

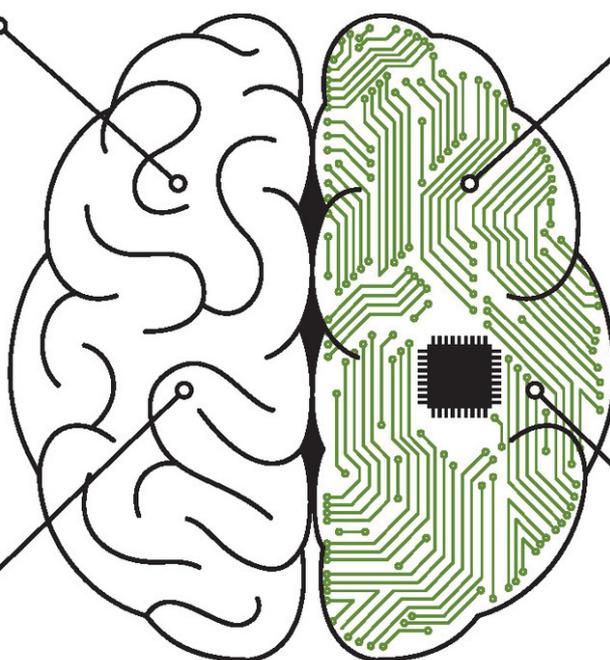
MIND HACKING

избавиться
от вредных
привычек

прокачать
мышление

улучшить
здоровье

стать
счастливее



КАК ПЕРЕНАСТРОИТЬ МОЗГ ЗА 21 ДЕНЬ

Джон Харгрейв

Психология. Сам себе коуч

Джон Харгрейв

**Mind hacking. Как
перенастроить мозг за 21 день**

«ЭКСМО»

2016

УДК 159.92
ББК 88.52

Харгрейв Д.

Mind hacking. Как перенастроить мозг за 21 день / Д. Харгрейв — «Эксмо», 2016 — (Психология. Сам себе коуч)

ISBN 978-5-04-099967-5

Можно ли подчинить себе разум и управлять им, словно компьютером? Известный писатель и предприниматель Джон Харгрейв уверен, что да! Он разработал трехнедельную программу, которая позволит стать настоящим хакером своего собственного мозга. Как и программное обеспечение, разум можно взломать – и перенастроить его на нужный лад, чтобы стать успешнее, здоровее, спокойнее и счастливее. А оригинальные рекомендации автора и его неподражаемый юмор сделают процесс «взлома» невероятно увлекательным!

УДК 159.92

ББК 88.52

ISBN 978-5-04-099967-5

© Харгрейв Д., 2016
© Эксмо, 2016

Содержание

Пролог	8
Моя история	9
Перепрограммирование моего разума	12
Что такое Mind hacking?	14
Первые хакеры	15
Принцип 1: Mind hacking ничего не стоит	15
Принцип 2: Mind hacking экспериментален (а вы – это эксперимент)	17
Принцип 3: Mind hacking – это мастерство	18
Привет, Мир!	19
Настало время решать	21
Часть первая	23
[1.1]	23
Вы – не ваш разум	24
Диета разума	25
Пользователь против суперпользователя	27
Мышление против метамышления	29
Три модели, одна идея	30
[1.2.]	31
Экономия внимания	32
Миф мультизадачности	33
Все мы страдаем зависимостью	34
[1.3]	37
Исправление и переподготовка	37
Исправление внимания	38
Переподготовка разума	41
Как сделать это привычкой	42
Цикл привычки	42
Варианты[52]	43
[1.4]	45
Наш разум основан на циклах	46
Первый компьютерный баг	48
Баги порождают боль	49
Как отладить разум	50
Метод № 1: Пять почему	51
Метод № 2: Наихудший сценарий	54
Метод № 3: Взгляд со стороны	55
Доберемся до голого железа	56
Часть вторая	59
[2.1]	59
Добро пожаловать в матрицу	61
Доморощенный Платон	63
Поле искажения реальности	65
Бесконечный цикл	66
[2.2]	69
Один клик, одна идея	70

Чувствовать, делать, иметь, отдавать и быть[72]	72
[2.3]	75
Позитив против негатива	77
История «Истории Мела»	77
Конструирование новых циклов	79
Выбор своих циклов	80
Часть третья	83
[3.1]	83
Книга до книги	84
Коктейльная салфетка	86
Учебник за две недели	87
Сосредоточиваемся, а потом пишем	89
[3.2]	91
Ключ – это повторение	93
Метод повторения № 1: Чек на 10 миллионов долларов	94
Метод повторения № 2: Не рви цепочку	96
Метод повторения № 3: Улыбайся в душе	96
[3.3]	98
Метод № 1: Поиграем?	99
Метод № 2: Система блоков	101
Метод № 3: Само моделирование	104
[3.4]	105
Alienus non diutius (больше не в одиночку)	107
Домашний компьютерный клуб	109
Помогая другим, мы помогаем себе	110
Погрузитесь в это	112
[3.5]	114
Сила малых целей	116
Направьте свой разум, как лазер	117
Ваша жизнь – это видеоигра	119
Толкаем качели	121
Развитие силы воли	122
Последняя граница	123
Лист контроля	125
День 1: Принятие Квеста	126
День 2: О чем только что думал мой разум?	127
День 3: Белка!	128
День 4: Инвестиция на час	129
День 5: Игра на концентрацию	130
День 6: Игра на концентрацию	131
День 7: Игра на концентрацию + название цикла	132
День 8: Игра на концентрацию + название цикла	133
День 9: Игра на концентрацию + название цикла	134
День 10: Игра на концентрацию + пять слов	135
День 11: Игра на концентрацию + пишите сейчас	136
День 12: Игра на концентрацию + пишите сейчас	137
День 13: Игра на концентрацию + пишите сейчас	138
День 14: Игра на концентрацию + пишите сейчас	139

День 15: Игра на концентрацию + пишите сейчас + напоминание для разума	140
День 16: Игра на концентрацию + пишите сейчас + моделирование	141
День 17: Игра на концентрацию + пишите сейчас + моделирование	142
День 18: Игра на концентрацию + пишите сейчас + моделирование	143
День 19: Игра на концентрацию + пишите сейчас + моделирование + поделитесь мечтой	144
День 20: Игра на концентрацию + пишите сейчас + моделирование + LASER	145
День 21: Игра на концентрацию + пишите сейчас + моделирование + LASER	146
Краткий справочник	147
Осознание	147
Концентрация	148
Отладка	149
Воображение	150
Циклы позитивного мышления	151
Повторение	152
Моделирование	153
Сотрудничество	154
Действие	155
Благодарности	156

Джон Харгрейв

Mind hacking. Как перенастроить мозг за 21 день

Sir John Hargrave

MIND HACKING: HOW TO CHANGE YOUR MIND FOR GOOD

Copyright © 2016 by Sir John Hargrave

Originally published by Gallery Books, a Division of Simon and Schuster Inc.

© Новикова Т.О., перевод на русский язык, 2019

© ООО «Издательство «Эксмо», 2019

* * *

Из этой книги вы узнаете:

- как определить истинные причины проблем и найти пути их решения;
- почему важно развивать осознанность и концентрацию;
- где взять энергию и как правильно ее тратить;
- как избавиться от привычки делать все и сразу;
- что такое ментальные циклы и как их настроить.

Пролог

```
$numreads = 0;  
sub ReadBook {
```

Моя история

Когда я бросил пить? Когда мою гостиную штурмом взяла секретная служба.

«Штурм» – это, наверное, слишком сильное слово, потому что сначала они вообще-то спросили, можно ли войти. Они были очень вежливы в этом отношении – два старших агента и молодой парень, чуть за двадцать. Возможно, мне следовало ответить «нет», но после обеда я был слегка навеселе. Была пятница накануне Дня труда. Перед уходом с работы я пропустил пару кружек пива с коллегами. Пил я только по особым случаям – например, по рабочим дням.

В то время у меня был юмористический сайт, и я шел на безумные шаги, чтобы сделать себе рекламу и продвинуть его. Мой любимый розыгрыш заключался в получении кредитной карты на имя знаменитости. Сделать это было на удивление легко: достаточно просто позвонить в кредитную компанию и сказать, что вы хотите добавить «дополнительного держателя карты» и дать имя знаменитого человека. Например, Барак Обама.

Когда я получил фальшивую кредитку на имя Барака Обамы, он еще не стал официальным кандидатом на президентских выборах 2008 года. Но я предчувствовал, что, в конце концов, он окажется в Овальном кабинете, поэтому я жизнерадостно описал историю с кредитной картой, и количество посетителей моего сайта безмерно возросло. В розыгрышах я шел на все больший риск, стараясь превзойти самого себя. Но мне казалось, что розыгрыш президента станет настоящей кульминацией.

