

Максим  
ДОРОФЕЕВ

# Аже дай СКИЕ тех НИК И

Как воспитать свою  
обезьяну, опустошить  
инбокс и сберечь  
мыслетопливо

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >](http://kniga.biz.ua)

# Оглавление

Введение .....	12
<b>Глава 1. Как мы устроены? .....</b>	<b>15</b>
1.1. Обезьяна в твоей голове .....	19
1.2. Быстрое и медленное мышление по Даниэлю Канеману .....	23
1.3. Как устроена наша память .....	28
1.3.1. Эффект интерференции (ретроактивное торможение) .....	33
1.3.2. Ложные воспоминания .....	35
1.3.3. Искажение воспоминаний .....	36
1.3.4. О феноменальной памяти и наивном вмешательстве .....	41
<b>Глава 2. Как с этим жить? .....</b>	<b>43</b>
2.1. Универсальный совет на все времена .....	44
2.2. Принцип экономии мышления (почему тайм-менеджмент не всем помогает?) .....	45
2.3. Где мы теряем мыслетопливо? (симптомы неэкономичного мышления) .....	50
2.3.1. Я креативный и разносторонне развитый .....	50
2.3.2. Эффект дырявого стека .....	53
2.3.3. Нелинейная зависимость длительности от сложности .....	57
2.3.4. Неэкономия масштаба .....	59
2.3.5. Эффект выпрямления сроков .....	61
2.3.6. Сжатие/разрежение сроков .....	64

2.3.7. Бракованный день .....	67
2.3.8. Мыслительный процесс коровы .....	68
<b>Глава 3. Практики экономии мыслетоплива .....</b>	<b>71</b>
3.1. Регулярно восстанавливаться .....	75
3.2. Разгружать рабочую память .....	82
3.2.1. Метод спусковых крючков .....	83
3.2.2. Метод созерцания точки .....	85
3.3. Регулярно очищать инбоксы .....	86
3.4. Правильно формулировать задачи .....	91
3.4.1. Шаблонные приемы в формулировках .....	98
3.4.2. О поручениях .....	99
3.4.3. Что делать с проектами? .....	100
3.5. Использовать внешнее хранилище .....	103
3.5.1. Список задач .....	104
3.5.2. Список проектов .....	112
3.5.3. Календарь .....	113
3.5.4. Система хранения справочной информации .....	115
3.5.5. Зона видимости справочной информации .....	117
3.6. Регулярно проводить обзоры системы .....	119
3.6.1. Еженедельный обзор .....	119
3.6.2. Ежедневный обзор .....	122
3.6.3. Спонтанный обзор .....	124
3.7 Уменьшить вредные переключения .....	125
3.7.1. Отключить лишние оповещения .....	130
3.7.2. Убрать семечки со стола .....	144
3.7.3. Работать «помидорами» .....	149
<b>Глава 4. Продвинутые приемы и техники .....</b>	<b>153</b>
4.1. Продвинутые техники работы с проектами .....	154
4.1.1. Дела, проекты и образ жизни .....	155
4.1.2. План проекта и список задач .....	161

