Что действительно страшно, так это после любого провала чувство-

вать подавленность, лишая себя возможности выбраться из этого состояния. Человек всегда может подняться с колен и продолжать идти вперед к намеченной цели.

Любую неудачу можно превратить в преимущество путем ее переосмысления.



ГЛАВА 7

Тайм-менеджмент
поможет
в ЛИЧНОСТНОМ
РАЗВИТИИ

Определите «свое» время и избавьтесь от бездумной траты времени

7
218

Многие молодые люди не чувствуют времени и понятия не имеют о том, что такое тайм-менеджмент. Это связано с образованием, которое они получают с детских лет: ни в одном учебном заведении нет курса управления временем, поэтому у людей в будущем возникают проблемы с организованностью и пунктуальностью.

В Гарвардском университете студентам уже на первом курсе объясняют, как составлять «напряженный график», чтобы отточить стрессоустойчивость и навыки управления временем. После нескольких лет обучения они управляют им так успешно, словно у них в сутках целых сорок восемь часов. Успевают не только заниматься (по семьдесят–восемьдесят часов в неделю), но и посещать семинары, участвовать в различных дискуссионных группах

и общественной деятельности. Так почему же гарвардские студенты так хорошо умеют управлять своим временем?

Во-первых, это вопрос академического стиля. Гарвардский университет придает большое значение развитию у студентов способности к тайм-менеджменту, поэтому от начала и до конца обучения им не дают спуска. Во-вторых, в Гарварде есть специальный курс, где обучают различным методам и техникам управления временем. Если вы вспомните знаменитостей, в прошлом окончивших Гарвард, то найдете у них удивительное сходство в отношении ко времени: они дорожат и умеют распоряжаться им. Конечно же, обычные студенты из Гарварда тоже могут использовать его с умом.

На курсе по управлению временем преподаватель обычно задает следующие два вопроса.

7

 219

Вопрос 1: Что такое время?

Ответ на него человечество искало с незапамятных времен. Еще в Древней Греции над проблемой определения времени ломали голову философы и математики, так и не придя к единому мнению.

После великого открытия Галилея английский физик Исаак Ньютон сказал: «Время есть объект, окутанный тайной, потому что оно абсолютно и ни от чего не зависит». Современная физика определяет время как параметр, используемый людьми для описания процесса материального движения или возникновения событий. А также как проявление непрерывности и последовательности дви-

жения и изменения материи. И хотя сегодня мы можем измерять время и даже «носить» его на запястье или вешать на стену, его определение остается абстрактным.

«Трата собственного времени равносильна самоубийству, а трата времени других людей равносильна их уничтожению».

Британская писательница Джанет Уинтерсон в книге «Разрыв во времени» пишет: «Смысл времени в том, что оно способно подходить к концу. Если бы оно было бесконечным, оно не называлось бы временем, не так ли?»

У каждого человека есть ограниченное количество времени. Разница лишь в том, что одни тратят его впустую, а другие умеют дорожить им, решать значимые задачи, наполняя каждую минуту и каждую секунду смыслом. Почему одни всегда все успевают, а другим кажется, что у них ни на что не хватает времени? Все дело в том, что у людей разные представления о времени и разные навыки управления им. Только когда вы научитесь применять тайм-менеджмент в своей жизни, вы будете делать успехи.

Вопрос 2: Что значит «мое время»?

Количество часов в сутках одинаково для всех, но каждый распоряжается и использует его по-разному. Под фразой «мое время» стоит понимать «время, которое я могу провести эффективно и с пользой». Если оно тратится впустую и не несет никакого смысла, можно ли называть его «моим временем»?

Ясунари Кавабата, нобелевский лауреат по литературе, сказал: «Тратить время впустую — то же самое, что растрчивать понапрасну всю свою жизнь». Китайский писатель Лу Синь говорил: «Трата собственного времени равносильна самоубийству, а трата времени других людей равносильна их уничтожению».

Однако многие люди распоряжаются временем бездумно. Они жалуются на то, что жизнь коротка, а сами тратят ее на ерунду. Беззаботное детство проходит в мгновение ока, молодость также бесследно проносится мимо нас, и вот мы еще не успели смириться с тем, что переступили порог зрелого возраста, как старость постучалась к нам в окно. Пожалуй, лишь перед лицом смерти человек может по-настоящему осознать значимость времени.

Чтобы не тратить жизнь впустую, каждый должен стать ее хозяином. Только научившись управлять, то есть грамотно распределять и эффективно использовать время, можно овладеть своей жизнью. Все мы знаем поговорку: «Дюйм времени стоит дюйм золота, но вы не можете купить этот дюйм времени за дюйм золота». Так кому же захочется тратить свое время впустую?

Ментальная карта: начните контролировать свой график

7
222

В одном и том же университете, на курсе у одного и того же преподавателя есть студенты как с высокой, так и с низкой успеваемостью. Первые достаточно скрупулезны, способны разбирать теорию на практике, хорошо обобщают информацию и умеют делать выводы. Вторые узко мыслят, раз за разом ошибаются в одном и том же вопросе, и даже заучивание лекций не дает им знаний. Исключая интеллектуальный фактор, можно сказать, что разница между этими типами студентов только в методах обучения и способах мышления.

Существует метод обучения, или инструмент мышления, который очень рекомендуют гарвардские профессора и студенты. Он может превратить скучную информацию в интересные картинки, помочь быстро разобраться во всех логических связях, по-

строить систему знаний, улучшить мыслительные способности и повысить эффективность обучения. Он также может помочь студентам научиться хорошо управлять временем, составлять расписание и т. д. Как вы уже, возможно, догадались, речь идет о ментальных картах.

Создатель методики ментальных карт британский психолог Тони Бьюзен был членом Международного совета психологов и президентом Британского фонда мышления. Кроме того, он основал Международную ассоциацию памяти, которая помогает людям с ограниченными возможностями обучения.

С момента своего появления ментальные карты широко используются в бизнесе, образовании и личном обучении. Они позволяют визуализировать процесс дивергентного мышления. Мы знаем, что это наиболее естественный способ мышления, в процессе которого информация, поступающая в мозг (слова, числа, вкусы, цвета, музыка, ощущения, образы и т. д.), используется в качестве центральной точки мышления, которая затем расходится на тысячи узлов, где каждый узел также может стать центром для других, и так далее. Эти точки, подобно нейронам в нашем мозге, образуют сеть тесных взаимосвязей.

Функция ментальных карт заключается в том, чтобы с помощью иллюстраций зафиксировать процесс распространения мысли в образах и словах, четко показать принадлежность каждого центра и точки сопряжения и таким образом установить в памяти связи.

Ментальные карты позволяют в полной мере задействовать функции левого и правого полушарий мозга, помогают найти баланс между логикой и воображением, наукой и искусством, стимулируют неограниченный потенциал мозга!

Поскольку ментальная карта ориентирована на свободные ассоциации и образную память, а не на структурированное мышление и осмысленное запоминание, она будет полезна для студентов, менее способных к абстрактному мышлению, ведь обычное заучивание не позволяет им получать углубленные знания. Свободные ассоциации не накладывают ограничения на мышление и подходят для творческой деятельности типа мозгового штурма, поэтому многие любят применять ментальные карты в своем обучении.

7

224

Как же правильно использовать их в тайм-менеджменте?

Если говорить кратко, то процесс управления временем с помощью ментальных карт состоит из четырех этапов: сбор информации, обобщение, исполнение и подведение итогов. Научившись применять ментальные карты в тайм-менеджменте, вы сможете выполнять свои задачи более четко и по плану.

1. Сбор информации

Прежде всего необходимо выяснить, какие задачи нам предстоит решить, чтобы разумно организовать свое время. Если мы используем обычный список, то некоторые дела могут совсем вылететь из голо-

вы, а мы и не заметим. Но если применить ментальные карты, то можно распределить все наши дела. Прежде всего, мы начинаем с разделения дел на сегменты, например, работа, учеба, отдых, общение и т. д. Следующий шаг – составление списка дел для каждого сегмента. Если мы воспользуемся ментальными картами при сборе информации, у нас получится придумать как можно больше задач на каждый сегмент, а обобщение всей информации в одном месте прояснит картину.

2. Обобщение

Этот этап можно разделить на два шага. Первый – определение времени выполнения каждой задачи. Если наши планы меняются, нужно реорганизовать задачи и перенести сроки. Второй – расставить приоритеты, разграничить важное и срочное. Для этого можно каждое из дел пометить цветом, попутно сортируя их.

7
—
225

3. Исполнение

Предыдущие этапы были подготовкой, а в этом необходимо отметить, что было завершено, а что нет, в чем причина незавершения и что мы можем предпринять, чтобы успешно закончить задачу. Упорядоченное таким образом выполнение заданий может сделать нашу работу более эффективной.

4. Подведение итогов

Практика делает совершенным любой опыт. Последний этап – подведение итогов. Что мы можем извлечь из тех задач, которые были закончены

в срок? Если мы выполнили задание, возможно ли в следующий раз сделать это быстрее? Если не выполнили, то почему и связано ли это с нашими способностями. А главное — как это исправить? Все эти итоги помогут нам в следующий раз быстрее и эффективнее справиться с задачами.

Если с умом использовать метод ментальных карт, можно выполнить все быстро, организованно и избавиться от ощущения нескончаемости ваших дел.

7

226

Закон Парето: делайте 80% дел за 20% времени

В науке управления временем тоже работает знаменитое «правило 80/20». В 1897 году итальянский экономист Вильфредо Парето обратил внимание на структуру доходов британцев. В ходе исследования он обнаружил, что большая часть богатства в Соединенном Королевстве принадлежит малому числу людей. Вместе с этим Парето открыл очень важное явление: существует тонкая связь между процентным соотношением этнической группы в общей численности населения и общим доходом, который они получают. Эта связь существует в разные периоды и в разных странах, и ее можно проследить математически.

Позже Парето провел большое количество исследований и сделал вывод о том, что 20% людей в обществе владеют 80% богатства, то есть распределе-

7
227

ние происходит неравномерно. Он также выявил, что в жизни таких ситуаций огромное множество:

«Многие неравные соотношения можно объяснить “правилом 80/20”. И хотя в статисти-

Нужно научиться разумно распределять время, а не хвататься за все и сразу, и сконцентрироваться на тех заветных 20%.

ке мы не будем наблюдать именно эти конкретные цифры, но закон все же подходит для объяснения большинства явлений».

В 1949 году профессор лингвистики Гарвардского университета Джордж Ципф открыл «принцип наименьшего усилия», который являлся интерпретацией «правила 80/20». Предложенный им принцип гласит: «Примерно 20–30% любого используемого ресурса дают 70–80% результатов, связанных с этим ресурсом».

Позже, на основе длительных исследований инженер Джозеф Джуран пришел к выводу, что это правило работает и в области качества продукции. И превратил его в центральную идею мировой революции качества, которая способствовала индустриальному развитию США и подъему японской промышленности.

В настоящее время «правило 80/20» или «закон Парето» используется не только в экономике и управлении, но и в тайм-менеджменте. Оно помогает сделать правильный выбор: потратить время и силы на 20% важных дел, а остальные 80% неважных от-

ложить на потом. Каждый хочет успеть сделать много дел за ограниченное количество времени. Но вам следует всегда помнить о «правиле 80/20»: во всем нужно расставлять приоритеты, и иногда ради цели приходится идти на большие жертвы!

В жизни «правило 80/20» мы можем встретить повсюду: 20% людей склонны мыслить позитивно, 80% — негативно; 20% идут к своим целям, 80% лишь мечтают о них; 20% ищут ответы на вопросы, 80% создают себе проблемы; 20% смотрят на вещи в долгосрочной перспективе, 80% ищут легких путей; 20% людей хватаются за любую возможность, 80% упускают ее, и так далее.

В любом занятии важную и решающую роль играют лишь 20% дел, а остальные 80% не несут особого смысла. Стоит запомнить, что время и энергия любого человека ограничены, поэтому выполнить 100% всей работы невозможно. Нужно научиться разумно распределять время, а не хвататься за все и сразу, и сконцентрироваться на тех заветных 20%.

Многие молодые люди не справляются с тайм-менеджментом и тратят свое время и энергию на бесполезные вещи. При тщательном анализе выясняется, что они вложили 80% сил, но в итоге получили только 20% результата. Если использовать «правило 80/20» для управления своим временем, то можно извлечь из него максимум пользы. Например, при составлении плана на день перечислите все дела, которые нужно сделать в течение дня, затем разделите их на две ключевые категории по важности. Сосредоточьтесь на том, чтобы по-

тратить 80% времени на выполнение 20% самых важных дел, а оставшиеся 20% времени используйте на 80% всех остальных.

В конце дня вы будете удивлены тому, какой же правильный выбор сделали! Когда вы посвящаете 80% своего времени тем важным 20%, эффективность выполнения дел значительно повышается, и ваш результат будет гораздо лучше, чем от выполнения 80% всех задач!

7
230

Принцип четырех квадрантов: расстановка приоритетов в списке дел

Есть одна древняя китайская поговорка — «Трудолюбие вознаграждается небесами». Ее смысл в том, что если вы готовы вкладываться в свой труд, то Бог наградит вас самым щедрым образом. Однако применительно к современному обществу эта поговорка несколько устарела. Часто случается, что за все свои труды вы ничего не получаете. Если не обращать внимания на метод выполнения дел, не уметь расставлять приоритеты, хватаясь за все и сразу, вы можете остаться ни с чем, даже если выложились на полную.

В реальной жизни многие люди, возможно, сталкивались с подобным: очевидно, что какое-то дело можно сделать быстро, но из-за других дел оно затягивается; очевидно, что план обучения очень прост в выполнении, но из-за отвлекающих факторов он

7
—
231

срывается. Более того, с течением времени этих не сделанных, не выполненных дел будет накапливаться все больше и больше, их срочность также будет расти. Если вы сумеете расставить приоритеты между наиболее важными и срочными делами и хорошо организуете свою работу, вам удастся прийти к цели в кратчайшие сроки.

Американский военачальник и 34-й президент Дуайт Д. Эйзенхауэр создал знаменитое «правило четырех квадрантов», которое помогает правильно распределять свое время. Оно предполагает деление всех дел на четыре квадранта в зависимости от их срочности и важности.

Квадрант 1: важные и срочные дела, которыми необходимо заняться в первую очередь.

7
232

Под важными понимаются дела, которые имеют большое значение и способны повлиять на ход других дел; срочные — это дела, с которыми нужно разобрататься немедленно. Сюда попадают такие вещи, как планирование расписания начальства, звонки с жалобами клиентов, разбор несчастных случаев, платежи по кредитным картам и т. д. Эти вещи очень важны и им следует уделить повышенное внимание. Если их откладывать, они могут привести к серьезным нежелательным последствиям.

Квадрант 2: не срочные, но важные дела, которые нельзя упускать из виду.

Хотя дела в этом квадранте и не имеют большой срочности, они все же способны оказывать влияние на будущее. К ним относятся в основном личные планы,

идеалы, амбиции и т. д. Приведем простой пример: вы заканчиваете университет в этом году и сейчас заняты написанием дипломной работы. Хотя у вас есть конкретная тема, вам все равно необходимо провести подготовительную работу: собрать материалы, изучить литературу и т. д. Она кажется не срочной, но выполнить ее все же необходимо как можно раньше, иначе из квадранта 2 она перейдет в квадрант 1, и тогда вам потребуется гораздо больше времени и энергии для ее выполнения.

«Самые непродуктивные люди склонны тратить свою максимальную эффективность на бесполезные вещи».

Квадрант 3: срочные, но неважные дела, которые можно спокойно игнорировать.

7
233

Представьте: в выходной день вы отдыхаете дома, наслаждаясь расслабляющей музыкой или читая книгу. Но тут звонит ваш друг и приглашает на ужин. Несмотря на то что приглашение действует только на сегодняшний вечер, оно не имеет большого значения. Если не хотите идти, вы можете его не принимать. Предположим, вы все же решили пойти, но, выпив за столом лишнего, вдруг вспомнили, что у вас есть важная работа, выполнить которую уже не получится. Приглашение хотя и срочное, но не важное, а потому скорее мешает вашей нормальной жизни и работе. Таким образом, к делам в третьем квадранте не стоит относиться как к приоритетным.

Квадрант 4: несрочные и неважные дела, на которых не следует заикливаться.

В этот квадрант попадают дела, которые вы можете сделать на свое усмотрение, если они полезны для вашей жизни. Поскольку они не срочные, на них необязательно тратить слишком много времени и энергии. К этому квадранту относится, например, просмотр социальных сетей, покупки, прослушивание музыки и т. д.

Питер Друкер, основатель современного менеджмента, однажды сказал: «Самые непродуктивные люди склонны тратить свою максимальную эффективность на бесполезные вещи». Почему многие зрываются с головой в работу, но в итоге так и не получают должного вознаграждения? Одна из важных причин в том, что они не умеют правильно расставлять приоритеты. Первый ключ к рациональному управлению временем — четкое определение целей и отбор важных задач, которые нужно сделать в первую очередь.

На самом деле, многие дела в жизни можно классифицировать по «правилу четырех квадрантов». Оно помогает нам расставить приоритеты, научиться эффективно выполнять все дела и ценить время.