Я оказался прав. Через день после объявления Обамы официальным кандидатом, в дверь моего дома постучали агенты секретной службы. Я пригласил их в гостиную, двое уселись на диван, я устроился в кресле напротив. Один из старших агентов встал перед камином, скрестив руки, лицом ко мне. Никаких киношных клише – ни наушников, ни темных очков. Кроме того, они были в *моей* гостиной, а ее я в кино точно никогда не видел.

– Возможно, вы не осознаете, что секретная служба не только защищает кандидатов на пост президента, – сказал агент, сидевший на диване, – но еще и деньги нации. Выписав кредитную карту на имя Обамы, *вы попали в сферу наших интересов.*

Этому человеку было около пятидесяти. Волосы его начали редеть, но взгляд темных глаз был очень пристальным.

– Кража личности тянет на пятнадцать лет федеральной тюрьмы, – добавил агент, стоявший возле камина, и огляделся. – У вас такой красивый дом, замечательная семья... – Он немного помолчал и добавил: – Было бы жалко всего этого лишиться.

Мне доводилось оказываться в безумных ситуациях, но на сей раз накачанное алкоголем сердце послало всплеск адреналина в мой мозг. Только этим можно объяснить, что в тот момент я подумал: *«Я не отдам им кредитную карту».*

– Мы бы хотели получить кредитную карту, – сказал плотный агент, все еще скрестив руки на груди.

– Я не могу этого сделать. – Мой голос дрогнул.

– Да? А почему?

– Технически, кредитная карта принадлежит компании, – ответил я, припомнив малоизвестный юридический трюк. – Я не могу отдать ее вам без разрешения компании.

– Отлично, мы им позвоним, – сказал агент на диване и сразу же набрал номер кредитной компании на мобильном телефоне. Они явно этого ожидали.

– Секундочку, – остановил его я.

На подкашивающихся от страха ногах я подошел к своей компьютерной сумке и достал диктофон. Если уж мне придется отдать им свою драгоценную кредитку, то, хотя бы разговор этот я запишу, чтобы потом рассказать о нем на своем сайте.

– Что это? – подозрительно спросил агент у камина.

– Должен сказать вам, что я буду записывать этот разговор, – объявил я, нажимая кнопку «запись».

Агенты переглянулись и с удивительной резвостью поднялись, чтобы уйти.

– Интервью закончено, – заявил старший агент, когда они выскакивали из моего дома.

Я смотрел им вслед, пока их машина не скрылась за углом, и вздохнул с облегчением. Потом я спокойно отправился в ванную, и меня стошнило.

Тот вечер был одним из худших в моей жизни. Жена моя пришла в ярость из-за того, что я не отдал кредитную карту. Мы оба были в ужасе – а вдруг секретная служба вернется ночью, чтобы обыскать дом или вообще бросить меня в тюрьму.

– Если они вернутся, – сказала жена, – ты знаешь, что они найдут.

Моя зависимость от марихуаны постоянно росла. Она стала источником моего творчества и вдохновения, и она же подталкивала меня на все более дикие поступки. Но я недавно создал семью, у меня на хвосте секретная служба, а забить косячок мне хотелось гораздо сильнее, чем сохранить эту кредитку.

– Я не могу от этого избавиться, – застонал я. – Ты не знаешь, о чем просишь,

– Ты должен от этого избавиться, – потребовала она. – Или из нашего дома исчезнут наркотики, или я.

Неужели она это сказала? По крайней мере, мне показалось, что она сказала именно это. Тут я понял, что в моей жизни наступил момент истины. Если я не брошу пить и употреблять наркотики, то моему браку и семейной жизни придет конец. И, как сказал секретный агент, я потеряю свой красивый дом.

В глубине души началась война с самим собой. Я безумно хотел избавиться от своих зависимостей, но мне не хватало смелости отказаться от того, что я люблю так сильно. Я был страшно зол на жену, на American Express, на правительство США. Это *они* поставили меня в такое безнадежное и отчаянное положение. *Они* отвечают за все!

Приняв решение, я чуть не расплакался.

– ОТЛИЧНО! – крикнул я. – Если я выброшу всю травку, то и все спиртное тоже!

Это был тот самый приступ «все или ничего», характерный для алкоголиков. Но в тот момент это спасло мою жизнь. Я вытащил из шкафов все бутылки, покидал их в коробки и загрузил в машину.

Я направился к местному супермаркету, подъехал к свалке и выкинул великолепный алкоголь на тысячу долларов в бак. Передать не могу, как это было тяжело. Был вечер пятницы, впереди нас ждал длинный праздничный уик-энд. Все вокруг начинали веселиться, а я думал лишь об одном: *«Мне никогда больше не веселиться вместе с ними!»* Мысль эта была так мучительна, что мне пришлось сделать над собой большое усилие, чтобы не думать о долгосрочных последствиях принятого решения.

«Мне нужно было отдать это кому-нибудь», – думал я, выкидывая бутылку шампанского с нашей свадьбы, граппу, привезенную из Италии, и французские вина, приберегаемые для особых случаев (например, для четверга). Соблазн отложить несколько бутылок, чтобы «отдать другу», был невероятно велик. Но я держал себя в руках и думал лишь о том, что нужно выбросить бутылку, еще одну и еще одну. Бутылки кончились, осталась марихуана.

Я вернулся в машину и какое-то время колесил по городу, стараясь набраться смелости. *«Подумай обо всем хорошем, что подарил тебе этот наркотик, – твердил мне разум. – Подумай о тех классных, безумных идеях, которые приходили тебе в голову. Подумай, что теперь тебе придется жить одному, без этого теплого, успокаивающего тумана»*.

В конце концов, я приехал на пустую парковку и увидел мусорный бак. Может быть, если бы я сумел заставить себя думать о *физическом движении* выбрасывания наркотиков, то смог бы с этим справиться. Никаких долгосрочных перспектив, одно лишь *мышечное движение* – швыряние пакета в бак.

Я очень медленно зашагал к мусорному баку. Разум пытался остановить меня, но я перенаправлял его на следующий момент, на следующий, на следующий... С ощущением безумной печали и утраты я выбросил свои наркотики, *мою прелесть*, в недра Роковой горы.

В то время я не понимал, что прием «перенаправления разума» стал первым в арсенале «взломщика разума». В последующие месяцы я использовал его снова и снова – оставаться трезвым было нелегко. Со временем я придумал целый арсенал таких приемов, и с их помощью сумел перепрограммировать свою жажду наркотиков. У меня сформировались *ментальные привычки*, которые помогли мне в этой борьбе.

На осознание трансформации разума мне потребовалось время. Время потребовалось и на сложные юридические процедуры, связанные с отказом от кредитки на имя Барака Обамы. Теперь мне даже странно, что я не избавился от нее немедленно, но это лишний раз доказывает, насколько слепы мы в отношении своих безумных мыслей. Агенты, сидевшие в моей гостиной, были лишь симптомом неправильности моего мышления: истинная проблема была гораздо глубже.

Сегодня я бесконечно благодарен за этот опыт, потому что он изменил не только мой разум, но и абсолютно все. Я проникся невероятным уважением и благодарностью к секретной службе. Кроме президента, секретная служба спасла *меня*.

Перепрограммирование моего разума

Первые несколько месяцев трезвости были невыносимы. Как и я. Каждое утро начиналась безумная рулетка эмоций: я приходил в ярость, тревожился, дулся, злился или погружался в депрессию – часто все одновременно. Но постепенно в моем мозгу начал пробиваться маленький бутон надежды. *А что если так можно перепрограммировать собственный разум?*

Программирование у меня в крови. Одно из моих первых воспоминаний: отец взял меня с собой в компьютерную лабораторию университета, где он работал. В моей памяти главный компьютерный центр колледжа остался окутанным божественным светом в пении ангельских голосов. В действительности же, там, скорее всего, горели люминесцентные лампы, и гудели промышленные кондиционеры. Но все это оказало на меня сильнейшее влияние: в тот момент в моем нежном разуме восьмилетнего мальчишки пробился маленький росток любопытства.

Отец подошел к какому-то программисту, крупному мужчине с пышными моржовыми усами.

– Рональд, это Джон, – представил меня отец.

– Привет. – Рональд посмотрел на меня, за его спиной крутились магнитные ленты (возможно, я что-то путаю, и образы реального вычислительного центра смешались в моем представлении с кадрами из рекламы и кино). – Чем могу быть полезен?

