

# Предисловие

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Каждый раз, когда заканчиваются бумажные экземпляры «Пути джедая», издательство заказывает дополнительный тираж. И почти каждый раз, пользуясь случаем, я добавляю что-нибудь новое. Вот таблица, которая показывает, как менялся объем книги:

<b>Издание</b>	<b>Объем книги, тысяч слов</b>
Первое	58,3
Второе	Не менялось
Третье	68,8
Четвертое	Не менялось
Пятое	73,7
Текущее	83,1

Для сравнения в моей первой книге «Джедайские техники» было 49,7 тысячи слов. Конечно же, количество слов еще ничего не говорит о ее полезности, но дает хоть какое-то представление о том, чем отличаются издания «Пути джедая» между собой.

Да, кстати, если вы пока еще не поняли, что это за «джедайские техники», или наоборот — вам кажется, что вы поняли и хотите побыстрее узнать, в какой главе вас научат душить людей на расстоянии, то эта книга о другом. Сейчас я бы сказал, что эта книга **о повышении продуктивности умственного труда**.

Меня часто спрашивают: «С какой книги стоит осваивать джедайские техники?» С любой. Они об одном и том же, но с разным уровнем глубины и дотошности.

Эта книга мне нравится больше, но «Джедайские техники» проще. Однако «Джедайские техники» описывают «то, как надо», но не описывают «как к этому прийти». Есть люди, которые могут сами, увидев цель, простроить к ней путь. А есть люди, кому надо здесь помочь. Эта книга во многом нацелена на то, чтобы показать путь.

Еще важный момент. Очень важный. Если вы взяли эту книгу в руки по рекомендации другого человека (знакомого или популярного блогера) и при этом он говорил что-то вроде: «Я тут на выходных прочитал книгу, офигенная, тебе тоже нужно!», то будьте осторожны. Скорее всего, он не все понял, да и читал невнимательно.

Эта книга предназначена для небыстрого чтения. В идеале хорошо бы растянуть ее на год. По чуть-чуть, по одному-двум разделам в неделю. Самый ценный результат от книги — это не знания, которые вы получите, а мысли, которые возникнут в вашей голове после прочтения тех или иных ее частей. Не торопитесь, дайте себе шанс услышать то, что вы сами думаете о прочитанном.

И еще один момент. Логически книга разбита на две части: идеологическую (главы 1–5) и сугубо практическую (глава 6). Если вдруг в первой половине книги вам станет скучно, то прочтите раздел 5.8 и переходите к главе 6. К первой части книги будете возвращаться по мере необходимости.

В общем, приятного вам чтения и да пребудет с вами Сила!

# 1. Важное введение

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

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

те моменты, которых не хватило в первой книге, но они, как выяснилось, очень важны для понимания всего прочего.

Вот мысли, которые легли в основу этой книги.

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

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

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

1. Инструмент самонаблюдения и конструирования собственного уникального рецепта.
2. Более-менее стандартные компоненты рецепта, комбинируя которые вы сможете найти свой уникальный подход.

— Мысли для обдумывания. Рекомендую читать не более одной мысли в день, не торопитесь.

---

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

Если какая-то мысль кажется спорной или непонятной, будет разумным дать ей еще день-другой, чтобы она отлежалась в голове.

— Вакцины — действия, которые вы совершаете один раз, а их эффект остается с вами надолго (один раз сделал и забыл).

— Практики — действия, результат которых сохраняется, пока вы выполняете их с некой периодичностью.

— Индикаторы — показатели, прямо или косвенно характеризующие те или иные аспекты успеха.

3. Уровни «джедаиства», которым соответствует порядок тестирования вакцин, индикаторов и практик.

Я предлагаю работать с этой книгой так.

1. Ознакомиться с разделами 1–5.

2. Определить свой уровень «джедаиства», руководствуясь инструкцией из раздела 6.

3. Проработать и опробовать элементы рецепта и ознакомиться с мыслями всех уровней, вплоть до текущего.

4. Перед переходом к изучению материала более высоких уровней «джедаиства» дать себе время (хотя бы пару-тройку недель) на сбор и осмысление собственного опыта использования практик, усвоенных на предыдущем уровне.

Не торопитесь читать эту книгу. Дальше я покажу, что скорость чтения мало влияет на скорость получения итогового результата (раздел 3.1). А еще дальше

намекну, что путь к достижению некоторых результатов можно очень серьезно усложнить, если слишком быстро перейти к изучению нового материала (раздел 3.4).



Рис. 1. Медленночтение и скорочтение

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

## 1.1. Изменит ли эта книга мою жизнь?

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



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

Письмо по электронной почте.

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

Благодарю за понимание и сотрудничество».

И еще один.

— Сколько нужно психологов, чтобы заменить лампочку?

— Достаточно одного. Но лампочка должна искренне хотеть измениться.

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

были недостаточно мотивированы, чтобы выспаться перед очередным важным событием?



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

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

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

Игорь Губерман писал:

Обманчива наша земная стезя,

Идешь то туда, то обратно,

И дважды войти в ту же реку нельзя,

А в то же г\*\*\*о — многократно.

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



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