Метод помидора: управление концентрацией

Знаете ли вы, какой метод управления временем является самым известным и простым в применении? Конечно, это «метод помидора». Его придумал предприниматель и консультант Франческо Чирилло. В школе он был лентяем и прокрастинатором, ничего не смыслящим в тайм-менеджменте. В университетские годы у него тоже плохо получалось сосредоточиться на учебе, он был рассеянным и не мог эффективно усваивать новые знания.

Тогда Чирилло решил проверить, получится ли у него хотя бы десять минут уделить учебе, ни на что не отвлекаясь. Время засек на кухонном таймере в виде помидора, который и дал название его методу. К сожалению, тот эксперимент не увенчался успехом, так как Франческо не продержался и нескольких минут. Однако этот провал мотивировал его, и, изучив материалы о природе человеческого внимания, он придумал этот простой и эффектив-

7
—
235

ный способ. Позже метод был опубликован в журнале Harvard Business Review и высоко оценен не только гарвардскими профессорами, но и студентами, которые стали применять его в жизни.

Итак, что же это за метод? Вам необходимо выбрать конкретную задачу, установить таймер на 25 минут, затем сосредоточиться на этой задаче, не отвлекаясь на посторонние дела. По истечении времени вы отдыхаете 5 минут и снова запускаете таймер на следующие 25 минут. После каждых четырех «помидоров», т. е. каждые два часа необходимо делать перерыв на 15 минут или дольше.

Весь процесс работы будет выглядеть следующим образом:

7

236

1. Подготовьте необходимые принадлежности

К ним относятся: ручка, два листа бумаги и таймер. На одном листе составьте «Перечень действий» — список задач, которые необходимо выполнить. Их можно разделить по приоритетам. Перечень используется в течение многих дней — новые задачи добавляются, а выполненные вычеркиваются. На другом листе на основе этого перечня составьте список дел на сегодня — то есть задач, которые необходимо выполнить в течение этого дня.

2. Определите свое «помидорное» время

Вы можете сами выбрать продолжительность «помидора» — времени для работы — и перерывов в зависимости от сложности и важности ваших задач, личных способностей к сосредоточению, а также множества других условий. «Помидор» может со-

ставлять как 25 минут, так и час. Перерывы тоже не строго закреплены: если увеличивается время для работы, увеличиваются и перерывы. Количество «помидоров», необходимых для выполнения всех задач на день, вы тоже определяете по ситуации.

3. Устраните отвлекающие факторы

Несмотря на то что работа будет длиться всего 25–60 минут, существует множество факторов, которые способны помешать вам сосредоточиться. Они делятся на внутренние и внешние. Внутренние – это когда к вам внезапно приходит какая-то мысль, например, позвонить другу или что-то купить. Чтобы не терять концентрацию, быстро запишите эту мысль в список дел и вернитесь к работе. Внешние факторы – это внезапно возникающие дела, которые нужно сделать немедленно. В таком случае вам придется сначала разобраться с ними, а затем вернуться к работе и начать «помидор» заново.

7
—
237

«Метод помидора» позволяет нам управлять своим временем и концентрироваться на важных задачах. Когда мы видим, как легко завершаем одно дело за другим, это дает нам мотивацию и повод гордиться собой. А также повод с огромным энтузиазмом относиться к учебе и повышать ее эффективность.

Конечно, для отсчета времени проще всего пользоваться не кухонным таймером, а мобильными приложениями, созданными на основе «метода помидора».

Диаграмма Ганта: управляйте временем так же, как проектами

7
238

Имя Генри Ганта, основателя американской школы научного менеджмента, знает каждый руководитель. Именно он разработал знаменитую диаграмму, помогающую организовывать и контролировать работу над проектами. Ее также называют столбчатой диаграммой, так как она отображает ход выполнения проекта в виде столбцов.

На диаграмме Ганта каждая задача имеет ожидаемое время выполнения, представленное в виде горизонтальной полосы, где начало находится слева, а завершение — справа. Полоса располагается в зависимости от того, в какой момент времени выполняется задача. За конкретное время вы можете выполнять как одну задачу, так и несколько одновременно. Для более важных дел можно использовать небольшой ромб в качестве маркера.

Диаграмма Ганта проста и удобна в использовании. На ней можно увидеть все задачи, время начала и окончания их выполнения и ожидаемый ход действий. Такая визуализация помогает руководителям следить за ходом проекта и понимать, что происходит на каждом его этапе. Сотрудникам также удобно видеть все свои задачи и сроки.

Основная функция диаграммы Ганта в том, чтобы определять:

1. Соответствие между запланированным объемом работ и запланированным временем.
2. Соответствие фактической и плановой дневной выработки.
3. Фактический суммарный объем работ за определенный период по сравнению с запланированным.

Диаграмма отражает временной график и дает полное представление о трех составляющих проекта — времени, стоимости и объеме.

Генри Ганта считают гением, потому что только гениальный ученый мог разработать такой простой и практичный инструмент управления временем. Гант родился в 1861 году в семье фермера в Мэриленде. Гражданская война разорила его семью. Тяготы детства научили Ганта трудолюбию, бережливости и самоанализу.

В 1880 году, окончив с отличием университет Хопкинса, он осознал, что полученных знаний недостаточно, поэтому стал преподавать в подготовительной школе Макдоноу, одновременно продолжая учиться

в техническом колледже Стивенса. В 1884 году Гант стал инженером-механиком, а в 1887 году устроился помощником инженера на металлургический завод в компанию Midvale Steel. Здесь он познакомился с Фредериком Уинслоу Тейлором.

После 1902 года Гант уволился с завода и занялся самостоятельной практикой как инженер-консультант, а также преподавал в Колумбийском, Гарвардском и Йельском университетах. Во время Первой мировой войны Гант отказался от прибыльного корпоративного консалтинга и стал работать консультантом в правительстве и вооруженных силах, проводил исследования в области управления судостроительным производством и арсеналами.

В 1910 году на основе всего своего опыта он разработал свою знаменитую диаграмму, которая является прекрасным инструментом не только для управления проектами, но и для управления временем.

7
—
240

Используйте диаграмму следующим образом:

1. Составьте ежедневный список дел

Не волнуйтесь о том, хватит ли у вас времени, сначала просто перечислите, что вам нужно сделать сегодня. Например, встать, сделать зарядку, позавтракать, пойти на работу, написать отчет, провести совещание, пообедать, сходить за доставкой, пойти домой, поиграть в компьютерные игры, лечь спать.

2. Отсортируйте перечисленные дела в хронологическом порядке

Проснуться — заняться спортом — позавтракать — пойти на работу... и так далее до — пойти спать.

Нарисуйте простую диаграмму на компьютере или вручную на бумаге, с горизонтальными полосами по количеству задач. Укажите время начала выполнения каждой задачи слева на полосе, а время завершения – справа.

3. Оптимизируйте план в соответствии с идеей диаграммы Ганта

Если необходимо сделать два дела одновременно, то можно наложить задачи друг на друга. Приоритетную задачу отметьте маленьким ромбиком. Это позволит обращать внимание на ход ее выполнения.

Расширьте свое представление о времени с помощью фильма «Интерстеллар»

7

242

«Интерстеллар» — научно-фантастический фильм режиссера Кристофера Нолана. В нем рассказывается о путешествии исследователей по просторам межзвездного пространства в поисках нового дома для человечества. На более глубоком уровне он раскрывает философию взаимоотношений человечества со временем.

В фильме рассматриваются такие понятия, как пятое измерение, путешествие сквозь червоточину, звездный путь и т. д. Это доказывает, что представление людей о времени стало намного шире.

Прежде всего давайте рассмотрим понятие «пятое измерение». Согласно теории относительности Эйнштейна, мы не можем разделять время, про-

странство и материю. Ведь время и пространство вместе образуют четырехмерное измерение, которое и является основной структурой Вселенной. Поэтому материя, пространство и время существуют нераздельно друг от друга, и время имеет смысл до тех пор, пока существует материя. Кроме того, согласно теории систем, каждая система имеет иерархию — эта иерархия и есть пятое измерение, которое в фильме означает единство времени и пространства.

Далее — «путешествия сквозь червоточины». Червоточины — это не просто выдумка, существующая лишь в научной фантастике. Это вещества, признанные современной физикой, по крайней мере в теории. Альберт Эйнштейн считал, что «червоточины — это области, которые искривляют пространство и время, чтобы манипулировать расстоянием». По сути, это короткая связь между точкой пространства и более удаленной областью.

7
—
243

В фильме «Интерстеллар» герой мог совершить «путешествие сквозь червоточину». Однако, по мнению гарвардского физика Дэниела Джаффериса, такой путь занимает большее количество времени, поэтому он крайне неудобен в космическом пространстве. Дело в том, что прохождения через черные дыры (которые теоретически и являются отверстиями для червоточин) требует больше времени, так как они не всегда идут прямо и могут извиваться. С внешней точки зрения процесс путешествия через червоточину эквивалентен квантовому невидимому переносу состояния с помощью запутанной черной дыры.

И, наконец, «звездный путь». В фильме «Интерстеллар» группа космических путешественников тратит восемь месяцев, чтобы достичь черной дыры, и двадцать три года на освоение первой планеты, где разница во времени обусловлена силой гравитации. Герой не осознает, что в теле прошло всего два-три часа, а во внешнем мире — более двадцати лет. Можно сказать, что под действием гравитации мгновение может превратиться в вечность.

Стоит отметить, что научным руководителем проекта «Интерстеллар» стал известный физик Кип С. Торн — профессор теоретической физики Калифорнийского технологического института и один из мировых лидеров в области изучения астрофизики в рамках общей теории относительности. Привлечение Кипа С. Торна к работе над фильмом гарантирует точность показанных физических явлений.

7

244

Благодаря фильму «Интерстеллар» мы убеждаемся, что возможности измерения времени стали богаче, поэтому сама его концепция значительно усложнилась для понимания. Многие люди стали задаваться вопросами: Где начинается время? Где оно заканчивается?

Стивен Хокинг однажды сказал: «Время во Вселенной имеет отправную точку. Оно началось с Большого взрыва. Эта отправная точка называется сингулярностью. Для сингулярности не существует „до“. Все, что было „до“, бессмысленно».

Если время появилось в момент Большого взрыва, то где же оно может заканчиваться? Согласно теории, Вселенная находится в состоянии постоянно-

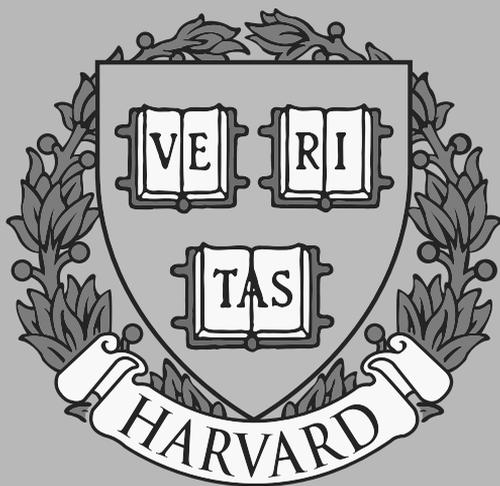
го расширения. Однажды она расширится до таких размеров, что больше не сможет поддерживать собственную массу и начнет проваливаться внутрь, образуя в итоге огромную черную дыру. Эта черная дыра и будет являться «концом» времени.

И хотя времени тоже может прийти конец, для человека оно все равно остается бесконечным. Ключ к успеху и прогрессу заключается в том, чтобы понять, что такое время. Мы говорим о нем не для того, чтобы запутаться еще больше, а для того, чтобы стать более осознанными. Время является и сложным, и простым, а прошлое и будущее невозможно контролировать, но можно постичь настоящее и жить в моменте.

Как сказала Дрю Гилпин Фауст, «Дорога жизни длинна, если что-то не получилось с первого раза, всегда есть план Б. Но не нужно соглашаться на этот план с самого начала. Иногда нам действительно не хватает смелости пойти на риск и отпустить ситуацию. Спокойная жизнь — это тоже здорово, но нам всегда требуется что-то новенькое».

Жить своей жизнью, стремиться к счастью и усердно трудиться — вот что нужно человеку больше всего.

«Время во Вселенной имеет отправную точку. Оно началось с Большого взрыва. Эта отправная точка называется сингулярностью. Для сингулярности не существует „до“. Все, что было „до“, бессмысленно».



ГЛАВА 8

Зарядитесь энергией
и позвольте своему
телу и душе работать
сообща

День неэффективного трудоголика: усилий много, толку — ноль

8
—
248

Те, кто добивался и продолжает добиваться успехов, будь то ученые, политики или литераторы, не могут обойтись без слова «трудолюбие». В современном мире, чтобы идти впереди, необходимо постоянно совершенствоваться. Если сегодня вы ленитесь, то завтра уже не сможете догнать своих конкурентов, потому что они все это время будут трудиться.

Профессор открытого курса Гарвардского университета Майкл Сэндел во время своего визита в Китай сказал: «Какой бы плодородной ни была земля, если ее не орошать, она не даст плодов. Человек умен, но, если он не трудолюбив, он будет абсолютно безграмотным».

Однако многие люди хоть и усердно учатся, все равно не могут достичь хороших результатов. Они

очень стараются, но, даже приложив вдвое больше усилий, никогда не превосходят других. Почему же так происходит? На то есть три основные причины:

1. Усердие без сосредоточенности равно «занятости»

Многим кажется, что они много трудятся, хотя на деле совсем не сосредоточены на своем занятии. В информационном обществе концентрация — самый ценный навык человека. Как сказал «отец эмоционального интеллекта» Дэниел Гоулман: «Сосредоточенность — это внутренняя мотивация, которая побуждает людей быть более эффективными».

Способность человека стать лучшим из лучших зависит от многих факторов, как субъективных, так и объективных, но концентрация внимания — это необходимое качество, позволяющее добиться успеха.

Никто не в силах сделать неограниченное количество дел за ограниченное количество времени или достичь выдающегося успеха во всех сферах жизни. Даже если вы обладаете высоким уровнем интеллекта и умеете контролировать свои эмоции, вы не сможете стать «универсалом» сразу в нескольких областях. Реальность такова, что у многих молодых людей на уме то одно, то другое, и, занимаясь одной задачей, они отвлекаются на разные мелочи. У них в голове слишком много идей, интересов и желаний, и потому они не могут удерживать внимание.

Почетный профессор Гарвардской школы бизнеса Уильям Кирби пишет: «Разница между низкоэффективным и высокоэффективным студентом заключается лишь в его умении концентрироваться». Не су-

ществует пути к получению знаний короче, чем вложить все свое время и энергию, сосредоточившись на одной проблеме. Только умением концентрироваться можно добиться самореализации и успеха.

«Сосредоточенность — это внутренняя мотивация, которая побуждает людей быть более эффективными».

2. Усердие без способности к обучению ни к чему не приведет

Дополняя свои слова о силе концентрации, профессор Кирби также пишет: «Если в современную эпоху продолжить использовать традиционный метод обучения, он не будет нести никакой ценности; тогда как способность к обучению, направленная на приобретение знаний, сможет стать незаменимой».

Способность к обучению — это метод, который позволяет людям получать знания, иметь свои собственные уникальные представления, самостоятельно мыслить и использовать свои творческие способности для решения проблем.

Студенты Гарварда хоть и трудолюбивы, но никогда не зарываются с головой в учебники, потому что умеют по-другому добывать знания. Профессор Ке Вейлин с факультета делового администрирования Гарвардской школы бизнеса однажды сказал: «Единственный способ для студента по-настоящему повысить эффективность обучения и стать мастером в своем деле — это способность к обучению».

Студенты Гарвардского университета не просто концентрируются на учебе, но и уделяют внимание развитию своих способностей в других областях. Даже если вы будете получать одни пятерки по всем предметам, после окончания университета вы будете бесполезны. Если вы не умеете эффективно обучаться и развивать свои способности, то не сможете сделать свою жизнь лучше.

3. Усердие без умения экономить энергию приведет к истощению организма

Некоторые люди старательно учатся, работают день и ночь, доводя свой организм до изнеможения. Такое «усердие», естественно, нежелательно, поскольку энергия человека ограничена. Если вы не умеете восполнять запас энергии, как бы вы ни старались, ваши усилия будут напрасны. Потому что организм может не выдержать такой интенсивной нагрузки, и вы потеряете возможность эффективно обучаться. В буквальном смысле слово «энергия» означает умственную и физическую силу человека.

Автор бестселлеров Том Рат в книге «Максимальный заряд» пишет: «Энергия – это целая система. Если представить себе человеческий организм как аккумулятор, то состояние энергии подобно состоянию запаса батарейки. Энергия содержит в себе три основных элемента – смысл, взаимодействие и силу». А Дэниел Брауни, британский консультант и специалист по обучению, в книге «Источник энергии» определяет ее как основу преданности каждого человека делу, разделенную на различные уровни, такие как утомление, полная верность делу

и простота использования. Основными факторами, влияющими на энергию, являются: физические упражнения, диета, сон и отсутствие эмоционального стресса.

Энергия каждого человека ограничена. Она требует координации физических, эмоциональных, мыслительных и духовных усилий. Поэтому каждый должен управлять своей энергией так, чтобы ее расход и восполнение всегда находились в равновесии.

Художник Джошуа Рейнольдс однажды сказал: «Если вы не так умны, как другие, и не обладаете особыми талантами, то упорный труд компенсирует ваши недостатки; если у вас есть четкая цель и вы продолжаете ей следовать, то упорный труд принесет свои плоды!» Если вы трудолюбивы, но не умеете развивать концентрацию и способность к обучению, а также не можете управлять энергией, то вы никогда не придете к своей цели.