– Можешь сделать Джону перфокарту с его именем? – спросил отец.

– Конечно.

Рональд протянул мне карточку, чуть больше той, что бывает в библиотечном указателе. В ней были пробиты маленькие прямоугольные отверстия. Было поразительно находиться в этой компьютерной лаборатории среди огромных, таинственных машин, которым требовался целый океан охлаждающего вещества, чтобы они не перегрелись. У меня появилось отчетливое чувство, что *я нахожусь в другом мире*. Я давно потерял ту перфокарту, но это воспоминание осталось у меня навсегда.

Когда стоимость персонального компьютера – *собственного компьютера!* – стала доступной, я перерыл все компьютерные каталоги, как дети прежних поколений рассматривали игрушки в магазинах. Я с ума сходил от новейших моделей с сексуальными названиями TRS-80 или TI-99/4A. Страницы каталогов склеивались от моей слюны и капающего со лба пота. Я умолял, упрашивал и шантажировал родителей, пока они, наконец, не купили мне легендарный Commodore 64, компьютер, который изменил мою жизнь.

Они не просто купили мне компьютер, но еще и позволили держать его в моей комнате. И я начал программировать с каким-то остервенением. В моем городке заняться особо было нечем, поэтому я с головой погрузился в тайный язык компьютеров. Я изучал основы: блок-схемы, алгоритмы, переменные, циклы... Мне посчастливилось поступить в первый класс программирования в нашей средней школе. К концу семестра я уже мог учить учителей.

Я плохо помню, когда потерял девственность, но точно помню, когда впервые вступил в связь с помощью компьютера. Я только что купил модем для своего Commodore 64 и сразу подключился к компьютеру приятеля – одного из немногих в нашем городке, у кого тоже был модем (и кто знал, что такое модем). Поначалу я увидел лишь пустой экран. Я ждал, сам не зная чего. Постепенно на моем экране стали появляться буквы:

> Ты это видишь?

В моей голове что-то взорвалось! Мой друг на другом конце города нажимал кнопки клавиатуры своего компьютера, а слова мгновенно появлялись на мониторе в моей комнате! Это был один из тех поразительных моментов, который можно сравнить только с первым телеграфным сообщением Сэмюэля Морзе: «Чудны дела Твои, Господи!»

В тот момент я понял: ЭТО ВЫХОД! Я вырос в маленьком городке, где нечем было заняться. Но мне стало ясно, что *мой модем – это портал в другой мир*. Я могу общаться с другими людьми, где бы они ни находились. Все это будет происходить в странном цифровом мире, который существует отдельно от мира физического. Но, в отличие от физического мира, мир цифровой давал мне новые силы. Я понял, что *мы можем управлять этими силами*.

После колледжа я стал работать в крупнейшем компьютерном издательстве мира Ziff Davis, и наш журнал стал настоящим хитом цифровой революции. Помню, как впервые отправил электронное письмо, впервые увидел Интернет, впервые создал веб-страницу. Каждый раз меня охватывало чувство невыразимой радости оттого, что *мир оказался гораздо более просторным и классным местом, чем я думал*. Это чувство не только не прошло, но и продолжает усиливаться с каждым днем.

В период моего взросления я воспринимал мир сквозь призму технологий расширения границ. Когда настало время трезветь, я, естественно, воспринял собственный разум, как компьютер. Я вдруг понял, что мои мысли и чувства подобны продуктам Adobe: они мощные, но полны вирусов. *Смогу ли я перепрограммировать свой разум?* Смогу ли взломать системный код и изменить работу разума? Есть ли алгоритм выздоровления? Я начал искать приемы mind hacking, чтобы выявить свое восприятие проблем и изменить его. Я проштудировал массу книг по психологии, неврологии и компьютерам. Я погрузился в новейшие исследования. Я собрал приемы величайших умов истории – от Альберта Эйнштейна до Бенджамина Франклина и Николы Теслы.

Я хотел вывести формулу, собрание конкретных упражнений, которые можно было бы делать и оценивать. Все это должно было помочь мне избавиться от восприятия проблем от вирусов, а потом написать мощный новый код, который вывел бы мою жизнь на потрясающие новые орбиты. Занимаясь этими ментальными упражнениями день за днем, я обнаружил, что не только остаюсь трезвым, но и чувствую себя лучше. Точно так же, как технология расширила мои горизонты, так и расширившийся разум расширил мою жизнь.

Спустя много лет я несу вам слово надежды. Я стал человеком здоровым, богатым и мудрым. Мало того – я сумел подружиться с собственным разумом. У меня счастливый брак, я – успешный предприниматель, меня окружают потрясающие друзья. Моя жизнь богата во всех смыслах этого слова – и становится богаче с каждым днем. Я хочу поделиться с вами тем, что мне открылось.

Подумайте о тех проблемах, что существуют в вашей жизни – будь то работа, финансы, здоровье, отношения, дети. А теперь подумайте, сколько времени вы тратите на *мысли* о них. Если вам противно ощущение постоянного беспокойства, тревожности и сомнений, то mind hacking – для вас. Вы научитесь выходить из циклов негативных мыслей, которые не дают вам двигаться вперед. Я научу вас распутывать запутанные спагетти мыслей.

А теперь подумайте о своих целях и мечтах – о счастье, построении отношений, достижении успеха, богатства или преуспевании в игре жизни (реальной жизни, а не картонной площадке). Приемы mind hacking покажут вам, как все это зарождается в вашем разуме, и как можно перепрограммировать свое мышление, чтобы испытать самое лучшее, что может предложить вам жизнь. Эта книга не только об избавлении от зависимости: это книга о преодолении ментальных ограничений. Вы узнаете полезнейшие приемы, которые помогут вам достичь всего, о чем вы мечтаете, чем бы это ни было – похудением, изменением привычек, началом бизнеса, обретением любви или накоплением богатства. Ваш разум обладает невероятным, но нераскрытым потенциалом. Будьте же готовы узнать, как его раскрыть.

Добро пожаловать в мир mind hacking.

Что такое Mind hacking?

Хакер: «Человек, которому нравится изучать детали программируемых систем и искать способы расширить их возможности. Этим он отличается от большинства пользователей, которые предпочитают изучать только необходимый минимум».
Словарь хакера¹

Один из величайших моментов в компьютерной истории случился, как это часто бывает, в самом обычном офисе.

Стив Возняк заработался допоздна. Когда рабочий день в Hewlett-Packard заканчивался, он часто оставался в офисе на ночь, чтобы поработать над секретным левым проектом. В середине 70-х годов он со своим приятелем Стивом Джобсом увидели Altair 8800, набор, из которого можно было собрать собственный компьютер. У них появилась радикальная идея: можно предложить людям такой компьютер *уже собранным*. Пользователю нужно будет добавить клавиатуру, видеодисплей и корпус, но материнская плата уже будет полностью собрана и готова к использованию.

Этот компьютер, который впоследствии получит название Apple 1, и был проектом, над которым Возняк работал, как только у него появлялась свободная минутка. Чтобы найти средства на это изобретение, он продал свой любимый калькулятор HP-65, а Джобс – драгоценный «фольксваген». Из них двоих техническим гением был Возняк, поэтому по ночам засиживался именно он. Когда его коллеги уходили домой, он начинал придумывать свой революционный компьютер.

Как-то вечером он подключил к своему прототипу клавиатуру и видеодисплей, и случилось чудо: *все заработало*.

«Я нажал несколько кнопок на клавиатуре, – вспоминал он, – и на экране появились буквы. Я был потрясен! Впервые в истории кто-то нажал кнопки на клавиатуре и увидел, как символы появились на экране, установленном прямо перед ним».² Сегодня нас окружают экраны, и нам трудно представить, насколько волшебным все это показалось Возняку. Он словно открыл портал в другое измерение, открыл целый мир, которым *мы в силах манипулировать*.

Порой меня охватывает то же чувство изумления и восторга, когда я пользуюсь компьютером – даже если просто набираю этот абзац. Как получается, что я нажимаю на пластиковые кнопки, и на светящемся экране появляются слова? Как я могу говорить по телефону и одновременно иметь доступ к колоссальной базе человеческих знаний? Как я могу провести пальцем по экрану и отправить письмо куда угодно?

Впервые в истории человечество стало жить в двух мирах: в *физическом* мире предметов и *цифровом* мире сайтов, приложений и видеоигр. Мы по-прежнему называем физический мир «реальным», но это всего лишь фигура речи. Мир цифровой не менее «реален», чем физический, только он другой.