4.1.3. Метод рационального фланёра и подход «Тойоты» .....	165
4.1.4. Метод минимально приемлемого результата ....	168
4.1.5. Техника мозгового штурма, бредогенерации и разностороннего рассмотрения проблемы .....	172
4.1.6. Техника прогнозирования сроков завершения ....	179
4.1.7. Главные условия, чтобы успевать в срок .....	184
4.2. Продвинутые техники пересмотра планов .....	191
4.2.1. Концепция пружины .....	192
4.2.2. Техника «Чтобы что?» и закон хомячка .....	199
4.3. О цифрах и метриках .....	203
4.3.1. Черный закон метрик .....	205
4.3.2. Светлая сторона черного закона .....	212
4.3.3. Горилла и целеполагание по SMART .....	213
4.3.4. Не все минуты одинаково полезны .....	217
4.3.5. Законы впихивания и разумная многозадачность .....	221
4.3.6. Регрессия к среднему и сила флуктуаций .....	228
<b>Глава 5. Практические приемы и шаблонные решения .....</b>	<b>235</b>
5.1. Шаблон экономии масштаба.	
Выживание в большом потоке входящих .....	236
5.2. Список интересных книг/фильмов/статей .....	238
5.3. Инкубация идей .....	241
5.4. Продвинутая инкубация идей: generational garbage collection, или Метод «шкаф-балкон-дача» .....	244
5.5. Отказ от статуса «прочитано» / «не прочитано» в электронной почте .....	246
5.6. Чек-лист и типовые активности .....	248
5.7. Список «На поговорить», или Повестки .....	253
5.8. Доза мелкой фигни .....	255
5.9. Поисковая оптимизация в почтовом ящике .....	256

5.10. Интеграция с корпоративными системами .....	257
5.10.1. Проектный режим .....	258
5.11.1. Режим сервис-деска .....	259
5.11. Берем под контроль зависимость от новостей / форумов / социальных сетей .....	260
<b>Глава 6. Чего обычно опасаются люди? .....</b>	<b>263</b>
6.1. Не превращусь ли я в биоробота? .....	264
6.2. А что делать, если я не смогу заставить себя следовать этой методике? .....	265
6.3. Что делать, если у меня не будет хватать времени на все это? .....	269
6.4. А что делать, если у меня на работе случится завал или я уеду в отпуск? .....	270
6.5. Что делать, если мой компьютер/смартфон сломается (и мой аккаунт взломают)? .....	272
<b>Глава 7. Чего на самом деле надо опасаться? .....</b>	<b>275</b>
7.1. Попытки сделать всю работу перед тем, как заняться собой (нарушение принципа кислородной маски) .....	276
7.2. Путаем «сложно» (или «неэффективно») с «невозможно» .....	277
7.3. Леность мышления под маской экономии времени .....	280
7.4. Забиваем на обзоры (еженедельный обзор + помидорная техника) .....	281
7.5. Зачем записывать, лучше я быстро сделаю (бонус к ощущению важности) .....	282
7.6. Страх свободного времени .....	285
7.7. Я столько всего не сделал! .....	286
7.8. Перегруз мозга .....	287
7.9. В списке задач отсутствуют личные задачи .....	289
7.10. В списке дел присутствуют личные задачи .....	291
7.11. Неявные списки задач .....	293

7.12. Отсутствие любимого дела за пределами офиса .....	296
7.13. Неприязнь к разгильдяям .....	296
7.14. Мой босс — трудоголик .....	297
7.15. Делегирование будущему себе .....	300
7.16. Понятное — неинтересно .....	301
7.17. Темная сторона списка задач .....	302
7.18. Нетерпимость к незавершенным делам .....	305
Глава 8. А как на практике... .....	311
8.1. Собираемся на концерт .....	312
8.2. Уезжаем в отпуск .....	314
8.3. Как я писал эту книгу .....	323
Приложения .....	330
Приложение 1. Пример списка спусковых крючков для очистки мозга .....	330
Приложение 2. Подсказки для внедрения этого всего в жизнь .....	331
Приложение 3. Точки и пределы регулировки практик .....	335
Список литературы .....	340
Благодарности .....	348
Об авторе .....	350

Глава 1

# Как мы устроены?

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Несмотря на то что все мы знаем, как надо правильно работать, у многих из нас все равно с этим огромная беда!

Мы знаем, что нужно правильно расставлять приоритеты\*, заниматься сначала первоочередными вещами, не отвлекаться на пустяки, когда заняты важным делом, есть слона частями, лягушку утром, а отвар летучих мышей принимать на ночь... Мы все это знаем, но по какой-то причине продолжаем действовать по старинке. И здесь худшее, что можно сделать, — обвинить себя в несобранности и раздолбайстве: в результате вы наживете массу комплексов и будете работать еще хуже, только при этом еще и ненавидеть всех окружающих\*\*.