Капитал с наименьшим перерасходом — ваше тело

В современном обществе довольно жесткая конкуренция, и на любую вакансию найдется огромное количество претендентов. Это своего рода предупреждение для молодых людей: если вы не будете усердно учиться, в будущем у вас будет меньше выбора.

8
—
253

Из-за недостатка денежных средств многие привыкли работать на износ, поздно ложиться и рано вставать, что наносит здоровью непоправимый вред. Периодически мы слышим о том, что кто-то пренебрегал отдыхом, заставлял себя работать «до победного». В итоге его организм не выдержал, и человек покинул этот мир. Нам стоит помнить, что наше тело нельзя изнурять бесконечно. Даже выпускникам старшей школы, которым предстоят вступительные экзамены в вузы, необходимы каникулы, чтобы иметь возможность немного отдохнуть от учебы.

«Мы должны делать что-то важное тогда, когда полны энергии, и сочетать работу и отдых, заниматься аэробными упражнениями и восполнять энергию тогда, когда устали. Ваше тело будет любить вас только в том случае, если вы будете любить его».

Председатель Мао Цзэдун однажды сказал: «Тело — столица революции». Учеба и работа — вещи бесконечные, а жизнь имеет начало и конец, поэтому нам необходимо осознать всю ее ценность. Капитал с наименьшим перерасходом — это тело. Как только с ним возникнут проблемы, учеба и работа потеряют всякий смысл.

Гарвардский университет также придает большое значение физическому состоянию студентов, которые хоть и целый день заняты учебой, но никогда не доводят себя до переутомления. Они уделяют огромное внимание сну и питанию, потому что знают: хорошее здоровье — это основа обучения, в то время как переутомление усложнит жизнь.

Многие, возможно, не знают, что профессиональные спортсмены имеют большое преимущество при поступлении в Гарвард. «Спорт» — это отдельная категория, которая дает целых 26% от общего балла, поэтому физическая подготовка увеличивает шансы на поступление. Также в Гарварде есть курс «Управление энергией», цель которого — дать студентам понимание, что правильное использование энергии и достаточная физическая подготовка являются основой обучения.

Известный американский психолог Джим Лоэр в своей книге «Жизнь на полной мощности!» пишет: «Мы должны делать что-то важное тогда, когда полны энергии, и сочетать работу и отдых, заниматься аэробными упражнениями и восполнять энергию тогда, когда устали. Ваше тело будет любить вас только в том случае, если вы будете любить его».

Также Лоэр предлагает три модели управления энергией:

*1. Повседневная модель:
расход и восполнение*

Каждому человеку необходимо постоянно расходовать и восполнять энергию. Взрослые тратят энергию на работу, домашние дела или различные виды отдыха, дети — на учебу, выполнение домашних заданий и просмотр соцсетей. Разумеется, потратив энергию, мы также нуждаемся в ее восполнении. Как мобильному телефону для работы необходима заряженная батарея, так и человеку нужно своевременно отдыхать, чтобы восполнять потраченную энергию. Существует два способа сделать это: длительный отдых в виде дневного сна и короткий отдых между видами деятельности.

*2. Стрессовый режим: полная разрядка
и восстановление*

Если уровень заряда мобильного телефона ниже 20%, то он немедленно выдает предупреждение: «Низкий заряд батареи»; если уровень заряда ниже 1%, то телефон автоматически отключается. В такие моменты мы все бросаем и бежим к розетке, чтобы вернуть телефон в рабочее состояние.

Точно так же человек доводит свой организм до перегрузки и недостатка энергии. Это случается, если, например, всю ночь играть в компьютерные игры, допоздна учить перед экзаменами, за раз пробегать длинные дистанции. В таком режиме организм будет быстро расходовать запасы энергии, что приведет к ее недостатку. Если вовремя не «перезарядиться», можно нажать себе проблемы со здоровьем, и в итоге придется лечиться и восстанавливать силы.

«Тело —
столица
революции».

3. Режим подзарядки: резерв и истощение

8
256

Аккумулятор мобильного телефона имеет свой срок службы, то есть разрядить и зарядить его можно определенное количество раз. Через некоторое время промежуток между подзарядками будет становиться все меньше и меньше. В конце концов батарея совсем перестанет заряжаться и отправится в утиль. С человеческой энергией происходит то же самое. С каждым разом ее запасы постепенно истощаются. Однако мы можем «заряжать» наше тело так же, как мы укрепляем свое здоровье и замедляем процесс старения с помощью физических упражнений.

В эпоху цифровых технологий люди погрязли в рутине. Но в условиях социального давления наш организм постоянно испытывает перегрузки, что вызывает нехватку энергии. Если мы не научимся

вовремя восстанавливаться, мы превратимся в «разряженную батарейку».

Управление энергией в какой-то степени даже более важно, чем управление временем, ведь при недостатке энергии мы не сможем концентрироваться, учиться и работать, а значит, вряд ли добьемся успеха!

Выученная беспомощность: психологическая причина постоянной депрессии

8
—
258

Способность к обучению — это старательность, стремление к накоплению знаний, эффективный стиль познания, хорошее физическое и психическое состояние. Как же ученик может эффективно заниматься, если он весь день находится в подавленном настроении, выглядит вялым и даже впадает в состояние «выученной беспомощности»? Под этим термином понимается психологическое состояние бессилия перед лицом проблем, возникающее после того, как человек пережил какие-либо неудачи.

Люди с «выученной беспомощностью» изначально были настроены на успех, но после множества попыток у них не получилось соответствовать предъявляемым к ним требованиям. Они начинают страдать от критики, которая может быть эффективной поначалу, но затем будет только усугублять ситуацию,

заставляя человека чувствовать себя беспомощным. Он будет думать, что просто «таким родился» и «ничего не поделаешь». Это напоминает Сизифа из древнегреческого мифа, вновь и вновь толкающего на вершину горы валун, который постоянно скатывается вниз, из-за чего Сизиф вечно испытывает отчаяние.

В реальной жизни есть много людей, похожих на Сизифа, которые стараются что-то сделать, но при этом терпят неудачи и никогда не достигают желаемых результатов. Поскольку их усилия не вознаграждаются в течение длительного времени, эти люди могут даже почувствовать, что абсолютно все их действия не имеют смысла. Именно такое ощущение безнадежности в психологии и называется «выученной беспомощностью».

В 1967 году американский психолог Мартин Селигман, изучая животных, провел такой эксперимент. Он посадил собаку в клетку и вместе со звуковым сигналом подавал на клетку электрический разряд. Сначала собака сопротивлялась и пыталась вырваться, но клетка была плотно закрыта. После нескольких таких повторов дверь клетки открывалась, но собака уже не пыталась бежать, а просто ждала следующего разряда.

Мартин Селигман назвал такое состояние «выученной беспомощностью», когда животное может бежать, но вместо этого ждет, когда вновь придет боль. Это исследование также показало, что многократное применение сильных электрических разрядов вызывает у животных чувство отчаяния, застав-

ляя их отказываться от попыток сопротивления и продолжать ждать худшего.

Позже психологи обнаружили, что в аналогичных экспериментах с людьми были получены схожие результаты. У многих людей, попавших в затруднительное положение, появляется неуверенность в себе или самоотречение. Возможно, сначала они пытались сделать все, что в их силах, но, так и не увидев нужных результатов, сдались.

В психологическом состоянии «выученной беспомощности» люди будут заниматься самоуничтожением, винить себя во всех неудачах, злиться на себя за отсутствие смелости и уверенности. Например, если студент плохо учится в университете, причиной он будет считать свой IQ. Или если же от него ушел любимый человек, он будет думать, что недостаточно хорош для этих отношений.

8

260

«Выученная беспомощность» оказывает негативное влияние на психологическое состояние человека. Так как же от нее избавиться?

1. Скорректируйте модель атрибуции

Независимо от того, добились вы успеха или потерпели неудачу, у вас должна быть правильная модель атрибуции. При неудаче не нужно во всем винить себя, вгоняя в состояние «выученной беспомощности». Вместо этого нужно понять свое «Я», свои возможности и способности.

2. Начните делать то, что у вас хорошо получается

Занимаясь тем, что у вас выходит лучше всего, легче добиться успеха и испытать чувство радости и удов-

летворения. В результате вы будете более уверены в себе и сможете признать свои способности.

3. Не ждите многого от того, в чем вы не особенно хороши

Если вы неоднократно разочаровываетесь в деле, в котором у вас не все получается, то стоит попытаться снизить свои ожидания. У каждого человека есть сильные и слабые стороны, и лучше сосредоточиться на своих плюсах, чтобы быть уверенными в своем успехе.

Когда человек терпит неудачу, сталкивается с трудностями, но при этом сохраняет силу воли, он никогда не будет страдать от синдрома «выученной беспомощности». Сила воли — это способность управлять своими эмоциями, контролировать желания, мотивировать себя на постоянный прогресс и способность преодолевать любые трудности. Ее отсутствие приведет к робости, страху и бездействию, которые со временем и перерастают в «выученную беспомощность».

Самое эффективное усилие — сделать все правильно с первого раза

8
262

Идею «делать все правильно с первого раза» выдвинул известный ученый, теоретик менеджмента Филипп Кросби. Он неоднократно упоминал ее как одну из основ своей теории «нулевого дефекта». Для предприятий это самая выгодная бизнес-стратегия, а некоторые компании даже используют эту фразу как слоган.

Если сотрудники не могут делать все правильно с первого раза, работа будет походить на хаос — только-только решили одну проблему, как тут же возникает новая. В лучшем случае время, силы и ресурсы будут потрачены зря, в худшем — исправление ошибок принесет значительные убытки. Многие вещи нужно делать правильно с первого раза, иначе исправления приведут лишь к дальнейшему размножению проблем, что может негативно повлиять

на других людей или даже на все предприятие. Поэтому «правильно с первого раза» — это самое эффективное усилие.

Мастеру понадобился гаечный ключ, и он попросил своего молодого помощника принести его. Тот сразу же принялся за поиски. Вскоре он вернулся, запыхавшись, и протянул большой гаечный ключ со словами: «Вот то, что вы просили, его не так-то просто было найти». Мастер увидел, что помощник принес не тот ключ, поэтому рассердился и отругал его. Помощник ничего не ответил, только с обидой и стыдом смотрел в пол.

Затем мастер понял, что забыл сказать, какой ключ нужен и где его взять. Поэтому вполне естественно, что принесенный ключ не подошел. Затем мастер сказал помощнику, в каком конкретно месте на складе его взять и как он выглядит. На этот раз помощник вернулся с тем ключом, который был так необходим мастеру.

Все попадали в подобные ситуации: делали что-то неправильно, затем исправлялись и переделывали. Но многие считают, что в этом нет ничего страшного, ведь мы не роботы, а живые существа, которым свойственно ошибаться. И в результате позволяют себе относиться безответственно, будучи уверенными, что ошибки — это неплохо.

Но разве мы спокойно воспримем то, что курьер по ошибке отвезет нашу посылку по другому адресу, что банк по ошибке обнулит все наши счета, что самолет, в котором мы летим, неисправен, но его по ошибке «выпустили» в небо? В каких-то вещах люди

могут принять несовершенства, но в некоторых недопустим даже малейший промах. Это и есть теория «нулевого дефекта» Кросби.

Как можно делать все правильно с первого раза?

1. Не рискуйте, выполняйте каждый шаг с осторожностью

Психология удачи — это инстинкт самозащиты человека. Когда мы сталкиваемся с давлением, риском, кризисом, чувствуем тревогу, теряем психологическое равновесие, психология удачи поддерживает наш духовный уровень ничем не подкрепленным оптимизмом. Этот оптимизм не основывается на реальности и даже не противоречит ей, его функция — временно стабилизировать психическое состояние человека, подобно «духовному морфию».

При определенных обстоятельствах надежда на авось принесет людям оптимизм, но для некоторых ленивых людей или тех, кто хочет разжиться легкими деньгами, эта надежда станет своего рода зависимостью, которая серьезно повлияет на психическое здоровье человека. Поэтому, столкнувшись с чем-то, что может пойти не так, не стоит рисковать, нужно действовать осторожно.

2. Будьте внимательны к деталям; чем больше нюансов, тем выше необходимость сделать все правильно

Вы наверняка слышали о том, что «муравьиный марш может погубить огромную дамбу». Вы также знаете выражение «Москва не сразу строилась». Великие дела должны совершаться со всем вниманием к деталям, даже если человек от этого будет чувство-

вать себя утомленным. Однако успех или неудача во многом зависят именно от деталей. Какое-либо малейшее упущение способно разрушить все, что вы так долго строили до этого. Если вы научитесь планировать свою жизнь, уделять внимание каждой мелочи, то сумеете достичь успеха.

3. Не торопитесь, делайте все качественно

Многие люди гонятся за эффективностью, упуская из вида качество, и в будущем такое отношение может привести к негативным последствиям. Человек будет совершать много ошибок, и, соответственно, ему придется тратить время на их устранение. Поэтому торопливость в работе принесет одни убытки, и ее следует по возможности избегать.

С давних времен у всех на устах фразы: «никто не совершенен», «ошибки неизбежны», «все мы грешны» и другие. И только после того, как в общественном сознании появилась теория «нулевого дефекта», люди стали задумываться над тем, что в некоторых вещах ошибки непростительны.

«Сделать все правильно с первого раза» — это принцип, который поможет избежать грубых ошибок. Молодым людям необходимо научиться по-другому относиться ко многим вещам, а главное — научиться делать свой собственный выбор. Они должны для себя решить, где можно допускать ошибки, а где требуется «нулевой дефект». Когда у вас есть собственные стандарты работы, вам легче добиваться поставленных целей.

Если вы лишились сна

В Гарвардском университете внимание уделяется не только развитию у студентов навыков обучения и общения, но и качеству сна.

8
266

Сон является одним из основных элементов программы «3S»: Study (учеба), Sleep (сон) и Social (социальное общение).

Гарвардская медицинская школа разработала сайт «Здоровый сон», на котором регулярно публикуются отчеты об исследованиях влияния сна на жизнь человека, а также различные методики, позволяющие улучшить его качество. В 2018 году Гарвардский университет также ввел специальную программу «доуниверситетского сна», в рамках которой абитуриенты должны пройти базовый онлайн-курс по изучению режима сна. Эти инициативы в полной мере иллюстрируют то значение, которое Гарвард придает полноценному отдыху студентов, ведь без него не хватит физических сил и энергии, чтобы посвятить себя учебе.

С физиологической точки зрения, когда человек спит, в его организме идет активный процесс: снижаются температура тела, частота сердечных сокращений, артериальное давление, замедляется дыхание и работа эндокринной системы, понижается базальный метаболизм, усиливается деятельность желудочно-кишечного тракта и других связанных с ним органов синтеза и производства энергетических запасов организма, благодаря чему восстанавливаются физические силы, уходит усталость. Во время сна значительно снижается потребление кислорода, чтобы клетки мозга могли накопить энергию и силы. Сон также способствует повышению иммунитета, ускоряет регенерацию различных тканей и органов.

«Бессонница — это своего рода эпидемия, чума нашего времени».

8
—
267

Люди, которые хорошо выспались ночью, в течение дня обычно энергичны, быстро соображают, лучше учатся и работают. Те же, кто постоянно страдает от недосыпа, склонны к депрессии и невнимательности, у них ухудшается память.

Национальный фонд сна США рекомендует взрослым ежедневно спать не менее 7–9 часов. Согласно таблице ценности сна, разработанной Китайским фондом сна, у детей в возрасте от 6 до 13 лет сон должен длиться не менее 9–11 часов, у подростков от 14 до 17 лет — 8–10 часов. Нерекомендуемая про-

должительность сна для всех групп — менее 7 или более 12 часов.

Сон человека состоит из циклов, каждый из которых разделяется на пять фаз:

1. Начало сна — когда наступает сонливость. У людей, которые быстро засыпают, эта фаза обычно длится около 5% от продолжительности одного цикла.

2. Легкий сон — когда вы только начинаете засыпать. Обычно длится около 50% времени цикла.

3. Период засыпания — переходная стадия, на нее приходится около 7% всего времени цикла.

4. Глубокий сон — основная стадия восстановления энергии, на которую приходится около 15% времени одного цикла, причем после вхождения в эту фазу проснуться довольно сложно.

5. REM-сон — или гетерофазный сон, составляет около 20% от времени цикла. Эта фаза играет очень важную роль в укреплении памяти и способности мозга к обучению.

Перечисленные фазы составляют полный цикл сна, каждый из которых длится 90–120 мин. Здоровый человек за ночь проходит 4–5 циклов и спит в общей сложности 6–9 часов.

Однако современная жизнь быстротечна, люди живут в постоянном стрессе, ведь им часто приходится работать сверхурочно или задерживаться допоздна на учебе, поэтому сну уделяется недостаточно внимания.

Данные опроса, проведенного компанией Minfukang, показывают, что в Китае меньше всего времени уделяют сну в трех индустриях — это сфера услуг, реклама и финансы. Работающие в этих сферах люди спят в среднем менее 7 часов.

Среди несовершеннолетних меньше всего спят дети, учащиеся в третьем классе средней школы — в среднем всего 5–6 часов в сутки.