Столь же «реален» и наш *ментальный* мир – и он тоже другой. Компьютеры дают нам прекрасную модель для размышлений о разуме. Наши мысли подобны битам: они мимолетны, эфемерны, невидимы. Но с помощью ряда приемов ими можно манипулировать, чтобы создавать новые, удивительные вещи, как те, что создал Возняк в своем офисе много лет назад.

Mind hacking – это нажатие на кнопки клавиатуры вашего разума.

¹ “The Hacker’s Dictionary, Version 4.3.0,” Dourish.com, April 30, 2001, <http://www.dourish.com/goodies/jargon.html>.

² Walter Isaacson, *Steve Jobs* (New York: Simon & Schuster, 2011), 61.

Первые хакеры

«Столь презираемые нашим поколением компьютеры – это воплощение централизованного контроля. Но есть небольшая группа людей (позже их назвали хакерами), которые сумели полностью принять компьютеры и превратить их в средство освобождения. И так нам открылась поистине королевская дорога в будущее».

Стюарт Бранд, писатель и хакер³

Если вы пользовались компьютером в 70-е годы, то, скорее всего, вы были хакером.

Хакерство расцвело пышным цветом в кампусах крупных университетов – в Стэнфорде и Массачусетском технологическом институте, – а также в сотнях оборонных компаний и научных лабораторий во всем мире. Хакеры были настолько одержимы желанием узнавать новое, что могли напрочь позабыть о гигиене. Зачастую они были отшельниками, которые с невероятной скоростью набирали что-то на клавиатуре жирными от пиццы пальцами.

Может быть, они и были отшельниками, но они не были одиноки. Когда-то именно хакеры создали высокоскоростную глобальную сеть ARPANET, предшественницу Интернета. Странное новое средство позволяло им обмениваться идеями, информацией, жаргоном и шутками. Так появилось творческое сообщество единомышленников.

«Хакерство» стало знаком отличия. Хакеры не просто любили достижения техники, но еще и понимали, как использовать их новаторским и полезным образом. Хакеры писали новые программы, манипулируя строчками непонятных кодов. Они создавали собственные материнские платы. Они могли заставить компьютер сделать то, о чем никто прежде и не догадывался.

Количество хакеров росло. Они превратились в особое племя с собственным языком, ценностями и чувством юмора. Племя расширялось, росла и его сила. ARPANET стал Интернетом и изменил все стороны современной жизни: образование, управление, финансы, секс – даже само восприятие мира. Когда туман рассеется, историки согласятся с тем, что рядом с цифровой революцией Ренессанс – это всего лишь пикник на обочине.

И все это начали хакеры.

Сегодня начинается сходная революция. Только происходит она не на клавиатурах и экранах, но прямо в вашем разуме. Цифровую революцию никто не видел, но воздействие ее было колоссальным. Так и наша революция – это безмолвный метеорит, летящий в направлении Земли и способный вызвать кардинальный сдвиг в человеческом мышлении. Если первые хакеры перевернули мир с помощью технологии, то *хакеры разума переворачивают мир мыслей*.

Принцип 1: Mind hacking ничего не стоит

«Чтобы быть хакером, нужно признать, что написание программы – это только начало. Улучшение программ – вот истинное испытание таланта хакера».

Сэм Уильямс «Свободный, как свобода: Крестовый поход Ричарда Столлмена за бесплатное программное обеспечение»⁴

³ Ibid., 59.

⁴ Sam Williams, *Free as in Freedom: Richard Stallman's Crusade for Free Software* (Sebastopol, CA: O'Reilly Media, 2002), <http://oreilly.com/openbook/freedom/ch01.html>.

Если есть в мире человек, которого не смогли в должной мере отблагодарить за его вклад в жизнь общества, это Ричард Столлмен.

Столлмена можно сравнить с Чарльзом Бэббиджем, Аланом Тьюрингом и другими звездами в созвездии компьютерных гениев. Сложный и противоречивый человек, Ричард Столлмен повлиял на вашу жизнь и технику, которой вы пользуетесь, самым серьезным образом.

А тем, что сподвигло Столлмена на его исторический крестовый поход, стала обычная поломка принтера – его принтер зажевал бумагу.

В 1977 году Столлмен работал программистом в лаборатории искусственного интеллекта в МИТ. Когда ему нужно было распечатать какой-то документ со своей рабочей станции, он отправлял его на общий принтер, который находился на другом этаже. Поднявшись по лестнице, Столлмен часто обнаруживал, что принтер зажевывал бумагу посреди чьего-то большого задания. Ему приходилось вытаскивать зажеванный лист, а потом сидеть возле принтера, пока не происходила очередная поломка. Такое случалось вновь и вновь, а потом в принтере кончалась бумага.

Блестящий двадцатисемилетний инженер недавно окончил Гарвард, где считался настоящей звездой хакерского сообщества. Стоя возле принтера и вытаскивая очередной зажеванный лист, Столлмен решил заняться этой проблемой, как хакер. Он не мог помешать принтеру зажевывать бумагу, но он мог мотивировать коллег устранять эту неполадку.

Он вернулся к своему столу, взломал исходный код программы принтера и сделал блестящий хак. Кто больше всех заинтересован в устранении неполадки? Тот, кому нужно напечатать документ. Каждый раз, когда принтер зажевывал бумагу, центральный сервер рассылал всем, кто ожидал печати своих документов сообщение:

> Принтер зажевал бумагу. Пожалуйста, исправьте.

Рассылая сообщение всем, кто ждал печати, Столлмен организовывал краудсорсинг (еще до того, как этот термин вошел в оборот). Решение было простым и элегантным, и оно работало... пока не появился новый принтер.

Новый лазерный принтер пожертвовала фирма Хегох. Лаборатория PARC занималась исследованиями в области самых передовых инноваций – так, например, здесь разработали графический интерфейс, Ethernet и персональный компьютер. Но в этом случае компания совершила судьбоносную ошибку: *она отказалась выдать исходный код к программе принтера*. А это означало, что Столлмен не мог его перепрограммировать. Теперь, когда принтер зажевывал бумагу, ему приходилось снова биться головой о стену. Кровь в его жилах вскипала, пока принтер мучительно медленно (но с лазерной точностью и резкостью) выдавливал из себя опечатанные листы.

Многие из нас помнят сцену из фильма «Офисное пространство», где три компьютерщика вывозят принтер в поле, чтобы казнить его в гангстерском стиле. Мелкие технологические неприятности накапливаются одна за другой, а потом ваше терпение иссякает, и вы оказываетесь в поле с бейсбольной битой, а руки ваши испачканы тонером.

Так что вы можете понять, почему Столлмен выследил программиста, занимавшегося принтерами. Тот работал в Карнеги-Меллон. Столлмен вылетел к нему. Совершенно по-дружески, как хакер хакера, он попросил его дать ему исходный код. Программист отказался. И тут терпение Столлмена лопнуло.

«Я был так зол, что не мог даже выразить этого словами, – вспоминал он позже. – Поэтому я просто повернулся и вышел, не говоря ни слова».⁵ Для Столлмена поступок этого человека стал нарушением хакерской этики, общего кодекса чести, согласно которому все делились друг с другом кодами.

⁵ Ibid.

Так началась настоящая священная война. Столлмен стал гражданским активистом и начал борьбу за бесплатное программное обеспечение. Он считал, что все должны иметь право пользоваться, изучать, распространять и модифицировать любые программы. Он начал издавать свои манифесты⁶, создал Фонд за бесплатное программное обеспечение и изобрел альтернативу копирайту, назвав ее «копилефт». Революционная идея его заключалась в том, что программное обеспечение с лицензией «копилефт» может бесплатно модифицироваться и копироваться, *пока полученное в результате программное обеспечение тоже будет оставаться бесплатным.*

Другими словами, программисты должны быть уверены в том, что их работа по совершенствованию программного обеспечения (как решение проблемы принтера) пойдет на пользу мира, а не будет заперта под замок и запатентована какой-то алчной программной корпорацией.

Лицензия «копилефт» Столлмена и разные ее варианты изменили наш мир. Так появились GNU и Linux, которые сегодня используются на трети всех Интернет-серверов.⁷ Так появился Apache, который используется более чем на половине всех серверов мира⁸. Так родился Firefox, которым пользуется четверть пользователей Интернета⁹. PuTTY. GIMP. Vuzilla. Thundebird. Bitcoin. Можно назвать тысячи проектов, миллионы разработчиков и миллиарды пользователей, которым бесплатные программные продукты принесли ощутимую пользу.

И все это зародилось в разуме Ричарда Столлмена.