Скорее всего, все эти правила и рекомендации не работают по той же причине, по которой ужасстики на пачках сигарет не останавливают курильщиков. Видимо, есть что-то эдакое в нашем мозгу, что делает нас невосприимчивыми к ним. В случае курильщиков — это наркотическая

---

\* Грег МакКеон в своей книге пишет, что мы даже не замечаем иронии в том, что используем слово «приоритет» во множественном числе, ведь до определенного момента у этого слова не существовало множественного числа [1].

\*\* Келли Макгонигал в своем видео говорит, что от чувства вины способности к самоконтролю только ухудшаются [2].

зависимость. В случае же неспособности доводить дела до конца — это непонимание простых, но очень важных особенностей работы нашего мышления, которые делают нас далеко не такими рациональными и осознанными, какими мы себя считаем.

Практически всегда, когда стоит выбор между важным делом и срочным делом, мозг стремится выбрать... понятное. Если ни срочное, ни важное дела не понятны мозгу, тогда он с легкостью находит что-то понятное где-нибудь в другом месте. Как правило, этим понятным делом становится просмотр котиков в фейсбуке.

Есть такое понятие «экономический агент» — мифический персонаж, который рационален, логичен, последователен, действует в собственных интересах и не меняет свои предпочтения с течением времени\*. Мы считаем, что нас окружают именно такие люди — они все понимают, и если мы хотим от них каких-то действий, то надо им об этом рассказать и в крайнем случае замотивировать, показав, как правильное

---

\* На самом деле рационалистичный идеал человека, действующего исключительно обоснованно, был описан еще Платоном и Аристотелем. Но уже они заметили, что по какой-то причине живые люди далеко не всегда действуют наилучшим для себя образом, даже когда знают, как это сделать.

(с нашей точки зрения) поведение принесет им выгоду, после чего они будут действовать сообразно нашим ожиданиям. Нам кажется, что достаточно просто написать коллеге письмо, чтобы он сделал что-то для нас. Если результат нужен быстро, надо написать «СРОЧНО» в теме сообщения и поставить красный восклицательный знак\*. А чтобы подчиненные поменяли свое поведение, достаточно добавить соответствующий пункт в должностную инструкцию, и если желаемого эффекта не будет, то мы имеем полное право их наказать или попросить об этом их непосредственного руководителя. Все логично. Но, к сожалению или к счастью, мы не такие. В большинстве случаев мы нелогичны, импульсивны, действуем непонятно в чьих интересах и регулярно меняем свои предпочтения. Постановка задачи конкретному лицу далеко не всегда приводит к ее выполнению. Можно назначить срок, определить приоритет, сообщить о важности, но нередко это больше влияет на наличие

---

\* Когда я еще работал в корпоративном мире и мне нужен был быстрый ответ от человека, я, наоборот, присваивал письму низкий приоритет. В MS Outlook письма с низким приоритетом обозначаются синенькой стрелочкой, направленной вниз. Большинство людей крайне редко видят подобный значок, и простое человеческое любопытство подталкивает их в первую очередь заглянуть в письмо, им отмеченное.

и интенсивность угрызений совести исполнителя, а не на сроки или вероятность выполнения задачи...

## 1.1. Обезьяна в твоей голове

В свое время я наткнулся на простое и изящное объяснение, как работает наш мозг, в блоге Тима Урбана\*. Он написал несколько статей, посвященных прокрастинации, и в них очень доходчиво описал устройство мозга прокрастинатора (вернее, каждого из нас — все мы в той или иной степени прокрастинаторы). Согласно модели Тима Урбана, в голове человека расположен пульт управления им. Там же обитают два персонажа: рациональный тип — некто, ответственный за принятие рациональных решений, и... обезьянка, движимая желанием сиюминутного удовольствия. Обезьянку интересуют только быстровыполнимые, интересные, импульсивные желания. Для обезьянки не существует ни прошлого, ни будущего; для нее есть только «здесь и сейчас», и она всячески пытается сделать это «здесь и сейчас» веселее и приятнее. При этом именно она большую часть времени держит в лапах пульт.