Те, кто испытывает большое давление в жизни, должны вкладывать энергию в работу и учебу, но они не получают достаточное количество ночного отдыха. Последствия очевидны: эти люди страдают бессонницей и чрезмерной сонливостью, не могут эффективно восстанавливать энергию, учиться и работать, подвергают опасности свое физическое и психическое здоровье.

Габриэль Гарсиа Маркес, автор романа «Сто лет одиночества», как-то сказал: «Бессонница — это своего рода эпидемия, чума нашего времени».

Если вы умеете лишь расходовать свою энергию, не восполняя ее, то в конце концов вы потеряете все запасы.

Молодые люди, независимо от занятости в учебе и работе, должны следить за качеством своего сна, ведь благодаря ему мы восстанавливаем энергию, которая позволяет двигаться дальше.

В Гарвардском университете есть такая поговорка: «Каждый человек из 3S может выбрать только два варианта: учебу, социальное взаимодействие или сон». Если вы хотите получать хорошие оценки, вам

придется отказаться от времени на общение или сон. Но один студент, окончивший Гарвардский курс по основам сна, сказал: «Пройдя этот курс, я верю, что смогу выбрать все три варианта, но они обязательно начнутся с качественного сна».

Помните о том, что телу и душе нужно давать отдохнуть!

8
270

Схема «питания мозга» для тех, кто не спит допоздна

Многие молодые люди довольно поздно ложатся спать, потому что засиживаются за компьютерными играми, фильмами, социальными сетями и т. д. Они понимают, что это вредно и опасно для организма, но силы воли избавиться от вредной привычки все равно не хватает.

Все мы знаем, что, если не выспаться ночью, то на следующий день голова будет «тяжелой», а мышление замедленным. Это также наносит серьезный ущерб организму. Мало кто задумывается над тем, насколько это вредно для нас.

Исследование, опубликованное в китайском журнале нейронаук, показывает, что проблемы недосыпа невозможно решить, просто поспав дополнительные пару часов. Хронический недосып вызывает

головокружение, замедленную реакцию и приводит к ухудшению памяти.

В феврале 2019 года научная группа доктора Филиппа Свирского из Гарвардской медицинской школы в журнале Nature опубликовала исследование на тему «Сон и недосып». В нем говорилось, что из-за недостатка или плохого качества сна появляется риск развития атеросклероза, наиболее вероятной причиной которого является фрагментированный сон, характеризующийся прерывистостью и неполноценностью. Он приводит к тому, что в организме резко возрастает количество лейкоцитов, разрушающих структуру внутренней стенки сосудов, из-за чего в итоге может появиться атеросклероз, увеличивающий риск внезапной смерти.

8
—
272

Профессор Кристиан Бенедикт из Упсальского университета в Швеции также пришел к выводу, что недосып может нанести серьезный ущерб головному мозгу. Он вместе со своей командой собрал две группы испытуемых и наблюдал за изменениями в их мозге при недосыпе. Результаты эксперимента показали, что у тех, кто поздно ложился спать длительное время, наблюдалось заметное снижение синтеза гормона роста, что сигнализирует о серьезных нарушениях. Бенедикт отметил, что такой режим сна приводит к развитию болезни Паркинсона, болезни Альцгеймера и рассеянного склероза, которые калечат физическое и психическое здоровье человека.

Так почему же люди продолжают засиживаться допоздна? Одни делают это из-за работы, другие — из-за учебы, третьи — ради того, чтобы поиграть

в компьютерные игры, а у четвертых такой режим просто вошел в привычку, так что до двух–трех часов ночи о сне они и не вспоминают. Какова бы ни была причина, вред от этого очевиден. Поэтому для тех, кто привык жить в таком режиме, была разработана «программа питания мозга», которая предполагает необходимость своевременно делать следующее:

1. Снабжать организм водой

Потребление воды имеет для нас огромное значение. Вода – источник жизни, про который мы либо забываем вовсе, либо предпочитаем ему различные напитки, пиво или кофе, которые не только не помогают восполнить потребность в жидкости, но и приводят к обезвоживанию. Поэтому нам необходимо своевременно выпивать достаточное количество чистой воды для поддержания биохимических реакций организма в нормальном состоянии.

8
—
273

2. Пополнять запасы энергии

Сбалансированное питание – это основа нашей жизни. Нельзя пренебрегать им ради удобства. Необходимо своевременно снабжать организм пищей, особенно после ночного отдыха. Хорошим выбором могут стать свежие овощи, фрукты и ягоды, такие как черника, манго, морковь и т. д. Они помогут защитить глаза и уменьшить их утомляемость. Йогурт или пшенная каша, каша из семян лотоса и т. д. помогут успокоить нервы и устранить чувство голода. Можно также заварить какой-нибудь полезный чай, чтобы избавиться от усталости и укрепить иммунитет.

3. Восполнять недостаток сна

Когда мы ложимся спать в два-три часа ночи и затем просыпаемся только к полудню, мы постоянно чувствуем усталость и головокружение. Такое расстройство биологических часов отнимает наши физические силы. Для людей, работающих в ночную смену, очень важно разумное распределение времени отдыха. Поскольку они подолгу работают ночью, днем им требуется перерыв на сон, но он не должен превышать трех часов.

Если вы обнаружили у себя симптомы бессонницы, которые не поддаются коррекции, необходимо обратиться за помощью к врачу и отрегулировать свой режим отдыха.

Вечерний график, оказывающий влияние на утреннее пробуждение

Многие молодые люди знают о важности полноценного сна и о вреде недосыпа, но им все равно не хватает силы воли изменить свой «вечерний график». Когда приходит время ложиться спать, они устраивают поздние перекусы, листают ленту соцсетей или играют в компьютерные игры. А когда пора бы уже проснуться — по-прежнему нежатся в кровати. В конце концов они опаздывают на работу или учебу и весь день чувствуют себя вялыми.

От того, как вы проведете вечер, зависит ваш следующий день. Ученые-медики считают, что в каждом человеческом организме заложены свои биологические часы, которые определяют, во сколько лучше всего ложиться спать. У большинства людей они настроены на период между 22:00 и 23:00. Именно в это время легче всего погрузиться в состояние сна,

8
—
275

поэтому ложиться в кровать стоит на час раньше. Утром биологические часы чаще «срабатывают» в 6:00, и именно это время является лучшим для пробуждения. Однако для несовершеннолетних, чей организм и психика еще находятся в стадии формирования, время для отхода ко сну должно быть раньше, а сам сон — дольше.

Биологические часы каждого человека будут подстраиваться под время его работы и отдыха. Например, некоторые люди привыкли ложиться спать после 23:00, и они будут чувствовать себя бодро на следующий день. Это говорит о том, что их биологические часы настроились на это время. Таким образом, возраст и распорядок дня будут определять часы работы и отдыха.

8
276

Некоторое время назад старшекурсник Гарвардского университета Ли Чжэюань поделился в интернете своим распорядком дня. Давайте подробно рассмотрим, как он организовал свое вечернее время.

18:35 — 19:20 — время ужина, которое он использует также для расширения круга общения.

19:25 — 19:45 — свободное время, которое он посвящает выполнению домашнего задания, музыке, звонкам близким людям или небольшому сну.

19:50 — 21:50 — время высокоинтенсивной учебы, когда Ли Чжэюань идет в библиотеку и обязательно берет с собой учебники, ноутбук, наушники, воду и перекус для пополнения запасов энергии. В течение этих двух часов он не отвлекается на телефон и разговоры с другими студентами.

21:50 – 22:10 – небольшая передышка, например, прилечь на мягкий диван в библиотеке и дать телу и разуму полностью расслабиться.

22:15 – 23:45 – несколько важных дел перед завершением тяжелого дня. Поскольку у Ли Чжэюаня есть своя фирма и проекты в Китае, ему необходимо отводить время для проведения удаленных созвонов с командой.

23:50 – 0:00 – до полуночи он подводит итоги учебного и рабочего дня и планирует следующий день.

0:00 – 0:40 – это время «полного расслабления», когда он откладывает все дела, связанные с учебой и работой, и занимается тем, что душа пожелает: чтение любимых книг, просмотр фильмов, написание постов, планирование поездок, общение с семьей или онлайн-покупки.

0:45 – 0:55 – умывание и подготовка ко сну. Перед этим при желании можно помедитировать и расслабиться.

Хотя такой вечерний график Ли Чжэюаня выглядит плотным и перегруженным, он считает его вполне посильным и плодотворным. Более того, он говорит, что каждое утро легко просыпается в 6:30: «На данный момент мои биологические часы работают стабильно. Я могу самостоятельно, без будильника проснуться в пределах десяти минут до и после 6:30».

Едва открыв глаза, он тут же встает с кровати и делает тридцать отжиманий.

«Во-первых, вы должны хорошенько выспаться в течении 8–10 часов; во-вторых, сон должен быть регулярным; в-третьих, качественным — спать нужно в темном, прохладном и, к тому же, спокойном месте, чтобы вас ничего

Подумайте, как вы организуете свое вечернее расписание? Читаете ли вы книги или смотрите ли телевизор прямо перед сном? Конечно же, это очень увлекательно, но проблема в том, что из-за этого мозг всегда будет находиться в напряжении, и даже если вы заснете в процессе, вам будут сниться странные сны и могут проявляться симптомы неврастении.

не тревожило». Если же перед сном вы мно-

го о чем-то думаете, вам будет

двойне тяжело уснуть. Ко всему про-

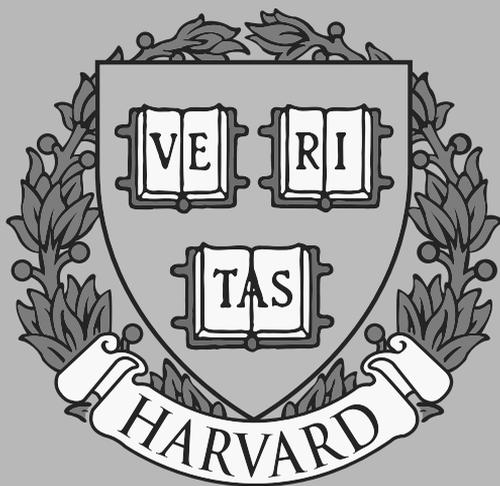
чему, могут появиться раздражительность, тревога, депрессия и другие эмоции. Многие люди страдают длительной бессонницей именно потому, что «слишком много думают». А может быть, перед сном вы сидите в телефонах? Исследователи Гарвардского университета обнаружили, что использование электронных устройств с подсветкой дисплея в течение двух часов перед сном подавляет выработку мелатонина и снижает его количество на 22%, что приводит к недосыпу и другим проблемам. Несмотря на это, многие по-прежнему не выпускают из рук мобильный телефон даже перед сном.

Если на ночь выпить слишком много воды, это не только даст большую нагрузку на почки, но и заставит страдающих бессонницей постоянно бегать

в туалет. Кроме того, на качество сна влияет неправильное питание: жирная и острая пища, кофеиносодержащие напитки и т. д.

Профессор Гарварда, физиолог Чарльз Цейслер, выступая на конференции Tencent Youth Science, сказал: «Во-первых, вы должны хорошенько выспаться в течении 8–10 часов; во-вторых, сон должен быть регулярным; в-третьих, качественным — спать нужно в темном, прохладном и, к тому же, спокойном месте, чтобы вас ничего не тревожило».

Кажется, этот совет стоит взять на вооружение.



ГЛАВА 9

Насколько сложна
эмоциональная
самодисциплина?

Начнем

с преодоления
неуправляемой
инерции

Выбор кем быть: ведущим инициатором или ведомым исполнителем

9
—
282

Мы живем в век, когда ведущие инициаторы постоянно соревнуются с ведомыми исполнителями. Ведущие инициаторы — это те, кто не боится мечтать по-крупному и сможет претворить желаемое в реальность. Ведомые исполнители — это те, у кого есть своя мечта, но они не осмеливаются идти за ней. Между мечтой и реальностью разница лишь в исполнении!

Так называемое исполнение — это реализация стратегического замысла, достижение поставленных целей. Одни люди всегда действуют осторожно: когда у них появляется какая-либо идея, они начинают размышлять над ней, но не пытаются воплотить в действительность. Другие, наоборот, смело идут вперед и «сворачивают горы» ради нее.

Гарвардский университет также придает большое значение развитию способности к достижению це-

лей у студентов. Профессоры учат их «действовать незамедлительно» и реализовывать свои планы и самые смелые желания.

Если человек будет вечно «ждать у моря погоды», то он, подобно главным героям пьесы Сэмюэля Беккета «В ожидании Годо», так никогда и ничего не дожидется. Какими бы ни были наши желания и цели, не стоит откладывать их до тех пор, пока не появятся все условия для их достижения, иначе мы не сдвинемся с мертвой точки. Ведомые исполнители, даже при наличии идеальных планов и ресурсов для их реализации, из-за вечного ожидания будут чувствовать выгорание и отсутствие мотивации.

В 1974 году американский клинический психолог Герберт Фрейденбергер впервые ввел понятие «выгорание» для обозначения крайней физической и эмоциональной усталости, возникающей при переутомлении человека. В конце мая 2019 года Всемирная организация здравоохранения включила «выгорание» в Международную классификацию болезней, охарактеризовав его как «хронический стресс, с которым не удается успешно справиться».

«Если у вас есть мечта, идите за ней; если у вас есть цель, боритесь за нее. Не завидуйте тем, кто лучше вас, и не презирайте тех, кто хуже вас. Потому что успех — это не вершина жизни, а лишь ее скорость. Успех у ваших ног, когда вы наконец-то достигли своей цели».

Мы довольно часто сталкиваемся с выгоранием в повседневной жизни. Оно значимо влияет на физическое и психическое здоровье

человека, а также на его успехи в учебе и работе. Существует множество факторов, приводящих к выгоранию: перегрузки умственные и физические, гнев, пессимизм, тревога, бессонница, напряженные межличностные отношения.

«Цели и планы — это волшебный ключ к счастью и успеху! Те, кто усиленно пытается их реализовать, добиваются в будущем в десять раз большего, чем те, кто просто держит эти цели и планы у себя

9
284

В ГОЛОВЕ». стремление к жизни. В книге «Освободи свой разум» автор Гу Дянь пишет: «Если у вас есть мечта, идите за ней; если у вас есть цель, боритесь за нее. Не завидуйте тем, кто лучше вас, и не презирайте тех, кто хуже вас. Потому что успех — это не вершина жизни, а лишь ее скорость. Успех у ваших ног, когда вы наконец-то достигли своей цели».

Гленн Бленд, основатель американской страховой компании, также писал в своей книге «Золотые правила богатства»: «Цели и планы — это волшебный ключ к счастью и успеху! Те, кто усиленно пытается их реализовать, добиваются в будущем в десять раз большего, чем те, кто просто держит эти цели и планы у себя в голове». Даже самый идеальный план не принесет никаких результатов, если не пытаться

его реализовать. Если вы не хотите превратиться в безынициативных ведомых, вам стоит немедленно взять себя в руки и изменить отношение к жизни.

Как же улучшить свою способность к исполнению планов? В журнале Harvard Business Review приводятся три совета:

1. Начните активно работать

Все трудности в работе могут быть решены с помощью спонтанного мышления. Когда мы выполняем какое-либо задание, на нашем пути могут возникнуть всевозможные проблемы. Если в этот момент проявить личную инициативу и ответственность, принять вызов и попробовать найти всевозможные способы решения проблемы, то можно в конце концов выполнить задачу; в противном случае проблема остается проблемой, которую невозможно разрешить, а задача остается задачей, которую невозможно выполнить.

2. Станьте ответственными и научитесь обращать внимание на детали

Чтобы успешно выполнить задачу, мы должны контролировать каждый этап работы. Нам необходимо ответственно подходить ко всем мельчайшим деталям, чтобы сделать все на «пять с плюсом». Поэтому формирование способности к самореализации, а также ответственность и предприимчивость являются для нас ключевыми качествами.

3. Никогда не сдавайтесь

Этот совет можно применять в любых ситуациях. Благодаря нашей настойчивости и силе воли мы

способны преодолевать любые трудности, какими бы тяжелыми они ни были.

Наконец, важно понимать, что эффективность работы обычно определяется убеждениями. В Гарвардском университете довольно распространен такой слоган: «Во что верите, того и достигнете».

В китайском языке слово «вера» звучит как 信念 (xìnniàn, синь нянь). Посмотрев на составные части иероглифов, мы заметим, что 信 (xìn, синь) означает «сказанное мною», 念 (niàn, нянь) — «сегодняшнее сердце». Если собрать воедино, то получится, что вера — это «то, что говорит мне сегодня мое сердце».

Спросите себя, какие у вас мечты? Осмелитесь ли вы не просто озвучить их, а предпринять какие-то действия для их осуществления?

9

286

У каждого человека должна быть своя мечта, и лишь с помощью веры, смелости и упорных усилий вы обязательно добьетесь успеха.

Птица умеет летать не только потому, что у нее есть крылья

Несмотря на то что все птицы имеют крылья и оперение, передвигаются они по-разному: одни широко расправляют крылья, рассекая ими белые облака; другие летают низко между деревьями; а третьи ходят по земле, наслаждаясь богатством природы. Такое разделение произошло в процессе эволюции благодаря среде обитания. В какой-то степени люди похожи на птиц. Их также можно разделить на три типа.