Mind hacking совершенно бесплатен. Это mind hacking, а не **Mind Hacking**[®], потому что этим средством владеем мы все. Интернет-вариант этой книги находится в общественном достоянии (копилефт), его можно получить совершенно бесплатно.¹⁰ Средства и приемы, о которых вы узнаете из этой книги, тоже бесплатны. Их можно копировать, модифицировать и улучшать.

Используя открытые исходные коды, мы все вместе изобретаем *науку самосовершенствования*. Наша цель – уверенно сказать: «Если ты сделаешь X, то можешь рассчитывать на результат Y». Это было проверено и перепроверено сотнями тысяч добровольцев. Такие приемы не должны быть расплывчатыми и непонятными инструкциями – «Мысли позитивно». Это конкретные действия, которые вы можете *совершить*. Эти приемы должны работать для тех, кто действительно приложит усилия и воспользуется ими. Столлмен не знал, как починить принтер, поэтому он придумал прием, который позволил ему обойти это ограничение. Mind hacking должен обладать тем же духом творческого решения проблем. Он должен позволить большинству людей хакнуть собственный разум с помощью простых и элегантных решений, придуманных умными, как вы, людьми.

Принцип 2: Mind hacking экспериментален (а вы – это эксперимент)

У Сета Робертса, как у многих из нас, были угри.

⁶ Richard Stallman, “Free Software Is Even More Important Now,” GNU.org, <http://gnu.org/philosophy/free-software-even-more-important.html>.

⁷ “Usage statistics and market share of Unix for websites,” W3Techs, <http://w3techs.com/technologies/details/os-unix/all/all>.

⁸ “September 2012 Web Server Survey,” Netcraft, <http://news.netcraft.com/archives/2012/09/10/september-2012-web-server-survey.html>

⁹ “Browser Statistics,” W3Schools, http://www.w3schools.com/browsers/browsers_stats.asp.

¹⁰ Онлайн-версия этой книги распространяется по лицензии Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License. Дополнительную информацию можно найти на сайте <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>.

Прежде чем он стал почетным профессором психологии в университете Беркли, уважаемым ученым и автором бестселлеров, у Сета Робертса были прыщи. Дерматолог прописал ему антибиотики – тетрациклин. В то время угри лечили именно так. Робертс учился на последнем курсе университета, изучал экспериментальную психологию. Неудивительно, что он начал экспериментировать *на себе*. Варьируя ежедневную дозу тетрациклина от нуля до шести таблеток, он каждый день записывал количество прыщей на своем лице.

К своему удивлению, он обнаружил, что доза лекарства не оказывает никакого влияния на это количество.

Как-то раз таблетки у Робертса кончились, и он решил испробовать крем с перекисью бензоила, который продавался без рецепта. К его удивлению, количество прыщей сократилось. Когда он перестал пользоваться кремом, количество прыщей выросло. Когда он снова к нему вернулся, прыщей стало меньше.

Этот простой эксперимент на себе показал ему, что тетрациклин на его угри не действует, а перекись бензоила – действует. Он узнал нечто такое, чего не знал его дерматолог, «специалист» в своей области. (В дальнейшем исследования показали, что некоторые угри устойчивы к антибиотикам, но Робертс уже давно это знал.)

«Мой опыт показал, что эксперименты на себе с целью улучшения своей жизни поразительно эффективны, – писал Робертс в замечательной книге Тима Феррисса «4-часовое тело». – Я не был специалистом в том, что изучал... но я постоянно анализировал полезные отношения причины и следствия, которые многие специалисты упускали»¹¹.

Упражнения, которые вы найдете в этой книге, можно выполнять самостоятельно: вообще-то, *единственный* способ доказать, что они для вас эффективны – это **эксперименты на себе**. Работая совместно, хакеры разума могут накопить *огромный пул* таких экспериментов. Через миллионы персональных тестов мы можем выявить то, что эффективно для большинства из нас, и сделать программу еще лучше. Действия тех хакеров, которые делали это до вас, пойдут на пользу вам, а ваши собственные помогут будущим поколениям. Помогая избавиться эту систему от стресса, вы снизите собственный уровень стресса.

Поскольку разум – это очень интимный, личный опыт, *только вы сами* можете определить, что эффективно для вас. Природа разума такова, что вы *не можете* полагаться на слова других людей: вы все должны открыть сами. Вы – ученый, а ваш разум – это эксперимент.

Принцип 3: Mind hacking – это мастерство

Вернемся к истокам вашего хакерства. Какой бы ни была ваша одержимость – компьютеры, комиксы или изготовление свечей, – постарайтесь уловить то чувство, которое вы испытывали, впервые открыв занятие, которое вам так нравится. Скорее всего, вам не платили за то, чтобы вы этому научились. Вы просто научились, потому что не смогли удержаться. Это было увлекательно и интеллектуально занимательно. Но было и нечто большее – такое ощущение я могу назвать лишь *радостной властью* над всеми знаниями, связанными с этой темой.

Если описать его одним словом, то я бы выбрал «мастерство». Дэниел Г. Пинк в книге «Драйв: Поразительная истина о том, что нас мотивирует» пишет, что мастерство – это один из величайших мотиваторов человеческих достижений.¹² Вот почему мы часами корпим над картами Средиземья или запоминаем сложные аккорды на укулеле. Нам никто не платит: удовлетворение от мастерства куда выше любой материальной награды.

¹¹ Tim Ferriss, *The 4-Hour Body: An Uncommon Guide to Rapid Fat-Loss, Incredible Sex, and Becoming Superhuman* (New York: Crown Publishing Group, 2010), 484–489.

¹² Daniel Pink, *Drive: The Surprising Truth About What Motivates Us* (New York: Riverhead Hardcover, 2009).

У такой увлеченности есть одна особенность: мы хотим покорить лишь крохотный кусочек мира. Мы направляем всю мощь нашего интеллекта на мизерную часть мира, желая овладеть им абсолютно. Будь то выкованная вручную секира для фестиваля Ренессанса, самый большой в мире бумажный журавлик в технике оригами или выученный полный текст «Звуков музыки». Мы хотим упорядочить хаос, контролировать неуправляемое.

Мы хотим овладеть *мастерством*.

Став хозяином своего разума, вы станете хозяином собственной жизни. Нет более достойного стремления. Конечно, найти абсолютно все спрятанное оружие в любимой видеоигре или выучить наизусть длинные стихи на клингонском языке (из «Звездного пути» – «Стартрек») – это интересно и приятно. Но если хотя бы часть этого времени вы потратили бы на овладение собственным разумом, то обрели бы волшебный ключ, открывающий все двери.

Отнеситесь к своему разуму с тем же сочетанием любознательности и страстного желания, с тем же духом завоевания и завершения. Так поступают истинные хакеры разума. Запомните это чувство – это ваше топливо. Как советовал в своей превосходной книге «Путь нердизма» основатель движения нердизма Крис Хардвик, выявите свои силы сосредоточенности и тренируйте их на собственном разуме.¹³

Mind hacking бесплатен. Mind hacking экспериментален. Mind hacking – это мастерство. Мы изучили основные правила. А теперь давайте учиться взламывать.

Привет, Мир!

Два часа дня. Пасмурный ноябрьский день. В комплексе Microsoft в Кембридже, штат Массачусетс, около сотни программистов с остервенением жмут на клавиши своих ноутбуков. На большом столе стоят энергетические напитки, стаканчики с кофе, недоеденные пиццы – судя по всему, работа шла всю ночь. Один из программистов пытается сыграть на самодельной электрической гармошке «У Мэри был барашек», и соломинка падает прямо на печатную плату. Другая группа собралась в конференц-зале перед большим LED-экраном, который пульсирует в ритме техно-бита.

Это ежегодный Мьюзик-Хак день, двадцатичетырехчасовой «хакафон» по созданию чего-то классного, связанного с технологией и музыкой. Цель хакафона – «придумать, запрограммировать и показать»¹⁴ рабочее приложение за невероятно короткий промежуток времени – за двадцать четыре часа. Команды представляют свои идеи восторженной толпе, а потом включаются в суточный марафон по доведению их до ума и демонстрируют конечный программный продукт на следующий день. В отличие от обычного цикла разработки программных продуктов, который может длиться месяцами, хакафон помогает найти решение за рекордно короткий срок, благодаря выбросу адреналина, подкрепленного кофеином.

К трем часам наступает время демонстрации результатов хакафона в главном конференц-зале. Участников очень много – шестьдесят групп, поэтому каждая группа получает на презентацию всего две минуты. Первая команда показывает струнный инструмент, который проигрывает заранее записанные мелодии, когда исполнитель дергает за струны. Другая команда предлагает приложение Hipstars. Это приложение анализирует музыкальные вкусы пользователя и выдает ему рейтинг хипстера по шкале от 1 до 5. Третья команда показывает «Музыку входа». Их приложение ощущает, что пользователь входит в комнату, и отдает компьютеру команду играть выбранную вам мелодию. Все продукты очень необычны, забавны и интересны – *и все они созданы за двадцать четыре часа.*

Как же людям это удалось?