---

\* <http://waitbutwhy.com/>.



Рис. 1. Модель Тима Урбана

Как пишет Тим Урбан, наша обезьянка живет по законам обезьяньего мира, в котором ты успешная обезьяна, если ты ешь, когда хочешь есть, спишь, когда хочешь спать, и не делаешь ничего, что нельзя назвать веселым. Единственный, кого боится обезьянка, — это панический монстр (я безумно люблю Тима Урбана за его креатив). Панический монстр появляется незадолго до дедлайна или в любой другой момент, когда возникает угроза жизни, утраты лица или просто большой неудачи. Завидев панического монстра, обезьянка сбегает, оставляя у пульта рационального коллегу, и тот в панике в ночь с пятницы на понедельник ликвидирует опасность. Обычно он худо-бедно, ценой невероятных моральных и физических усилий успевает впритык к назначенному сроку.

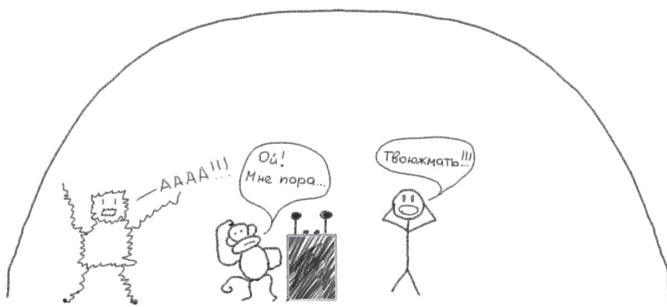


Рис. 2. Панический монстр

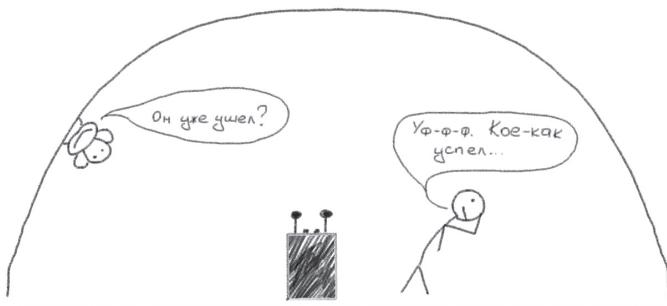


Рис. 3. Он уже ушел?

Я очень часто слышу, что если перед нами стоит задача, у которой нет дедлайна, то эта задача, скорее всего, не будет выполнена никогда. На самом же деле всё, что делают люди, устанавливая дедлайн, — это призывают панического монстра, чтобы хоть кто-то вовремя отогнал обезьяну. У этих людей (не у всех, кто устанавливает дедлайн, конечно, а у тех, кто считает дедлайн необходимым условием выполнения задачи) рациональный человечек настолько слаб, что он сам ничего не может сделать с обезьянкой (ни прогнать, ни приручить) и ему нужен кто-то в помощь. Однако если злоупотреблять дедлайнами, то в какой-то момент (и это очень хорошо описано в блоге Тима Урбана) ваша обезьянка перестанет бояться и панического монстра. У «владельца» такой обезьяны наступает апатия и выгорание.

Методы, описанные в этой книге, помогут вам подружиться со своей обезьянкой. Не стоит думать, что это отрицательный персонаж. Да, она нерациональна, нелогична и с трудом способна извлекать уроки из собственного опыта, но она вынослива и может довольно долго находиться у пульта. Основная же задача рационального типа — выдать ей правильные (и понятные именно ей, а не самому себе) указания к дальнейшим действиям.