Люди, относящиеся к первому типу, любят бросать вызов невозможному, могут смело шагнуть в «пропасть», даже не зная, есть ли в ней «дно». Они уверены в себе и способны действовать самостоятельно.

Люди второго типа привыкли к стабильной жизни и берутся только за то, что им по силам. Они не стремятся делать что-то «больше, лучше, раньше» и не

ждут от жизни многого. Их дни серые и однообразные, а эмоции почти незаметны.

Люди третьего типа боятся выходить из зоны комфорта, не переносят трудностей и не хотят выполнять даже посильные им задачи. Они ждут, когда им все преподнесут «на блюдечке», и на любые призывы к действиям реагируют с пренебрежением.

Энтони Роббинс, известный американский гуру в области успеха, однажды сказал: «Ваша жизнь меняется в тот момент, когда вы принимаете решение». Встать в 4:30 — это решение, встать в 7:00 — это решение, встать в 10:00 — это тоже решение. От умения преодолеть внутреннее сопротивление зависит ваше будущее.

9
—
288

Успех никогда не приходит случайно, он неразрывно связан с эмоциональной самодисциплиной. В июле 2020 года на телеканале CNN рассказали об успехе бедного студента из Гарвардского университета. Восемнадцатилетний чернокожий юноша по имени Рион Стэнтон после окончания средней школы каждый день едва сводил концы с концами. Он стал часто проводить время с людьми, относящимися к низшему социальному классу, но именно они смогли подобрать нужные слова в самый сложный для него жизненный период: «Не стоит довольствоваться тем, что имеешь. Если ты будешь много работать, у тебя будет совсем другая жизнь». Он каждый день просыпался в 4 утра, шел на работу убирать мусор, затем на занятия, а после снова продолжал работу. Трудолюбие, упорство и самодисциплина принесли свои плоды — в двадцать четыре года он получил письмо о приеме в Гар-

вардскую юридическую школу и осуществил свою мечту.

У представителей гарвардской элиты разная жизнь и разные характеры, но их объединяет дисциплинированное трудолюбие, благодаря которому они всегда держат все под контролем. Они не тратят жизнь впустую благодаря самодисциплине и учат тому же других людей. Это своего рода сила личности, которую можно только почувствовать, но невозможно выразить словами. Самодисциплина для них является важным способом постоянного достижения прогресса и уважения.

Нерешительность, робость, импульсивность, чувствительность, непостоянство — это слабые места человека в управлении эмоциями. Дело не в нехватке знаний и таланта, а в эмоциональной самодисциплине. Каким бы одаренным ни был человек, если он недостаточно дисциплинирован, он не сможет максимально реализовать свой потенциал.

Если вдруг в один миг вы почувствуете бессилие и неспособность двигаться дальше, скажите своему внутреннему лентяю: «Хватит мешать мне добиваться успеха», — и вот тогда у вас точно все получится.

Прокрастинация усугубляет проблемы

9
290

На китайском форуме Zhihu недавно набрала популярность тема: «Каковы три самые серьезные заболевания современной молодежи?» Пользователи давали свои варианты ответов, среди которых чаще всего упоминались недосып, выпадение волос и прокрастинация. Кому-то третий вариант может показаться не к месту, но он действительно отражает почти поголовную привычку современных молодых людей откладывать дела на потом.

Было ли у вас подобное? Когда преподаватель задает домашнее задание на каникулы, вам кажется, что еще полно времени, и необязательно делать его прямо сейчас. Вместо этого вы включаете компьютер, зовете друзей и всю ночь играете в игры. Когда же вы наконец решитесь взяться за дело, вас вновь отвлекает звонок друга. И так продолжается до тех пор, пока не наступает день начала учебы, а домашнее задание так и остается невыполненным.

На стене библиотеки Гарвардского университета есть девиз: «Не откладывай на завтра то, что можно сделать сегодня».

Для многих людей прокрастинация — огромная проблема, которая негативно влияет не только на жизнь, учебу и работу, но и сказывается на наших эмоциях и становится препятствием на пути к успеху.

Английский писатель Чарльз Диккенс вложил в уста героя своего романа «Жизнь Дэвида Копперфилда, рассказанная им самим» такую фразу: «...никогда не надо откладывать на завтра того, что можно сделать сегодня. Промедление — это вор, крадущий у вас время». Те, кто чаще всего жалуется на нехватку времени, просто не умеют ценить его. Они откладывают все дела в долгий ящик и не могут начать решительно действовать.

9
—
291

Современная психология определяет прокрастинацию как нарушение саморегуляции, то есть неспособность выполнять запланированные задачи даже тогда, когда человек знает, что последствия будут негативными.

Прокрастинация — очень распространенное состояние, которое влияет на физическое и психическое здоровье человека и способствует развитию чувства вины и самоуничижения, неуверенности в себе, депрессии и тревоги. Прокрастинация особенно опасна в политической, военной, управленческой сферах, а также в принятии решений, антикризисном менеджменте и т. д., ведь здесь она может привести к необратимым последствиям.

Многие считают, что причиной прокрастинации является лень, но на самом деле все не так-то просто.

«Не знаю, как вы, но до сегодняшнего дня я не встречал человека, который бы никогда не откладывал дела на потом».

Прокрастинаторы, столкнувшись с внутренней тревогой, бессознательно будут стараться избежать осознания своего саморазрушения. Можно сказать, что причиной такого поведения является желание пресечь все внутренние конфликты и тревоги. Таким образом, они попадают в порочный круг «тревога — прокрастинация — тревога». Прокрастинация порождает тревогу, из-за которой они будут откладывать дела на потом.

9

292

Прокрастинация может быть негативной и позитивной. Негативная прокрастинация — это неспособность действовать быстро и выполнять поставленные задачи в срок, а позитивная — это сознательная отсрочка важных дел, когда люди любят напряженную работу и поэтому намеренно откладывают дела до последнего момента. Хотя и та и другая имеют много общего, они отличаются с точки зрения тайм-менеджмента, самоэффективности и способов преодоления трудностей.

Есть два наиболее типичных «симптома» прокрастинации: первый — человек запутался в том, что нужно сделать, и поэтому топчется на одном месте; второй, наиболее яркий, — дела откладываются на потом одно за другим.

Многие прокрастинаторы так упрощают себе жизнь: если какая-то задача очень срочная, но все никак не получается взяться за нее, можно временно отложить ее выполнение, и тогда внутренняя тревожность тут же сменится расслабленностью.

С другой стороны, прокрастинация — это также своеобразный бунт против эго, которое, по сути, и является причиной промедления. Человеку трудно мыслить самостоятельно, а привязанность к окружающим делает его «тенью» в толпе. Если он хочет добиться успеха, то должен отличаться от других.

Сопротивляться окружающей среде непросто, но на подсознательном уровне мы постоянно пытаемся сделать это. Если выполнять распоряжения начальника и завершать задачи в срок, то это можно расценить как подчинение окружению, и поэтому здесь прокрастинация будет считаться актом неповиновения. Люди очень противоречивы: с одной стороны, они подвержены стадному менталитету и стараются говорить и делать что-либо так же, как и остальные; с другой — надеются отличаться от других и не подвергаться влиянию окружающей среды.

Психолог Дэн Ариэли однажды сказал: «Не знаю, как вы, но до сегодняшнего дня я не встречал человека, который бы никогда не откладывал дела на потом. Особенно часто люди так поступают, когда сталкиваются с какой-либо проблемой. Фраза „Я сделаю это завтра“ слышна практически на каждом шагу. Как бы мы ни старались, трудно избавиться от привычки откладывать все на потом».

Видно, что настойчивость человека и сопротивление самому себе глубоко укоренены в его сердце, и прокрастинация — это не то, что можно изменить в одночасье. Но в любом случае нам необходимо искоренить эту вредную привычку, ведь промедление способно усугубить ситуацию и разрушить все ваши планы.

9

294

Определите
уникальные триггеры,
чтобы ваши идеи
не «перегорали»
через три минуты

9
295

Успешные люди обладают способностью проявлять упорство, не сдаваться. Неудачники же всегда отступают на полпути. Многие из-за любви к праздности часто сталкиваются в жизни с подобными историями:

«В начале года я записал в блокноте грандиозные планы, но сдался уже через несколько дней».

«Недавно я решила похудеть, но, как только увидела перед собой аппетитную еду, не смогла удержаться».

«Купленная книга лежит нетронутой уже несколько недель, я так и не прочитал ни страницы».

Люди строят амбициозные планы, но в итоге попадают в лапы «трехминутного энтузиазма». Эта распространенная в Китае фраза означает склонность не доводить ни одного дела до конца и сдаваться на полпути. Почему же люди так легко попадают в эту ловушку?

«Трехминутный энтузиазм» связан с различными факторами, такими как время, культура, социальная среда, внешнее влияние и т. д.

Сохранять мотивацию на протяжении длительного времени нелегко, поскольку, когда мы что-то делаем или реализуем какой-то план, в нас зарождаются определенные ожидания. Если мы приложили достаточно усилий, но так и не получили вознаграждения, то легко разочаровываемся в себе и отказываемся от нашей задумки. Именно поэтому люди так склонны к «трехминутному энтузиазму».

Окружающие с детства твердят нам, что в жизни главное «настойчивость, настойчивость, и еще раз настойчивость», ведь только благодаря ей можно получать хорошие оценки в университете, найти престижную работу и жить счастливо. Однако в современной реальности это практически невозможно, ведь многие вместо того, чтобы упорно трудиться, будут действовать с «трехминутным энтузиазмом». Можно представить, сколько же они от этого потеряют.

Сможет ли человек преодолевать трудности и критические ситуации, часто зависит от того, обладает ли он твердыми убеждениями и решимостью доби-

ваться поставленных целей. Только когда мы настроены на успех, мы будем с рвением вкладываться в дело, смело идти вперед и не бояться никаких трудностей. Как же вы собираетесь усваивать новые знания, если делаете дела только наполовину?

Начиная заниматься чем-либо, потом бросая это на полпути, а затем начиная заново, можно растерять уверенность в себе и ступить на путь самоуничтожения и самокритики. Если ваше упорство не приносит плодов, это означает лишь то, что вы не приложили достаточно усилий.

Если вы будете настойчивы сегодня, продолжите усердно работать для достижения завтрашних целей и преодолеете лень, то вы добьетесь успеха. Сегодняшний день — основа для завтрашнего. Если сейчас хорошенько постараться, потом вы скажете себе спасибо. Поэтому надо продолжать упорно трудиться и игнорировать неудачи. Свой путь вы выбираете сами, поэтому не отклоняйтесь от маршрута до тех пор, пока ваши мечты не сбудутся.

Причина, по которой люди добиваются успеха, в том, что они никогда не сдаются. Даже потерпев неудачу, они не отказываются от возможности начать все заново, поэтому шаг за шагом приближаются к своей цели, растут и, наконец, оказываются на вершине жизни. Секрет успешного человека — справляться с невзгодами, а не избегать их. Если вы отступите перед трудностями, надежды не будет.

Итак, как же нам избавиться от «трехминутного энтузиазма»?

1. Выработайте хорошую привычку идти до «победного»

Психологи считают, что привычка формируется минимум за 21 день. В процессе люди вырабатывают фиксированную модель поведения через нейронные связи. Чем теснее связаны нейронные цепи, тем привычнее будет поведение. Нейронная цепь, соответствующая привычке, не может внезапно исчезнуть или внезапно возникнуть, поэтому нам нужно дать себе некоторое время для избавления от старой привычки и появления новой.

2. Не придавайте слишком большого значения результату

Причина, по которой вы быстро сдаетесь, часто заключается в том, что вы боитесь трудностей и переживаете о результатах вашего дела. Страх перед лицом неудач свойственен человеку, потому что утомление и негодование от них мы почувствуем сразу, а вот радость от достигнутого успеха приходит не так быстро. Некоторые люди слишком сильно привязываются к своей цели и испытывают особую тревогу, опасаясь, что не смогут достичь ее. Эта тревога и подтолкнет их к тому, чтобы сдать раньше времени.

3. Установите уникальные триггеры

Эти триггеры помогут вам проявлять настойчивость и стать более гибкими. Например, если не получается вовремя встать, заведите будильник, его звонок запустит ваше пробуждение. Или, например, когда устали от учебы, вспомните свои предыдущие награды и достижения, они помогут вернуть мотивацию.

Успех — это процесс перехода от количественного изменения к качественному, и здесь нужно проявить максимальное упорство, чтобы достичь желаемого результата. Многие люди часто сдаются за шаг до победы, потому что череда неудач заставляет их терять надежду и выносить ошибочные суждения. На самом деле, нужно лишь проявить стойкость характера, чтобы выполнить все поставленные задачи.

Реализация каждой цели в жизни не всегда идет гладко, и трудностей на пути ничуть не меньше, чем возможностей, особенно когда вы близки к успеху. Вы столкнетесь со множеством испытаний, которые способны подорвать ваш боевой дух. Но без веры в лучшее у вас ничего не получится.

Помните: успех — это упорство! В этом и заключается гарвардский секрет преодоления трудностей.

Проводите самоанализ и не ограничивайте себя

9
—
300

Люди часто задаются вопросом: «Почему я много занимаюсь, а мои оценки не становятся лучше? Почему я много работаю, но так и не получил должного вознаграждения?» На самом деле бóльшая часть успеха зависит от внутренних причин, а неудач — от внутренних недостатков.

Если человек хочет быть успешным, он должен научиться самоанализу, чтобы постоянно находить и исправлять свои ошибки. Так называемая «интроспекция» заключается в том, чтобы изучить себя, проанализировать свои слова и поступки и понять, что стоит изменить.

Почему нужно заниматься интроспекцией? Во-первых, по объективным причинам. Мы не можем судить о себе только по собственным представлениям, а должны совмещать личное мнение с мнением окружающих. Однако в реальной жизни в силу разных причин люди не всегда готовы высказаться,

даже если они видят, что вы делаете или говорите что-то не так. Лишь путем самоанализа мы сможем понять, где и что сделали неправильно. Во-вторых, для ее проведения есть и субъективные причины. Никто не совершенен, у каждого в той или иной степени есть физические или психологические недостатки. Молодым людям приходится сложнее, ведь из-за отсутствия богатого социального опыта легко совершить ошибку, обидеть другого человека. Без проведения самоанализа невозможно увидеть собственные недостатки и вовремя их исправить.

В реальности многие люди списывают свои неудачи на внешние факторы, не задумываясь о том, что причина может быть и в них самих. Но нам стоит не просто размышлять над ошибками, а научиться их корректировать, накапливать новый опыт и знания. Эффективный самоанализ должен помочь нам освободиться от самоограничений и найти вдохновение для дальнейшей работы.

Кажется, что мир несправедлив: то, что одни могут сделать за день, у других занимает десять дней; того, что одни достигают за год, другим приходится добиваться десять лет. Но на самом деле разница между ними не в личных способностях, а в психологической зрелости. Когда человек становится достаточно «зрелым», он сможет сознательно изменить свое поведение.

Многие люди привыкли постоянно себя ограничивать, и перед любыми начинаниями они создают себе всевозможные препятствия. Самый главный враг в жизни человека — это он сам. Если вы счи-

таете, что у проблем нет конца и края, вы никогда не сможете их решить. А те, кто никогда не ставит себе ограничений, способны превратить любые большие трудности в маленькие. Так называемое самоограничение заключается в том, что человек возводит внутри себя высокую стену и не решается на какие-либо активные действия. То, чего вы сможете достичь в жизни, часто зависит от того, насколько вы зрелы психологически.

Так как же преодолеть все эти самоограничения? Самый эффективный способ — это время от времени анализировать себя, учиться на своих ошибках и благодаря им становиться сильнее. У каждого человека на пути будут встречаться различные невзгоды и неудачи. Именно поэтому важно научиться их преодолевать, анализировать, извлекать из них уроки, чтобы совершенствовать свои возможности и добиваться прогресса.

9
—
302

Лауреат Нобелевской премии писатель Мо Янь однажды сказал: «Не нужно бояться совершать ошибки. Если человек сможет справиться со всеми промахами и проанализировать их, то они превратятся в уроки». Каждый человек имеет право на ошибки, ведь они являются гарантом развития. Главное — не наступать на одни и те же грабли.

Часто молодым людям также приходится сталкиваться с различными неудачами. Неудача — это недостижение поставленной цели и попадание в различные затруднительные ситуации. Но не следует паниковать, а, наоборот, учиться на неудачах, искать в них мотивацию, вдохновение и избавляться от самоограничений. Томас Эдисон однажды ска-

зал: «Неудача — это то, что нужно; она так же ценна, как и успех».

Тал Бен-Шахар говорил: «Прежде чем вышагивать красивой походкой, человек должен сначала научиться ходить; прежде чем превратиться в жемчужину, песчинка должна пройти множество этапов. Поэтому, чтобы прийти к успеху, нужно сначала пережить бесчисленное количество потерь».

Неудачи — это «незванные гости», которых каждый встречает на своем пути. Их все боятся, но избавиться от них навсегда невозможно. Мало кто согласится с фразой «неудача — мать успеха», потому что она больше похожа на горькое утешение или самообман. Большинство людей после неудачи предпочитают сдаться и редко дают себе шанс начать все сначала.

Некоторые люди добиваются успеха, потому что никогда не сдаются. Они шаг за шагом приближаются к цели, учатся на ошибках и в конце концов достигают небывалых высот. Человек может найти возможность преодолеть самоограничение и добиться успеха, если будет заниматься самоанализом и двигаться дальше, несмотря на неудачи.