¹³ Chris Hardwick, *The Nerdist Way: How to Reach the Next Level (in Real Life)* (New York: Penguin, 2011).

¹⁴ Steven Leckart, «The Hackathon Is On: Pitching and Programming the Next Killer App,» *Wired*, March 2012.

Говорить о «правильном способе» взлома – все равно, что говорить о «правильном способе» играть джаз на пианино, писать роман или воспитывать ребенка. Взлом – это сочетание творческих и технических навыков, искусства и науки. Это цельный *процесс*, и мы можем говорить о трех основных его категориях.

- **Анализ.** Мы берем существующий технический объект и изучаем его работу. Если нам, к примеру, нужно взломать пульт дистанционного управления, то мы должны все знать о его кодах программирования и схемах. Тогда мы сможем выявить проблемы или вирусы и придумать способы их устранения.

- **Воображение.** Творчество – это основа взлома. В идеале оно должно сочетаться с увлеченностью и интересом. Мы представляем себе что-то новое, совершенно неожиданный способ использования объекта: *А можно ли с помощью этого пульта поднимать и опускать сиденье туалета?*

- **Перепрограммирование.** Мы меняем цель технического объекта для создания предмета, родившегося в нашем воображении. Мы пишем программу, меняем схему, придумываем нечто новое. С помощью навыков, труда и упорства мы воплощаем свою идею в реальность. (Да здравствует сиденье туалета, управляемое дистанционно!)

При mind hacking мы используем тот же подход: **анализируем** «исходный код» разума, **представляем**, как здорово было бы сделать с ним что-то другое, а потом **перепрограммируем** код с завидным упорством, пока наша жизнь не изменится к лучшему.

Эта книга состоит из трех частей: Анализ, Воображение и Перепрограммирование. Специальные «Игры разума» помогут вам усвоить каждый набор навыков. Я *настоятельно рекомендую* вам сыграть во все игры разума и ежедневно фиксировать результаты на листе, который вы найдете в конце этой книги – или в приложении на сайте www.mindhacki.ng. Так вы сможете отслеживать свой прогресс и убеждаться в том, что программа работает. *Записывайте свои результаты*, как настоящий ученый.

Эти записи помогут вам не только овладеть приемами mind hacking. Многочисленные исследования показывают, что это *улучшит ваше самочувствие*¹⁵. В ходе одного эксперимента люди, которые недавно потеряли работу, по несколько минут в день записывали в личные дневники свои мысли и чувства, связанные с этим. Через несколько недель эти люди отметили значительное улучшение физического и психологического состояния. Кроме того, работу они нашли намного быстрее тех, кто таких записей не вел¹⁶.

Говоря о великих исследователях – Колумбе, Магеллане, Кусто, – мы представляем их отважными героями, покорившими земной шар. Но теперь весь внешний мир уже открыт. Настала очередь *мира внутреннего*. Настало время погрузиться в таинственные и загадочные глубины собственного разума. Те из нас, кто исследует собственный ментальный потенциал, являются представителями следующего поколения исследователей. Самое замечательное это то, что *вы можете к нам присоединиться!* Но, как любому исследователю, вам нужно нарисовать карту. (Магеллан нигде не бывал без карандаша.)

¹⁵ Stephen Lepore and Joshua Smyth, “The Writing Cure: How Expressive Writing Promotes Health and Emotional Well-Being” (Washington, DC: American Psychological Association, 2002).

¹⁶ S. Spera, E. Buhrfeind, and J. W. Pennebaker, “Expressive Writing and Coping with Job Loss,” *Academy of Management Journal* 37, No. 3 (1994): 722–733. Эту информацию я нашел благодаря книге Richard Wiseman *59 Seconds: Change Your Life in Under a Minute* (New York: Anchor, 2010).

Настало время решать

У компьютерных фанатов есть традиция. Изучая новый язык программирования, они начинают с простой программы, состоящей из одной строки. Программа эта должна вывести слова:

```
> Привет, мир!
```

Это не просто легкий первый шаг к изучению нового языка. Это еще и символ рождения новой среды. Если вы действительно хотите научиться mind hacking (а не просто прочитать об этом), то я призываю вас собрать все свои стремления, преодолеть инерцию и сделать этот важнейший первый шаг!

ИГРА РАЗУМА

Принятие вызова

Откройте лист результатов в конце этой книги. Запишите сегодняшнюю дату, а за ней напишите: «Привет, мир!»

Определите **конкретное время и место**, где вы будете ежедневно заниматься mind hacking. Держите книгу в этом месте, чтобы записывать результаты. Можете загрузить приложение с сайта www.mindhacki.ng, чтобы получать ежедневные напоминания и пользоваться поддержкой сообщества.

У печатного издания этой книги есть два серьезных преимущества. Во-первых, вы можете делать записи прямо на специальном листе – и, я надеюсь, будете это делать, потому что это бумага, *а бумага придумана для записей*. Во-вторых, книга может служить визуальным напоминанием об ежедневных упражнениях.

Я советую положить эту книгу рядом с кроватью. Каждый вечер записывайте результаты ежедневных занятий на специальных листах. Каждое утро, *поднявшись с постели*, вы будете видеть эту книгу, и она напомнит вам о необходимости продолжения занятий. Физическая книга поможет вам войти в этот благотворный цикл, который будет способствовать вашему продвижению вперед.

Листы для записи результатов рассчитаны на 21 день. Это удобный формат, который закрепит ваши навыки mind hacking, трансформирует ваше мышление и изменит вашу жизнь. Конечно, вы можете пропустить день-другой, но полезнее всего будет завершить полный цикл. Если вы серьезно решили стать хакером разума, то примите твердое решение выполнить всю программу на 100 %.

Эта книга будет полезна и случайным читателям, которые решат овладеть конкретными приемами и испытать их на себе. Для таких «любителей» в конце книги есть краткий список приемов. Если вы найдете их полезными, то перечитайте всю книгу и постарайтесь выполнить программу, рассчитанную на 21 день.

Кроме того, попробуйте *передать полученные знания другим людям*. Делитесь приемами mind hacking с другими! Римский философ Сенека сказал: «Когда мы учим, мы учимся». Пророки давно поняли, что лучший способ закрепить собственное понимание темы – это объяснить ее кому-то другому. Объясняя эти идеи другим людям, вы поможете не только им, но и *себе*, потому что сможете более четко сформулировать понятое. Mind hacking – это великий эксперимент, который можно провести на себе. Вообще-то, единственный способ доказать, что

mind hacking эффективен, это *проверить все на собственном опыте*. Среда эксперимента – вы сами, и доказательство – тоже вы.

А теперь, приступим к взлому!

Часть первая

Анализ

[1.1]

<Вы – не ваш разум>

«Когда люди смотрят на это... все кажется безумным. И это совершенно естественно. Порой, когда мы на это смотрим, это кажется нам безумным. Это результат здравого инженерного мышления. И все же это кажется безумным».

Адам Стелцнер, инженер НАСА

5 августа 2012 года инженеры НАСА пережили семь минут непередаваемого ужаса. Они следили за спуском небольшого роботизированного аппарата «Кьюриосити» на поверхность Марса. В марсианской атмосфере завис результат многолетних усилий НАСА стоимостью 2,5 миллиарда долларов. На кону стояла репутация НАСА¹⁷. В центре управления стояла мертвая тишина. От результатов этой операции зависело очень многое.

Главный инженер, Адам Стелцнер, был представителем новой породы инженерных талантов. Проколотые уши, ботинки из змеиной кожи и прическа в стиле Элвиса¹⁸ – он более напоминал рокера, чем инженера. Он наблюдал за сложным входом аппарата в атмосферу, спуском и приземлением – скорость «Кьюриосити» должна была снизиться с 13 000 миль в час до нуля. Посадку контролировали собственные автоматические системы управления аппарата.

Стелцнер был также и большим любителем всего нового. Перед спуском «Кьюриосити» он снял короткий фильм, в котором объяснял семь минут ужаса. «Спуск с верхних слоев атмосферы до поверхности, – говорил он, – займет семь минут. Четырнадцать минут (или около того) уйдет на то, чтобы сигнал с аппарата достиг Земли – таково расстояние от Марса. Поэтому, когда мы получим сигнал о том, что вошли в верхние слои атмосферы, наш аппарат будет жив – *или мертв* – на поверхности планеты уже не менее семи минут»¹⁹.