Пять способов избежать «синдром понедельника»

9
304

В Гарвардском университете бытует мнение, что успех напрямую зависит от прилагаемых человеком усилий в свободное время. Если вам удастся каждый вечер выделять по два часа на чтение книг, выполнение домашних заданий, участие в дискуссиях или выступлениях, то ваша жизнь изменится в лучшую сторону. А если вы будете с пользой проводить выходные, то через несколько лет также сможете добиться значительного прогресса. Как же большинство молодых людей проводит свои выходные?

Одни разбирают пройденную на занятиях тему, а другие проходят очередной игровой уровень; одни получают новые знания, а другие листают видео в TikTok; одни выполняют домашние задания, другие откладывают их до утра понедельника. Студенты, которые ценят свое время, за выходные не только набираются энергии, но и работают над

повышением успеваемости. Тогда как неорганизованные студенты гуляют все выходные, растрачивая время впустую. В итоге после выходных первые чувствуют себя бодрыми и живыми, а вторые страдают от «синдрома понедельника»: либо опаздывают, либо весь день чувствуют себя вяло.

Изначально этот синдром проявлялся у офисных работников, у которых в понедельник обычно наблюдаются усталость, психическая подавленность и другие симптомы. Позже выяснилось, что подобные симптомы испытывают и студенты на занятиях в первый день недели. «Синдром понедельника» возникает, когда человек излишне перенапрягается в будние дни и слишком сильно расслабляется в выходные, что приводит к различным дезадаптивным явлениям при возвращении на работу или учебу в понедельник.

У студентов синдром может проявляться двумя способами:

1. Часто подавленное состояние, ведь студенты вынуждены посещать некоторые учебные курсы и в выходные дни, поэтому у них нет времени на отдых.
2. Неорганизованное время в выходные, развлечения в виде телевизора или компьютерных игр. Домашние задания откладываются до позднего вечера воскресенья, что влияет на сон, нарушая биологические часы.

В Гарвардском университете выходные дни студентов проходят довольно насыщенно, потому что они умеют организовывать свое время так, чтобы

его хватало на жизнь, учебу, общение и развлечения. Их идеальное планирование объясняется самодисциплиной: студенты Гарварда точно знают, во сколько им учиться, во сколько ложиться спать, во сколько вставать, во сколько развлекаться. Они контролируют свое время и никогда не откладывают важные дела на потом.

Жизнь многих из нас практически одинакова: у нас есть выходные дни, после которых наступает новая неделя, и нам нужно идти на работу или учебу. Если, конечно, вы не ребенок или бездельник. Так почему же у одних людей получается организовать свои выходные, а другие страдают от «синдрома понедельника»? Причина кроется в самодисциплине.

Гарвардский университет, являясь ведущим университетом мира, всегда делает акцент на воспитании самодисциплины у студентов, поскольку в нашей сложной и меняющейся социальной среде только умеющие поддерживать дисциплину могут выделиться и добиться успеха. Если вы не можете организовать свое время, вы зря потратите выходные и начнете новую неделю в разбитом состоянии.

Проблему «синдрома понедельника» можно решить за пять шагов:

1. Организуйте выходные дни

Это необходимо, ведь после напряженной недели мы нуждаемся в хорошем отдыхе. Особенно накануне рабочего дня не стоит ложиться слишком поздно, чтобы на следующий день у нас было много энергии для работы. В выходные дни можно поужинать

с друзьями, навестить родителей и родственников, чтобы не тратить время зря.

2. Выполняйте физические упражнения, чтобы зарядиться энергией

Благодаря физической нагрузке мы можем на время забыть об окружающих нас проблемах. Чтобы заставить разум и тело проснуться, можно немного размяться, выйти на пробежку или просто сделать зарядку. Во время занятия спортом мы можем избавиться от стресса и неприятных эмоций, а также снизить вероятность развития некоторых хронических заболеваний.

3. Обязательно завтракайте

Хороший завтрак поможет быстро войти в рабочее состояние, поэтому он жизненно необходим. Согласно медицинским исследованиям, утром лучше всего есть пищу с низким содержанием жира и высоким содержанием белка. Белок увеличивает выделение адреналина для концентрации внимания, а низкожировая пища снижает нагрузку на организм. В полдень следует дать своему организму заряд энергии, плотно пообедав.

4. Расслабьте тело и разум с помощью отдыха

После напряженной работы некоторые виды отдыха могут помочь нам быстро избавиться от усталости. Можно сесть на диван или в кресло и расслабиться, передавая ощущение покоя во все части тела. В это время мозг не должен ни о чем думать. Вы можете послушать легкую музыку, вздремнуть или сделать гимнастику для глаз. После того как тело расслабит-

ся, потянитесь и подвигайтесь или подкрепитесь перекусом и выпейте чашку кофе, чтобы наполниться силами и энергией.

5. В воскресенье ложитесь спать пораньше

Качественный сон — это обязательное условие для эффективного выполнения работы. Те, кто ложится поздно в выходные или просто перетрутился, не могут нормально заснуть. Можно попробовать лечь в постель за 35–40 минут до отбоя, закрыть глаза и помедитировать; можно также принять ванну, чтобы расслабиться и отдохнуть. Подготовьтесь к следующему дню накануне, чтобы не собираться в спешке утром, тогда вы даже сможете подольше поспать.

9

308

Используйте обратную связь для перехода от самоконтроля к самодисциплине

9
309

Термин «петля обратной связи» изначально используется в физике и обозначает контур обратной связи, образованный двумя или более точками. По способу возникновения петли обратной связи могут быть положительными и отрицательными.

В психологии «петля положительной обратной связи» стимулирует поведение человека, а «петля отрицательной обратной связи», наоборот, сдерживает его. «Петли обратной связи» — это различные виды связи, которые мы получаем от двух или более людей. Положительные петли обратной связи — это люди, которые дают нам оценку, благодаря которой мы осознаем свои достоинства и правильность своего поведения, тем самым подкрепляя его. К петлям

отрицательной обратной связи относятся те, кто высказывает свое мнение о нас, благодаря которому мы осознаем собственные недостатки и начинаем менять поведение. Независимо от того, какой является петля связи, она может помочь нам лучше анализировать, контролировать и дисциплинировать себя.

Профессор Гарвардской школы бизнеса Клейтон Кристенсен написал книгу-бестселлер «Стратегия жизни», в которой поднял очень важный вопрос: как при помощи самодисциплины стать счастливым?

Клейтон Кристенсен — автор множества бестселлеров, пятикратный лауреат премии McKinsey за лучшую публикацию и №1 в списке «Пятидесяти самых влиятельных бизнес-мыслителей современности» по версии Harvard Business Review. В 2010 году, будучи больным раком, он произнес блестящую речь на церемонии вручения дипломов в Гарварде, после чего и написал книгу «Стратегия жизни». Встретив смерть лицом к лицу, Клейтон решил как можно скорее на практике применить теории, полученные в рамках программы экономического управления, которые помогли бы распланировать жизнь.

В книге «Стратегия жизни» основой успеха человека он считает самодисциплину, а процесс перехода от самодисциплины к счастливой жизни, по его мнению, состоит из трех элементов: стремление к карьерному успеху, гармония в отношениях с семьей, друзьями и настойчивость.

Отличительная особенность книги в том, что она не дает советы, а заставляет читателей самих «пораскинуть мозгами». Должен ли человек обладать

самодисциплиной? Как самодисциплина способна приносить счастье? Ответы на эти вопросы человек может найти в своей голове. По словам Кристенсена, «не существует так называемых волшебных пилюль, которые решат все жизненные проблемы». Так как же при помощи самодисциплины достичь счастья? На этот вопрос вам тоже придется ответить самостоятельно. Главная проблема — преодолеть препятствия, создаваемые нами самими, и выработать самодисциплину. Но люди, как правило, не способны объективно оценивать себя. Именно поэтому нам необходима «петля обратной связи» с другими людьми, чтобы увидеть себя со стороны и перейти от самоконтроля к самодисциплине.

Обратная связь — это не только важная часть межличностного общения, но и главная тема в менеджменте. В журнале Harvard Business Review однажды была опубликована статья под названием «Проблемы обратной связи». В ней поднимался очень серьезный вопрос: как лучше всего давать обратную связь? Ведь довольно часто она не только не помогает, но и, наоборот, усугубляет ситуацию. Почему так происходит? Потому что обратная связь от другого человека — это его личное мнение или опыт, который не может подходить всем. Кроме того, те, кто дает обратную связь, чаще всего оценивают сами себя, а не другого человека.

Человек, который получает обратную связь, не станет принимать агрессивную критику или комментарии. Иногда, даже если обратная связь правильная, он не будет согласен с ней и, соответственно, не изменится. Многие люди, обращаясь за советом к дру-

гим, запутываются еще больше. Так какой же вид обратной связи наиболее правильный и эффективный? В статье «Проблемы обратной связи» говорится, что цель не в том, чтобы указать человеку на его недостатки, а в том, чтобы побудить его использовать все свои умения для достижения необходимого результата.

Существуют три основные характеристики правильной обратной связи:

1. Способна зарядить вас оптимизмом

Люди обращаются за помощью, чтобы решить свои проблемы или выйти из затруднительной ситуации. Для них эффективной будет та обратная связь, которая способна зарядить их оптимизмом. Ведь только так они будут мотивированы на принятие новых решений или критики.

2. Поможет вспомнить прошлое и найти корень проблемы

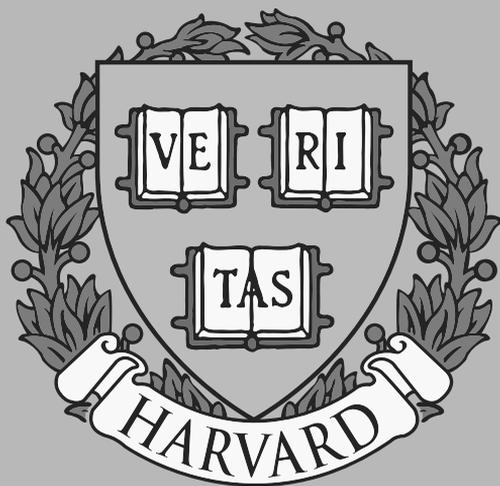
Столкнувшись с трудноразрешимой проблемой, иногда бывает достаточно вспомнить прошлый опыт. Возможно, ранее уже случалось подобное, тогда можно вспомнить способы решения, конкретные идеи и действия. Такая обратная связь поможет выявить корень проблемы и взглянуть на нее под другим углом.

3. Даст возможность предвидеть исход событий и подкорректировать свои действия

Когда кто-то запутался в своих действиях и обращается к вам за помощью, вы можете, основываясь

на собственном опыте, попросить его заранее представить себе результат и взять его за опорную точку. Человек начинает предлагать различные варианты исхода событий, и с большой вероятностью один из них окажется верным.

Одним словом, получая обратную связь, нельзя верить всему подряд. Стоит научиться выявлять правильную обратную связь и отсеивать ненужную. В «петле обратной связи» мы сможем распознать свои сильные и слабые стороны и перейти от самоконтроля к самодисциплине.



ГЛАВА 10

Чувство кризиса
и «предсказуемых
результатов» —
вот настоящая
движущая сила
успеха

Планы на будущее и связь с реальностью не противоречат друг другу

10
316

Из года в год Гарвардский университет принимает огромное число абитуриентов, у каждого из которых отличная успеваемость и множество знаний в различных областях. Это усложняет работу приемной комиссии, ведь нужно выбрать лучших из лучших. Однако среди множества оцениваемых параметров особенно важным является умение работать на долгосрочную перспективу и вносить вклад в будущее. Другими словами, приемной комиссии нужно выяснить, определил ли абитуриент свои жизненные цели. Если нет, то как он сможет распланировать свою жизнь и двигаться к успеху?

Причина, по которой этому параметру придается такое большое значение, кроется в эксперименте, проведенном Гарвардским университетом много лет назад. В один год из университета выпустилась

группа студентов. Они имели схожие IQ, ученые степени, происхождение и начальное образование. Перед тем как отправиться в «свободное плавание», они приняли участие в опросе об их жизненных целях. Результаты показали, что 27% выпускников не имеют никаких целей; 60% имеют неопределенные цели; 10% — четкие, но краткосрочные цели; и только 3% имеют четкие долгосрочные цели.

Спустя 25 лет университет вновь провел опрос среди тех же самых людей. Результаты показали, что выпускники, которые имели четкие и долгосрочные цели, за прошедшие годы добились значительного успеха, многие стали лидерами в промышленности и на политической арене; те, кто имел четкие, но краткосрочные цели, стали профессионалами в различных отраслях и относятся к средним и высшим слоям общества; выпускники, имевшие неопределенные цели, в основном не добились никаких выдающихся успехов, и принадлежат к средним и низшим слоям общества; а те, кто не имел никаких целей, вообще ничего не добились и сейчас жалуются на свою жизнь.

Эти выпускники не особенно отличались друг от друга в университете, но через двадцать пять лет оказались в разных социальных слоях. Почему? Ответ кроется в постановке целей — у одних они четкие и долгосрочные, у других непонятные и неопределенные, а у третьих их и вовсе нет.

Абитуриенты, имеющие четкие и долгосрочные цели, заинтересуют приемную комиссию Гарварда. Сможет ли человек рано вставать, усердно учиться, много работать и двигаться в сторону успеха, тес-

но связано с тем, какие у него цели. Если у вас есть четкая и долгосрочная цель, есть планы на будущее, то вы сможете шаг за шагом прийти к успеху. Напротив, если ваши цели расплывчаты или их нет совсем, вы погрязнете в рутине и не сможете найти свое дело.

Вам следует брать пример со студентов Гарварда: найти цель в жизни и вносить вклад в свое будущее.

1. Долгосрочные цели должны стать жизненным навигатором

Независимо от того, есть ли у человека мечта о том, чем он хочет заниматься в будущем, у него должны быть долгосрочные цели и планы, которые бы указывали, в каком направлении следует двигаться.

10
318

Долгосрочные цели — это не пустая болтовня или несбыточные мечты, для их достижения нужны определенные условия. Они постоянно меняются в зависимости от собственных способностей и окружающей среды. Например, младшие школьники ставят перед собой цель попасть в среднюю школу; старшие — поступить в престижные университеты. Цель — это постоянный прогресс и рост. Имея долгосрочную цель, вы сможете двигаться в правильном направлении и постоянно совершенствоваться.

Убедитесь, что ваша цель долгосрочная. Затем разбейте ее на несколько этапов, которые можно постоянно чередовать и накладывать друг на друга. Преодолевая один этап, мы получаем мотивацию на преодоление следующего и в конце концов сможем прийти к конечной цели.

2. Краткосрочные цели помогут сохранить связь с реальностью и уверенно двигаться вперед

Американский эксперт по менеджменту Наполеон Хилл писал: «Цели должны быть ясными и конкретными». Многие люди, сталкиваясь с масштабными целями, приходят в замешательство или даже впадают в уныние. Есть способ их упростить: нужно всего лишь разложить долгосрочную цель на среднесрочные и краткосрочные, чтобы поставить себе небольшие еженедельные и ежедневные задачи.

«Двадцать-тридцать лет — это значимый период нашей жизни. Если в будущем вы не хотите сожалеть об ушедших годах, вам стоит уже сейчас начать управлять временем и своей судьбой».

Как же разбить большую цель на маленькие? Все гораздо проще, чем кажется. Например, у вас есть цель — войти в тройку лучших на выпускном экзамене. Вы разбиваете ее на ряд подцелей: 90 баллов по каждому предмету за полсеместра; задания, которые необходимо выполнить за месяц; объем знаний, который нужно освоить за неделю; домашние задания на сегодня и т. д. Шаг за шагом, постепенно вы будете продвигаться от меньшего к большему и в итоге достигнете своей долгосрочной цели. А кроме того, сумеете повысить скорость обучения, настроение и мотивацию.

Учитывайте, что время и энергия каждого человека ограничены, поэтому подцели лучше расставлять в приоритетном порядке, выполняя таким образом

наиболее важные цели с наименьшими затратами времени и энергии в обмен на максимальную отдачу.

Важно также понимать, что подцели определяются долгосрочными целями и служат их достижению. Если вы вдруг заметите, что ваши действия противоречат долгосрочной цели, необходимо немедленно внести коррективы, чтобы достичь намеченного. Есть китайская поговорка: «предусмотрительность приведет дело к успеху, а непредусмотрительность — к краху», и она относится к постановке целей. Имея четкий план на будущее, вы будете постоянно совершенствоваться и идти вперед.

Американская писательница Мэг Джей в книге «Важные годы. Почему не стоит откладывать жизнь на потом» пишет: «Двадцать-тридцать лет — это значимый период нашей жизни. Если в будущем вы не хотите сожалеть об ушедших годах, вам стоит уже сейчас начать управлять временем и своей судьбой». Действительно, умение правильно организовать свою жизнь — это то, чего так не хватает современной молодежи.

Для тех, кто уже начал бороться за счастливую жизнь, не существует конфликта между вкладом в будущее и соответствием реальности. Такие люди уже определили для себя четкие и долгосрочные цели и распланировали каждый свой шаг. При этом, они точно знают, чем нужно заниматься в данный момент времени, что является соответствием реальности.

Гарвардская приемная комиссия приветствует абитуриентов, которые умеют инвестировать в будущее, не теряя связи с реальностью.

Только 1% людей способны предвидеть, что произойдет завтра

Как бы вы ответили на вопрос «Что будет завтра»?

10

Завтрашний день — это неизвестность для всех. Никто не может абсолютно точно сказать, что может произойти, потому что многие вещи постоянно меняются, и эти изменения будут влиять на завтра.

321

Лишь 1% населения Земли может предвидеть, что произойдет, благодаря своим способностям, чувству контроля над ситуацией и временем. Для остальных 99% людей завтрашний день будет полон неопределенностей: они могут лишь примерно угадать события, но не будут полностью уверены в этом.

Американский писатель Джон Брокман в своей книге-бестселлере «Будущее науки в XXI веке. Следующие пятьдесят лет» собрал двадцать пять неопубликованных статей ученых со всего мира, которые

представили свои прогнозы развития астрофизики, математики, психологии и компьютерных технологий на ближайшие полвека. Можете ли вы представить, как мир изменится за это время?

В одной из этих статей говорится о том, что через 50 лет в мире появится «небиологический интеллект», то есть сочетание живого тела и машины. По сути, подобные предположения имеют определенную научную основу, поэтому не могут считаться вымыслом.

О будущем можно сколько угодно фантазировать, строить догадки, но однозначные выводы сделать невозможно. Поскольку о завтрашнем дне ничего неизвестно, всегда существуют различные вероятности. Вероятность — это возможность наступления каких-либо событий, количественный показатель, указывающий на тенденцию их развития. Это объективный аргумент, а не субъективная оценка. Вероятность того, что с нами произойдет завтра, мы предвидеть не сможем.

И это не пустые страхи, а своего рода предупреждение самому себе, умение справляться с кризисной ситуацией. Существует китайская идиома «чинить крышу, пока еще не пошел дождь», смысл которой объясняется историей о жаворонке и сове.

В теплый ясный день сова сидела на ветке дерева, греясь под солнечными лучами, а жаворонок в это время обустроивал свое гнездо. Сова сказала: «Какой сегодня прекрасный день! Солнце светит ярко, на небе ни облачка. Зачем ты занимаешься всякой ерундой вместо того, чтобы насладиться этим

днем?» Жаворонок ответил: «Да, погода действительно прекрасная, и хотелось бы, чтобы так было всегда. Но знаешь, сова, небо непредсказуемо, летом часто идут дожди. Поэтому я хочу подготовиться к непогоде заранее».

Сова подумала, что жаворонок говорит какую-то ерунду, да и какой может быть дождь, когда на улице такая хорошая погода? Но под вечер небо заволокло тучами, и вскоре началась страшная гроза. Сова поспешила к своему гнезду и с горестью обнаружила, что оно полно дыр, из которых льется вода, а на самом гнезде промокшие от дождя совыята испуганно зовут свою маму. Жаворонок, напротив, был в полном спокойствии: его гнездо очень надежно висело на ветвях, и ни одна капелька дождя не проникла внутрь.

Дождь все усиливался, и вскоре гнездо совы сорвало с веток. Она крикнула жаворонку: «Я теперь бездомная!» А жаворонок ответил: «Что же тебе мешало подготовиться заранее?»

Многие слышали эту историю, но далеко не все на месте жаворонка поступили бы так же. Если вы, подобно сове, наслаждаетесь комфортом в настоящем моменте, не прогнозируя дальнейшее развитие событий, то вы рискуете остаться ни с чем. Напротив, если же вы будете «надеяться на лучшее, готовиться к худшему», то все неприятности не повлекут особых потерь.

Поэт Хай Цзы однажды сказал: «С завтрашнего дня будьте счастливым человеком, кормите лошадей, рубите дрова и путешествуйте по всему миру,

но не забывайте заранее готовить еду и выращивать овощи...» Нам следует послушать Хай Цзы: быть полными надежд и идти навстречу своим мечтам. Но в то же время уметь откладывать все необходимое «на черный день», готовиться к возможным неприятным событиям заранее. Тогда, если вдруг произойдет что-то плохое, мы сможем без потерь преодолеть неприятности.

Излишняя оптимистичность ослабляет решительность

Длительное время в сфере образования придавалось большое значение развитию оптимистического настроения у студентов. Это объяснялось тем, что оптимизм дает веру в то, что дела пойдут в правильном направлении, будущее полно надежд, а мечты сбываются. Такой настрой формирует положительный образ мыслей и действий и способствует скорейшему достижению целей.

10
—
325

Лаура Кубчински из Гарвардской школы общественного здравоохранения отмечает: «Связь между оптимизмом и здоровьем очевидна. Оптимистично настроенные люди лучше контролируют свои эмоции и поведение, быстрее восстанавливаются после стресса и нагрузок». Она проводила исследование, в котором в течение десяти лет приняли участие 69 744 женщины и в течение тридцати лет — 1429 мужчин. Основываясь на полученных данных, Кубчински пришла к выводу, что оптимизм помога-

ет людям жить дольше. Как говорят китайцы, «разок посмеешься, сбросишь десяток лет».

Оптимизм — это психологическая характеристика, которая связана с позитивным ожиданием в целом, например, с верой в то, что с человеком обязательно произойдет что-то хорошее, что он сможет преодолеть трудности и проблемы и т. д. Такой настрой действительно очень полезен для нас, так как дает психологический комфорт и мотивирует. Но все должно быть в меру, ведь если человек чересчур оптимистичен, а что-то вдруг пойдет не так, он в итоге превратится в «лягушку в кипятке».

В конце XIX века в Корнельском университете США был проведен знаменитый эксперимент с лягушкой. Предполагалось, что если поместить ее в сосуд с уже кипящей водой, то она тут же выпрыгнет. Но если посадить в холодную воду и нагревать ее постепенно, то животное не почувствует опасности и в итоге погибнет. Что и доказал эксперимент. Он также подтвердил простую истину: люди не должны быть слишком оптимистичными, им следует развивать определенное «чувство кризиса».

Почему некоторые люди излишне оптимистичны? Есть две основные причины:

1. Излишняя самоуверенность

Уверенность в себе не должна быть чрезмерной, неоправданной, иначе человек перестанет замечать реальные факты. Он будет переоценивать свои способности, и, чем выше его значимость в выполнении какой-либо задачи, тем выше он себя станет оцени-

вать. В итоге это может привести к тому, что человек перестанет замечать реальность происходящего. Психолог Зива Кунда еще в 1987 году опубликовала работу, в которой говорилось: «Люди ожидают, что хорошие вещи будут происходить с ними чаще, чем с другими, и даже испытывают нездоровый оптимизм в отношении случайных событий».

2. Предвзятость подтверждения

Это склонность человека замечать или отдавать предпочтение только той информации, которая подтверждает его точку зрения, убеждение или гипотезу.

Например, если человеку нравится баскетболист Коби Брайант, и он считает его лучшим в мире, то, даже если Брайант плохо сыграет в какой-то игре, человек найдет любые доказательства в его защиту, не принимая во внимание точку зрения, противоречащую его мнению. Именно такое поведение делает людей «слепыми», поскольку они видят только ту информацию, которая им выгодна, и доверяют только собственным суждениям, не считаясь с фактами.

Поэтому, независимо от учебы, работы или других занятий, мы должны сохранять способность объективно и справедливо анализировать информацию, не будучи излишне оптимистичными или пессимистичными. В то же время в условиях изменения окружающей среды или, казалось бы, неизменной зоны комфорта следует помнить и о необходимом

«Отсутствие
чувства кризиса
в XXI веке уже само
по себе кризис».

чувстве кризиса, чтобы не превратиться в «лягушку в кипятке».

Что такое чувство кризиса? Это такое чувство, при котором человек ощущает себя в опасности, будто ему что-то угрожает, и начинает нервничать по этому поводу. Когда приходит это чувство, необходимо набраться смелости и принять вызов. В условиях, когда жизнь висит на волоске, человек будет особенно смел и мотивирован.

Профессор Гарвардской школы бизнеса Ричард Паскаль сказал: «Отсутствие чувства кризиса в XXI веке уже само по себе кризис».

В современном обществе конкуренция присутствует повсюду, и на любом жизненном этапе в большей или меньшей степени вы будете испытывать чувство кризиса. Ведь если замедлиться в этом бешеном ритме, есть риск уже никогда не нагнать общество.

Чувство кризиса будет не только давить, но и мотивировать. Если вы слишком оптимистичны и не ощущаете никакой опасности, вы потеряете азарт к карьере и жизни, перестанете искать прогресс и растеряете весь творческий потенциал.

Вам нравится быть среди первых или среди отстающих?

В сборнике афоризмов старого Китая, написанном во времена китайской династии Мин, есть поговорка: «Не говори, что ты рано отправился в путь, ведь есть люди, которые отправились в путь раньше тебя». Нынешнее общество отличается высокой конкуренцией, и если вы не можете быть впереди всех и хвататься за любые возможности, то вы, скорее всего, придете к финишу последними. Более того, запоздав на один шаг сегодня, завтра вам придется сделать уже два шага, чтобы наверстать упущенное.

Тысячи лет назад люди знали, что успех принадлежит тем, кто сделал первый шаг, и что на поле боя победы всегда достигались скоростью. Разве современные люди не умнее древних? В условиях конкурентного давления единственный способ выделиться среди тысяч соперников — это воспользоваться

первой возможностью. Например, у сотрудников одной и той же компании одинаковое образование и способности, но к концу месяца на отчетном совещании выясняется, что кто-то оказался впереди всех. Почему

«Не говори,
что ты рано отправился
в путь, ведь есть люди,
которые отправились
в путь раньше
тебя».

это происходит? Потому что эти люди хватаются за первую возможность, больше и усерднее работают.

Вселенная всегда вознаграждает за усердие, которое, в свою очередь, способно компенсировать неопытность или даже глупость. Возможности всегда достаются тем, кто работает не покладая рук, а не тем, кто вечно ленится.

10
330

Студенты Гарварда также действуют по принципу «использовать первую возможность» — когда у них есть четкие цели, они немедленно их реализуют, чтобы быть на шаг впереди других, ведь они знают, что даже небольшое замешательство может оставить их позади всех.

В современном обществе победителем становится тот, кто способен получить наибольшую выгоду в кратчайшие сроки, быть на шаг впереди других, контролировать свое время и взять инициативу в свои руки. Председатель совета директоров корпорации Cisco Systems Джон Чемберс выдвинул знаменитый «закон быстрой рыбы», характеризующий развитие экономики: «Современная конкуренция — это уже не традиционное “большая

рыба ест маленькую рыбу», а «быстрая рыба ест медленную рыбу»». Если вы являетесь «медленной рыбой», вам стоит начать прилагать максимум усилий, иначе вас проглотит какая-нибудь «быстрая рыба».

Если вы хотите вырваться вперед и добиться успеха, вам необходимо научиться опережать конкурентов на шаг. У тех, кому это удастся, на самом деле нет никакого секретного оружия, они лишь чуть быстрее остальных. Это также одно из достижений студентов Гарвардского университета — всегда на шаг впереди, всегда лучше других!

В сборнике есть еще одно высказывание: «Первым приходит король, последним — министр». В эпоху «кто успел, тот и съел» лучшие из лучших часто оказываются на шаг впереди остальных. Единственный способ добиться успеха — работать больше других и стараться использовать любую возможность. Важно знать, что запоминается всегда «первый», а не те, кто за ним. На международной спортивной арене все узнают чемпиона, а не тех, кто занял второе и третье место. Все помнят, что первый человек на Луне — Нил Армстронг, а кто был вторым, третьим?

Какой бы ни была ваша мечта, вы должны стараться стать лучшими, а не искать обходные пути. В мире не так много людей, способных обогнать идущего впереди себя, а если кому-то это все же удастся, значит, он приложил вдвое больше усилий. Помните о том, что, если вы вдруг отстали, вам придется работать усерднее, чтобы хотя бы догнать остальных.

Конечно, «быть на шаг впереди» вовсе не означает импульсивность и игнорирование фактов. Мы должны стремиться и к эффективности, и к качеству. Также не стоит забывать о ходе реализации своего плана. Например, нужно регулярно задаваться вопросами: каких учебных целей я достиг сегодня? Насколько улучшилась моя успеваемость на этой неделе? Как далеко я нахожусь от своей конечной цели? Подобные размышления помогут нам провести самоанализ, чтобы лучше понять, что и сколько мы сумеем сделать за определенный период времени, дошли ли мы до финальной точки, есть ли возможности для совершенствования и т. д.

В Гарварде популярна одна философская поговорка: «Лучшее время посадить дерево было десять лет назад, а следующее лучшее время — сейчас». Почему мечты многих людей разбиваются вдребезги? Потому что люди не исполнительны, не желают рано просыпаться, никуда не торопятся и даже не стараются. Вот так и получается, что мы сами рушим свои же мечты. Когда в жизни будут появляться различные проблемы и трудности, сможете ли вы мужественно противостоять им? Мечты хороши тем, что они усиливают желание жить и заставляют смело смотреть в лицо реальности. Однако если мы не будем опираться на идеалы, не сделаем первый шаг и не воспользуемся этой возможностью, любую мечту невозможно будет реализовать. В эпоху конкуренции только «быстрая рыба» может ухватиться за первую возможность и выделиться из толпы.

Познайте свое «Я» и пробудите свое сознание

Известный американский писатель Дэвид Фостер Уоллес рассказал такую философскую историю.

Плыли себе две молодые рыбы, а навстречу им — старая. Кивнула она им, поздоровалась и спрашивает: «Как вода, ребятки?» Поплыли молодые рыбешки дальше, а спустя некоторое время одна из них спрашивает вторую: «Что еще за вода?»

Многие люди точно так же живут в «воде» и даже не знают, что это такое.

Жизнь ребенка — это каждое утро рано просыпаться, идти на учебу, учиться, учиться и учиться, изредка видаться с друзьями, проводить свое детство, зарывшись в книги. Жизнь взрослого — это каждое утро рано просыпаться, идти на работу, работать, работать и работать, изредка ходить на вечеринки, а на следующий день снова идти на работу. И каждый день одно и то же. В повседневной жизни бес-

сознательная инерция формируется очень быстро: бессознательно жить, работать и учиться, бессознательно открывать книгу, брать в руки мобильный телефон... Такая же проблема и у рыбы, которая долго живет в воде и уже даже не знает, что такое вода.

В стихотворении китайского поэта Су Ши есть такие строки: «Я не знаю истинного облика гор Лушань лишь потому, что само мое тело в этих горах». Если человек не обладает самосознанием, он не способен увидеть себя и мир вокруг, не знает, где находится и в чем смысл его существования. Только пробуждение сознания поможет найти ответы на все вопросы, в противном случае человек так и не поймет истинного положения вещей.

Так как же нам познать свое «Я»? Нил Сигел, доктор философии из Гарвардского университета, в статье «Как развить у детей активность и самосознание» выдвигает такую точку зрения: некоторые дети способны учиться осознанно и быстро, потому что они обладают «открытым разумом». Он помогает детям познавать мир и себя, полноценно жить и учиться, быть честными с собой и другими. Нил Сигел объясняет, что «открытый разум» — это способность ребенка видеть свой потенциал — знать, кто он такой и кем может стать; осознавать, на что он способен; активно учиться и творить, реализовываться во всех своих ролях.

«Открытый разум» обладает следующими четырьмя качествами:

1. Жизнестойкость: способность продолжать двигаться вперед после трудностей и неудач.

2. Уравновешенность: способность управлять своими эмоциями и поведением так, чтобы не выводить из равновесия свой разум и тело.

3. Эмпатия: способность понимать чужую точку зрения, заботиться о других и улучшать текущие отношения.

4. Проницательность: способность понимать потенциальное «Я», иметь объективное, всестороннее и правильное представление о себе.

Эти четыре качества могут помочь нам встать на верный путь самосознания.

Как известно, мнение человека о чем-либо или о ком-либо субъективно. То, как мы видим что-либо, зависит от нашего внутреннего восприятия. Только осознанный человек не будет с головой уходить в субъективный мир. Как говорил Дейл Карнеги в книге «Слабость человеческой природы»: «Два человека смотрели в окно сквозь тюремную решетку. Один видел грязь, другой звезды». В одном и том же пейзаже разные люди видят разные смыслы. Мир — это зеркало, через которое мы видим свое собственное сердце; самосознание — это тоже зеркало, через которое мы видим весь мир. Как же его развивать?

Прежде всего необходимо понять, что наше восприятие внешнего мира влияет на наше познание, на то, как мы мыслим и как себя ведем. Как возникает восприятие? Это результат накопленных знаний и нашего выбора. У каждого человека свой взгляд на вещи во внешнем мире, но он не должен выходить за рамки морали и человечности.

Кроме того, на самопознание влияет самовосприятие, которое, в свою очередь, включает самонаблюдение и самооценку.

Самонаблюдение — это осознание своего восприятия, мышления и намерений, а самооценка — суждение и оценка своих мыслей, ожиданий, поведения и личностных качеств, что является важным условием саморегуляции. Это психологическая концепция, предложенная немецким психологом Вильгельмом Вундтом. Он считал, что самонаблюдение — это внутренний опыт того, что человек чувствует, знает, думает, хочет, его эмоции, намерения и т. д., то есть «познание себя».

Самопознание — философское понятие, обозначающее «самоосвобождение, осознание внутреннего познания и внешних инноваций».