За эти семь минут тепловые экраны «Кьюриосити» раскалятся до 1600 градусов по Фаренгейту. Парашют раскроется, выдержит силу в 65 000 фунтов и замедлит скорость спуска до 200 миль в час. Затем он отстегнется, и наступит очередь ракет. Сначала они отдалят спускаемый аппарат от парашюта, затем направят к намеченной точке приземления – глубокому кратеру рядом с горой высотой 3,5 мили.

Поскольку ракеты могли поднять непроницаемое для взгляда облако пыли, их установили на платформу, которая должна была стабилизироваться примерно в 65 футах над поверхностью Марса, а затем мягко опустить аппарат на поверхность с помощью длинной роботизированной «пуповины». После этого ракеты должны были отстрелиться, а «Кьюриосити» мог позвонить домой.

Или не позвонить.

¹⁷ Amy Shira Teitel, “The Cost of Curiosity,” AmyShiraTeitel.com, Sept. 28, 2012, <http://amyshirateitel.com/2012/09/28/the-cost-of-curiosity>.

¹⁸ Joe Palca, “Crazy Smart: When a Rocker Designs a Mars Lander,” NPR, Aug. 3, 2012, <http://www.npr.org/2012/08/03/157597270/crazy-smart-when-a-rocker-designs-a-mars-lander>.

¹⁹ “Curiosity’s Seven Minutes of Terror,” [jpl.NASA.gov](http://www.jpl.nasa.gov/video/details.php?id=1090), June 22, 2012, <http://www.jpl.nasa.gov/video/details.php?id=1090>.

Стелцнер и его команда, и все компьютерные фанаты всего мира, затаили дыхание. Семь мучительных минут инженеры в синих рубашках в лаборатории реактивного движения НАСА внимательно следили за данными с семиминутной задержкой.

Неожиданно раздались громкие аплодисменты и радостный смех. Инженеры повскакали с мест, принялись обниматься. Все снимали очки, утирали слезы и пот со лба. Люди хохотали, кричали, свистели. «Кьюриосити» благополучно достиг поверхности Марса.

Пока не началась официальная передача, руководитель миссии тоже кричал от радости. Но через несколько мгновений он взял себя в руки. Если вы посмотрите видеозапись, то почувствуете возбуждение в голосе этого человека, когда он говорил: «Что ж, пора посмотреть, куда доставит нас «Кьюриосити».

В последующие годы «Кьюриосити» передал на Землю массу ценной биологической, химической и геологической информации о планете. Было установлено, что на Марсе когда-то могла существовать микробная жизнь²⁰. Теперь ведется подготовка к отправке человека на Марс²¹. Все это контролируют люди из центра управления на Земле.

Хотя это и странно, но *вы* – тот же спускаемый аппарат, только не на Марсе, а на Земле. У вас нет камер и термометров, но есть глаза, уши, нос, рот и кожа. Как и «Кьюриосити», вы можете обрабатывать любую информацию с помощью программного обеспечения, называемого «разумом». Через разум вы можете отдавать конкретные команды – точно так же, как инженеры НАСА передают команды на Марс: «подними руку», «играй на банджо», «выполни идеальную парковку задним ходом».

Представьте на мгновение, что вы управляете «Кьюриосити» из высокотехнологичного виртуального центра управления. Ваши глаза соединены с марсианскими камерами, ваши мышечные движения управляют роботизированными манипуляторами и сенсорами аппарата, ваши мысли направляют аппарат в разные стороны по каменистой поверхности планеты. Именно это происходит сейчас с земным аппаратом – то есть с вашим телом.

Но если разум – это программное обеспечение, то кто управляет разумом? Кто Адам Стелцнер вашего разума? Кто спроектировал его?

Это вы.

Вы – не ваш разум

Мне хочется прокричать эти слова с крыши: «*Вы – не ваш разум!*»

Закройте глаза и минуту подумайте о своем разуме. То, что вы можете наблюдать за ним и объективно думать о нем, показывает, что есть «разум», и есть «наблюдатель разума», которого мы называем просто – «вы».

Другими словами, вы можете отделить «свой разум» (который вы только что представили) от «себя» (того, кто представляет).

Понятно? Полагаю, понятно. Однако эта идея настолько фундаментальна для mind hacking и одновременно настолько чужда нашему повседневному *опыту*, что я решил проиллюстрировать ее несколькими разными аналогиями. Эти аналогии – полезное средство для отделения «вас» от «вашего разума». Его хакер разума должен уметь делать в любой момент по собственному желанию.

Если вы – фанат кино, как я, то наверняка уже пробовали разбирать фильм в процессе его просмотра. Вот вступительные титры к «Властелину колец», вот пошли первые кадры, а теперь вы анализируете музыку. На экране первая сцена, и вы начинаете оценивать актеров,

²⁰ Guy Webster and Dwayne Browne, “NASA’s Mars Curiosity Rover Marks First Martian Year,” NASA.gov, June 23, 2014, <http://www.nasa.gov/press/2014/june/nasa-s-mars-curiosity-rover-marks-first-martian-year-with-mission-successes>.

²¹ “Mars Science Laboratory: Mission Science Goals,” NASA.gov, Aug. 21, 2012, <http://mars.nasa.gov/msl/mission/science/goals>.

восхищаться операторской работой, представлять, как режиссер управлял съемкой. А потом... Если это хороший фильм, то вы быстро *теряетесь* в нем. Вы забываете про анализ, потому что *погружаетесь* в картину с головой.

Ваш разум подобен такому фильму. В кинотеатре «вы» смотрите «фильм» – в собственной голове «вы» смотрите свой «разум». И, как это всегда бывает с великими кинофильмами, вы полностью погружаетесь в фильм своего разума: мысли, эмоции, воспоминания сливаются в единый поток.

Но разум – это не обычный фильм. Это 3D, IMAX, Oculus Rift с полным погружением. В вашей голове разворачивается колоссальная эпопея. Фильм этот вам показывают *с самого рождения*. Неудивительно, что все мы привыкаем смотреть его. Это жизненная привычка, и никто не говорит нам: «Эй, а ты знаешь, что смотришь фильм?»

Вместо этого нам говорят: «*Это реальность*».

Иногда я представляю шлем виртуальной реальности с наушниками, который электродами соединен со лбом. Вы надеваете этот шлем, и он начинает передавать мысли и эмоции прямо в мозг. После двадцати, тридцати, сорока лет такой жизни разве можно вспомнить, что вы находитесь внутри симуляции?

Вот почему нам так трудно «выйти из кино» надолго. Если вам кажется трудным даже выйти из кинотеатра, чтобы заскочить в туалет, то что же говорить о фильме разума? Попробуйте остановить этот фильм. Попробуйте хотя бы *осознать*, что вы смотрите фильм разума. Такое осознание – это первый шаг *mind hacking*. Мы должны научиться **анализировать** разум со всей его поразительной кинематографией, прежде чем взламывать его.

ИГРА РАЗУМА

Что думает мой разум?

Целый день осознавайте свой разум. Для этого как можно чаще спрашивайте себя: «Что думает мой разум в данный момент?»²² Следите за тем, сколько раз вы вспомнили о необходимости «проверить» собственный разум. В конце дня запишите результаты в проверочный лист в конце книги.

Диета разума

Блестящий математик Джон Нэш, о котором в Голливуде сняли фильм «Игры разума» (есть и одноименная книга), был, как сказали бы специалисты, «очень силен в математике». В 1994 году он получил Нобелевскую премию по экономике за свои труды в области стратегического принятия решений – «теорию игр». Сегодня его работы используются повсеместно – от искусственного интеллекта до военной стратегии.

Нэш страдал параноидальной шизофренией. Его психическое заболевание развивалось в течение многих лет. Первые симптомы проявились, когда ему предложили повышение в Массачусетском технологическом институте. (Он сказал главе другого факультета, что не сможет принять предложение: «Потому что в это время я стану императором Антарктиды».)²³ Его

²² Susan Blackmore, *Consciousness: An Introduction* (London: Routledge, 2010). Блэкмор написала книгу о сознании, и ее упражнения вдохновили меня на создание игр разума в этой книге. Цель упражнений Блэкмор – показать человеку иллюзорную природу разума. Я настоятельно рекомендую ее книгу продвинутым хакерам разума.

²³ Sylvia Nasar, “The sum of a man,” *Guardian*, March 25, 2002, <http://www.theguardian.com/books/2002/mar/26/biography.highereducation>.