10
336

Часто говорят, что человек — сам хозяин своей жизни. Когда он обладает способностью к самопознанию, он сможет изучить себя и мир вокруг, обрести собственную позицию в жизни и управлять ею.

Предвидеть развитие событий, прежде чем действовать

Многих людей с детства учат «действовать, не откладывая», потому что «действие и практика всегда важнее мышления». При этом не учитывается важный момент — для любого действия необходимо наличие мышления. Если вы хотите добиться успеха, вам стоит научиться предвидеть суждения других людей и хорошо планировать свои действия.

С точки зрения неврологии, любое наше действие обрабатывается мозгом. Даже просто пошевелить пальцем не получится без команд мозга, отдаваемых мышцам. Одни действия просты, механизированы и не требуют включенности, а другие довольно сложны и невозможны без постоянных размышлений. Если перед выполнением какого-то сложного действия не использовать глубокое размышление, то результат будет неудовлетворительным. Посколь-

ку мышление — это руководство к действию, люди, которые не раздумывая начинают что-то делать, подобны слепым котятam, которые теряют направление и спотыкаются на ходу.

К действиям «не откладывая» мозг должен быть готов, иначе они будут выглядеть импульсивными и безрассудными. Если же перед началом действия хорошенько подумать, то можно добиться хороших результатов. Поэтому, прежде чем начать, следует найти правильное направление, составить хороший план действий и смело двигаться вперед. Для этого необходимо иметь правильные суждения.

Генри Розоффс, разработчик учебного плана Гарвардского университета, однажды сказал: «Хорошо образованный человек обладает мудростью суждений и силой выбора; он имеет богатый жизненный опыт, понимает различные культуры и эпохи мира». По его мнению, очень важно развивать у учащихся точное суждение, которое помогает быстро находить решение проблем, позволяет правильно определять истинное и ложное и принимать обоснованные и разумные решения.

Что такое суждение? Это способность человека анализировать и различать правду и вымысел, хорошее и плохое, добро и зло в чем бы то ни было. Оно также является определяющим фактором того, какое отношение и какое поведение человек демонстрирует в реальности. Например, суждение необходимо нам в учебе, чтобы проанализировать и выбрать правильный ответ на тот или иной вопрос. Если мы не обладаем необходимыми суждениями, это негативно скажется на учебе, работе и жизни. Например,

мы не сможем правильно определить подлинность информации, упустим или необъективно усвоим знания, не сможем разграничить приоритеты в жизни и работе и т. д.

Прежде чем вынести суждение о чем-либо, нам необходимо собрать информацию, а затем использовать следующие методы: во-первых, мы можем судить на основе имеющихся знаний и опыта; во-вторых, на основе нашего прошлого опыта; в-третьих, на основе постоянного отслеживания ситуации.

Каким бы способом человек ни пользовался, суждение зависит от трех основных элементов — мозга, знаний и информации. Отсутствие у некоторых людей рассудительности, способности предсказать развитие событий и предугадать убеждения других людей часто являются следствием несовершенства их собственной структуры знаний или недостатка информации. Поэтому нам необходимо постоянно расширять возможности мозга и его мыслительные способности, чтобы более точно прогнозировать развитие событий.

В сфере дизайна в настоящее время преобладает мнение, что перед проектированием и разработкой продукта самое важное — создать «быстрый прототип». Другими словами, не нужно слишком долго думать над дизайном, лучше сделать небольшие «образцы» для вдохновения.

«Хорошо

образованный человек обладает мудростью суждений и силой выбора; он имеет богатый жизненный опыт, понимает различные культуры и эпохи мира».

Если вы откажетесь от мышления только ради того, чтобы избежать неприятностей, или предпримете необдуманные действия потому, что «прочитали в книге» или «ученый сказал то-то», вы можете постепенно потерять способность правильно мыслить и выносить суждения.

Прежде чем начать действовать, нужно научиться предвидеть различные ситуации, чтобы как можно лучше подготовиться.

10
340

Чувство острой необходимости — это позитивный стресс

Каждый человек хотел бы всегда оставаться в своей зоне комфорта, поскольку она позволяет избавиться от неуверенности в себе, ощущения недостатка и чувства острой необходимости, а также заставляет думать, что нам в жизни всего хватает: любви, еды, времени. Мы начинаем чувствовать себя неуверенно всякий раз, когда выходим из своей зоны комфорта.

Если человек надолго застревает в своем привычном состоянии, он превращается в «лягушку в кипятке»: ошибочно воспринимает свои способности, состояние и окружение, не обращает внимания на правду жизни, перестает чувствовать время, не имеет перспектив на будущее и довольствуется тем, что есть. Таким образом, у него постепенно формируются привычные модели поведения и стереотипы мышления, что ведет к скучной и однообразной жизни.

10
341

Профессор Гарвардской школы бизнеса Джон Коттер говорит: «Чувство острой необходимости — это основная способность к выживанию в современной экономической ситуации! Организации, которые добиваются успеха, несомненно, обладают этим ценным секретным ингредиентом. Настоящее чувство острой необходимости — это ключ к переменам и реакции на кризисы, но им пока еще не научились правильно пользоваться».

Это чувство может вызывать дискомфорт и даже панику, которые, к удивлению, способны оказывать на нас положительное стрессовое воздействие. Как говорит Тал Бен-Шахар, «стресс сам по себе не является такой уж проблемой, а адекватный стресс может быть даже полезен для нас». Он поясняет, что правильный стресс повышает нашу выносливость, заставляет перестроить свой распорядок дня и лучше справляться с кризисными ситуациями. Например, когда мы тренируемся, наши мышцы испытывают нагрузку, приводящую к разрыву мышечных волокон, но затем благодаря употреблению богатой белком пищи поврежденные волокна восстанавливаются и становятся сильнее, чем прежде. Когда мышцы испытывают стресс, они проходят через три стадии: разрыв, восстановление и усиление. В итоге мы получаем более здоровое и красивое тело.

То же самое происходит, когда стресс действует на наш разум, заставляя мозг справляться с проблемами и становиться сильнее. Но каждый, кто хоть раз был в спортзале, знает, что ежедневные тренировки приведут лишь к перенапряжению мышц, поэтому для достижения результата нужно заниматься

раз в два–три дня. Чрезмерные и частые стрессы, а также нехватка времени на восстановление – виновники наших депрессий, тревог и душевного дискомфорта.

Как видно, правильное давление, вызванное чувством острой необходимости, способно сделать нас сильнее и заставить двигаться вперед.

Думаю, многие из вас смотрели фильм «Жизнь Пи». Главный герой – подросток, семья которого погибла в кораблекрушении, а сам он пытался выжить посреди океана в спасательной шлюпке. Вдруг он с ужасом обнаружил, что вместе с ним спасся свирепый бенгальский тигр. Между подростком и тигром происходят конфликты и поиски компромисса, борьба воли и мужества. Жизнь подростка постоянно находится в опасности: один неверный шаг – и он окажется в пасти тигра. Однако именно ощущение кризиса, вызванное присутствием зверя, заставляет мальчика быть начеку и бороться до конца. В конце концов спустя 227 дней ему удается выйти на сушу. Если бы не угроза со стороны тигра, возможно, подросток бы просто погиб.

В реальной жизни люди предпочитают оставаться в своей зоне комфорта и отвергать любые перемены и вызовы. Хотя всем известно, что «беды и несчастья ведут к жизни, а веселье и комфорт сулят погибель», все же большее число людей выбирают оставаться в своем «удобном» мире. Если вы не готовы справляться с чувством острой необходимости, как вы сможете преодолеть себя и двигаться к успеху?

Каждый учебный год кампусная газета Гарварда проводит анкетирование первокурсников по различным темам — от науки, политики и истории до литературы, искусства и развлечений. В 2019 году газета собрала информацию у 1064 студентов, что составляло около 65% от общего количества поступивших. Полученные данные позволили узнать о качествах учащихся. Помимо обычных тем о тайм-менеджменте и учебном плане, в анкете также был затронут вопрос о требованиях к себе, который показал, что почти у 80% абитуриентов они «чрезвычайно высокие». При этом для 78,3% студентов источником давления является самокопание, и только 12,3% студентов испытывают давление извне. Это означает, что большинство из них от себя требует гораздо больше, чем общество.

10
344

Несмотря на то что студентам Гарварда ежедневно приходится сталкиваться с высокой академической нагрузкой и чувством острой необходимости, а также с завышенными требованиями к самим себе, они не сдаются, а скорее, наоборот, получают позитивную «цепную реакцию» стресса. Правильно распределенная нагрузка поддерживает их в состоянии «готовности» и не дает расслабляться ни на минуту. Гарвардские студенты доказали всему миру, что способны быть продуктивными даже под давлением и в стрессе!

Разумное сомнение — единственный способ познать истину

Студенты Гарварда хорошо учатся, но при этом не верят в полученные знания слепо, а сохраняют рациональные сомнения.

10
—
345

Ракеш Хурана, профессор социологии Гарвардской школы бизнеса, говорит своим студентам: «Надеюсь, вы осмелитесь задавать вопросы. Как преподаватели, мы делаем то же самое: задаем вопросы, ищем доказательства и учитываем множество точек зрения. В то же время я надеюсь, что вы будете идеалистами, но не слепо циничными. Задавайте более сложные вопросы и пытайтесь на них ответить».

«Рациональное сомнение» — распространенное отношение к знаниям среди студентов Гарварда. Даже если они имеют дело с авторитетом, они все равно будут рационально сомневаться в его мнении. Такой подход к обучению делает студентов открытыми,

они не боятся идти против всех, чтобы не завязнуть в стереотипном мышлении. Профессора Гарварда также призывают студентов сохранять ко всему отношению «рационального скептицизма».

В мире нет идеальных людей, и знания авторитета иногда ограничены: они могут быть лишь обобщением предыдущего опыта или слов других авторитетных людей, но мир все время меняется. Чрезмерная вера в авторитет только помешает развитию инновационных способностей человека. Как сказал доктор Хоман из Гарвардского университета: «Творческое мышление немного похоже на побег из тюрьмы. Разрушение стереотипов и рутинного мышления, которые формировались годами, требует особого подхода. Ищите вдохновение и меняйте этот мир, а не просто повторяйте за другими».

10
346

Когда у вас есть «рациональные сомнения» в чем-то, это значит, что ваш мозг уже начал мыслить творчески.

Одной из отрицательных черт человека является слепое подчинение авторитету. Иногда даже собственный выбор контролируется другими, и решения принимаются против нашей воли, а мы даже не осознаем этого. Разве не так? Вы согласитесь с тем, с чем согласно большинство, независимо от того, противоречит ли это вашим собственным убеждениям.

Французский ученый Жан-Анри Фабр однажды провел интересный эксперимент: он разместил гусениц по кругу на обычной тарелке, таким образом, чтобы ведущая гусеница фактически уткнулась в последнюю, замыкая круг. В центре он поместил сосновую хвою, которой питаются гусеницы. Они ходили по

кругу, час за часом, день за днем, но так и не разорвали этот круг, и в итоге погибли от голода. Животные и насекомые действительно «слепы» и «стадны». Но почему же человек им уподобляется, разве он не умнее?

Исследования социальных психологов показали, что поведение человека легко поддается влиянию извне, к которому относится различная информация и правила и, конечно же, авторитетные мысли и речи. Когда на нас влияют внешние силы, мы всегда корректируем свое восприятие и суждения, чтобы вести себя соответственно общественным стандартам. В обычных обстоятельствах мнение большинства может быть правильным, но, как мы уже говорили ранее, «истина иногда находится в руках нескольких людей», поэтому могут возникнуть ситуации, когда большинство ошибается.

Людам со «стадным менталитетом» не хватает способности мыслить независимо, поэтому им бывает трудно отличить неправильные решения от правильных, поскольку, по их мнению, то, что большинство считает «верным», таковым и является. Если определенная точка зрения подтверждена «авторитетом», они не будут подвергать ее сомнению, а станут слепо ей следовать и верить.

Стэнли Милгрэм, доцент кафедры психологии Йельского университета в США, провел углубленное исследование на эту тему и пришел к выводу, что «слепое и бездумное подчинение авторитету может привести к саморазрушению». Он также ясно указал, что каким бы простым ни было окончательное утверждение, мы не должны выносить суждения

на основе собственных субъективных предположений. Даже если подчинение авторитету или эффект авторитета действительно существует, то в отсутствии строгих экспериментальных исследований и теоретического подтверждения, все равно нельзя делать поспешных выводов о его научной обоснованности и точности.

По этой причине мы должны позволить себе сохранять позицию «рационального скептицизма» и иметь смелость ставить под сомнение авторитеты. Те выдающиеся таланты, которые создают инновации или делают крупные открытия, часто могут разрушить многие стереотипы прошлого. Мы можем уважать авторитеты и учиться у них, но не должны слепо следовать за ними.

10
—
348

Посмотрев на мир с точки зрения «рационального сомнения», мы обнаружим, что в общепринятых идеях и законах существует множество «слепых зон». В научных исследованиях может быть 9999 идей, которые не дадут результата, но 10-тысячная идея может изменить судьбу человечества.

Мудрые люди советуют нам «учиться на опыте, задавать вопросы, думать и действовать». Получается, что быть компетентным — значит разбираться в предмете, понимать его и действовать обдуманно. Только так мы сможем развить независимое мышление и получить новые знания, не поддаваясь влиянию авторитетов.

Нам стоит «рационально сомневаться», когда дело касается не только новых знаний, но и всех сфер нашей жизни.

УДК 159.923.2
ББК 88.52
В97

韦秀英 (Wei Xiuying)
哈佛凌晨四点半 (HARVARD 4:30 IN THE MORNING)

© Original edition published by Beijing Time-Chinese Publishing House co., Ltd
Russian Edition arranged with Youbook Agency, China and Nova Littera.

Вэй, Сюин.

В97 Метод Гарварда : как обучают будущих лидеров в самом престижном университете мира / Вэй Сюин ; [перевод с китайского языка]. – Москва : Эксмо, 2024. – 352 с. – (Тайм-менеджмент).

ISBN 978-5-04-181687-2

Гарвард занимает первое место по количеству выпускников, ставших миллионерами. Этот университет окончили 8 президентов США и 160 лауреатов Нобелевской премии. Поступить туда крайне тяжело, а получить диплом Гарварда – это как вытянуть счастливый билет в успешную жизнь. Но в чем же секрет известного учебного заведения и что отличает его от других?

По мнению автора, посвятившего жизнь изучению феномена Гарварда, одно из наиболее ярких отличий Гарварда в том, что он почти не спит. Даже в 4 утра коридоры, библиотеки и комнаты отдыха переполнены студентами, которые читают, конспектируют и о чем-то думают. Действительно ли в их жизни нет места отдыху или все дело в приоритетах?..

Прочитав книгу, вы научитесь отличать важное от второстепенного, прекратите откладывать дела на потом, внедрите в свою жизнь новые полезные привычки и начнете следовать своим мечтам.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

© Дулепова А.А., перевод на русский язык, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

ISBN 978-5-04-181687-2

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ

Вэй Сюин МЕТОД ГАРВАРДА

КАК ОБУЧАЮТ БУДУЩИХ ЛИДЕРОВ
В САМОМ ПРЕСТИЖНОМ УНИВЕРСИТЕТЕ МИРА

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*. Руководитель направления *Л. Романова*
Ответственный редактор *М. Погадаева*. Литературный редактор *Н. Суслова*
Младший редактор *Е. Дьякewич*. Художественный редактор *К. Гусарев*
Технический редактор *О. Куликова*. Компьютерная верстка *Л. Кузьмина*
Корректоры *Д. Домрачева, И. Сюзева, А. Калинина*

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндiрушi: «Издательство «Эксмо» ЖШҚ

123308, Ресей, Мәскеу қаласы, Зорге көшесі, 1-үй, 1-құрылыс, 20 қабат, 2013-қаб.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.

Tayap belrici: «Эксмо»

Интернет-магазин : www.book24.ru

Интернет-магазин : www.book24.kz

Интернет-дүкен : www.book24.kz

Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасына импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию,
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Дистрибьютор және Қазақстан Республикасында өнімге шағымдар
қабылдау жөніндегі өкіл: «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Домбровский көш., 3«а», литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-ALMATY@eksmo.kz

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»:
www.eksmo.ru/certification

Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай басылымның сәйкестігін растау туралы
мәліметтерді мына адрес бойынша алуға болады: <http://eksmo.ru/certification/>.

Произведено в Российской Федерации

Ресей Федерациясында өндiрiлген

Сертификаттауға жатпайды

Дата изготовления / Подписано в печать 08.02.2024. Формат 60х90 1/16.

Гарнитура «NewBaskervilleITC». Печать офсетная. Усл. печ. л. 22,0.

Тираж экз. Заказ



Хочешь стать
автором «Эксмо»?



ISBN 978-5-04-181687-2



9 785041 816872 >



eksmo.ru

Официальный
интернет-магазин
издательства «Эксмо»

ЧИТАЙ
ГОРОД

Литрес

Я ТАК ЧИТАЮ

БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

БОМБОРА – лидер на рынке полезных и вдохновляющих книг.
Мы любим книги и создаем их, чтобы вы могли творить, открывать
мир, пробовать новое, расти. Быть счастливыми. Быть на волне.

bombora.ru

bomborabooks

bombora