болезнь развивалась. Он периодически попадал в психиатрические больницы, страдал от бредовых фантазий²⁴. То ему казалось, что его преследует федеральное правительство, то инопланетяне пытались связаться с ним через газету New York Times²⁵, то он твердо возомнил себя мессией.

Далее произошло нечто совершенно замечательное. Нэш удалось без помощи лекарств вернуть себе разум. Свой подход он назвал «диетой разума».²⁶ Другими словами, бредовые фантазии его все еще посещали, но он сознательно отвергал их. Он говорил, что обрел привычку выбора правильных мыслей, превратив ее «в постоянный процесс, а не в пробуждение от сна». Такое владение собственным разумом – способность *отключиться от собственного ментального фильма* – позволило Нэшу добиться колоссального карьерного успеха. Он получил премию Джона фон Неймана, Нобелевскую премию, а в 2001 году «Оскар» за лучший фильм (без него этот фильм был бы невозможен)²⁷.

Вы – не ваш разум.

Легче всего это заметить в период «ментального спада» – например, во время вождения автомобиля или мытья посуды. Когда вы занимаетесь чем-то, что не требует концентрации, ваш разум выходит в овердрайв, используя свободные циклы процессора для показа фильма.

Иногда этот фильм – симпатичная семейная комедия: забавные воспоминания, приятные мысли, исполненные надежд мечты. В такие моменты понимаешь, почему разум можно назвать лучшим другом человека.

А порой фильм превращается в депрессивную английскую драму: тоскливые мысли отчаяния, депрессии, безнадежности. В такие моменты чувствуешь, что разум может стать злейшим врагом.

Большую часть времени ваш разум устремлен в будущее (планы, мечты, страхи) или в прошлое (воспоминания, сожаления, ностальгия). Он часто прокручивает фрагменты одних и тех же фильмов снова и снова:

> Зачем я это сказал? Я такой идиот!

> Не понимаю, зачем я пытался. Мне никогда этого не сделать.

> Если я не буду экономить каждый пенни, то окончу свои дни в бедности.

> Любит ли он меня по-настоящему? Хотя мы вместе уже так долго, я все еще в этом не уверена.

> Мои дети наверняка заболеют. Я просто знаю это.

> На работе все шепчутся за моей спиной.

> Я его ненавижу! Я его ненавижу! Я его ненавижу!

> Эти похороны были бы гораздо забавнее, если бы я заранее выпил.

Каждый из нас может бесконечно продолжать этот список. Трудно понять, откуда берутся эти привычные мысли: похоже, они возникают ниоткуда. Так работает кинотеатр разума. Позже мы с вами научимся направлять поток фильмов. А пока просто попробуйте осознать, что вы их смотрите.

²⁴ Tore Frangsmyr (ed.), *Les Prix Nobel: The Nobel Prizes 1994* (Stockholm: Nobel Foundation, 1994), http://www.nobelprize.org/nobel_prizes/economic-sciences/laureates/1994/nash-bio.html.

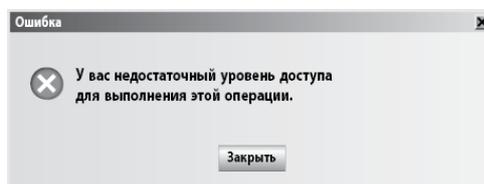
²⁵ “Glimpsing Inside a Beautiful Mind,” Schizophrenia.com, April 10, 2005, <http://www.schizophrenia.com/sznews/archives/001617.html>.

²⁶ Sylvia Nasar, *A Beautiful Mind: A Biography of John Forbes Nash, Jr., Winner of the Nobel Prize in Economics, 1994* (New York: Simon & Schuster, 1998).

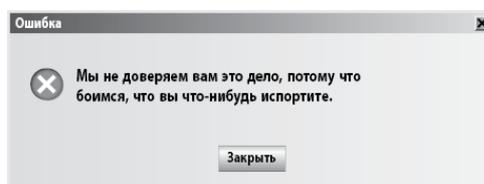
²⁷ John Milnor, “John Nash and the Beautiful Mind,” *Notices of the American Mathematical Society* 45, No. 10 (1998): 1329.

Пользователь против суперпользователя

Каждый из тех, кто проводит время в компьютерной сети, видел сообщение об ошибке:



На самом деле это означает:



В простых компьютерных системах у всех есть доступ ко всему. Но такой подход быстро становится трудноуправляемым и опасным. Если дать обычному пользователю доступ к полной клиентской базе данных, то вы даже не заметите, как он случайно сотрет 10 миллионов имен. («Простите, я просто чистил свою клавиатуру».) Когда люди имеют доступ только к тому, что им действительно нужно, проблем становится гораздо меньше.

Обычно люди, которые понимают, что делают, получают так называемый «доступ суперпользователя». У остальных же «пользователей» доступ ограничен. Вы не можете просматривать электронную почту других людей, только свою. Но суперпользователи могут. Вы не можете видеть чужие файлы в облаке, а суперпользователи могут.

Вот почему компьютерные хакеры всегда хотят иметь доступ суперпользователя. Мы называем это «доступом с полномочиями суперпользователя» или «корневым доступом», потому что вы получаете доступ к самим *корням* системы. Здесь скрывается истинная власть. Доберитесь до корней – и все в вашем распоряжении.

В юности я вместе с десятком других компьютерных энтузиастов каждый месяц посещал компьютерный клуб. Там мы, поедая крекеры, пиратским образом похищали программное обеспечение стоимостью в тысячи долларов. (Забавно, что этот ранний вариант The Pirate Bay располагался в подвале церкви.) Интернета тогда еще не было, и найти программное обеспечение было трудно. Мы часами копировали программы на пятидюймовые дискеты, пока наши компьютеры не перегревались. А потом мы расходились по домам.

Как-то вечером в нашем клубе появился незнакомец. Он сказал, что приехал из Калифорнии – и действительно он был на удивление загорелым и стройным. Среди нас, бледных и заросших щетиной, он казался пришельцем из другого мира. Он подошел ко мне и спросил:

– Что нарыл?

Я просмотрел список своих игр.

– Jumpman.

– Ясно...

– M.U.L.E., – продолжал я. – Space Taxi. Zork I. Zork II. Zork III.

– А еще?

– Zork Zero.

– Что-то еще?

Странно. Всех этих игр ни у кого не было.

– А что насчет Pogo Joe?

– Pogo Joe? – Его лицо просветлело. – Я возьму.

Пока мы копировали игру, он спросил:

– А у тебя есть Blue?

– Никогда о таком не слышал...

– Попробуй.

Он вытащил диск с наклеенной сверху полоской скотча. На нем было написано BLUE.

– Что это? – спросил я.

– С этой программой можно звонить бесплатно.

В те времена цифровых телефонных систем еще не существовало. Легендарная «синяя коробочка» представляла собой устройство, которое позволяло посылать в сеть служебные сигналы аналоговых реле телефонных компаний. Благодаря этому можно было бесплатно пользоваться междугородней связью. (До изобретения компьютера Apple Стив Джобс и Стив Возняк делали и продавали такие «синие коробочки». Одно из оригинальных устройств Возняка сегодня выставлено в музее компьютерной истории.)

Blue представляла собой программный вариант «синей коробочки». Вы звонили на информационную линию телефонной компании, а затем подносили трубку телефона к динамику компьютера. Программа выдавала магический тон частотой 2600 Гц, который предоставлял вам права «суперпользователя».

В те времена я жил в Огайо, а моя девушка в Небраске (если уж это не доказывает моей компьютерной одержимости, то не знаю, что еще может это доказать). Получив Blue, я стал звонить ей, как безумный маньяк. Я был неприкасаемым! Я целый месяц наслаждался статусом суперпользователя, по несколько раз в день звоня своей девушке совершенно бесплатно. Но потом отец получил телефонный счет.

– Шестьдесят три доллара за информационные звонки? – возмутился он. До сих пор помню, как он размахивал счетом, и сумму помню, как сегодня. – ШЕСТЬДЕСЯТ ТРИ ДОЛЛАРА?

Blue оказалась не совсем бесплатной: нужно было набирать номер информационной линии. Такой звонок обходился в 50 центов. За один месяц я звонил туда *сто двадцать шесть раз!*

«Синие коробочки» сродни mind hacking: все мы пытаемся выйти из обычного режима «пользователя» и перейти в режим «суперпользователя», чтобы открыть в себе особые силы и возможности. Мы пытаемся добраться до корней нашей ментальной системы и изменить код, который управляет нашей жизнью.

Легко понять, трудно сделать. Разум, как неуверенный в себе системный администратор, хочет удерживать нас в режиме «пользователей». Даже если нам удастся на время получить статус «суперпользователя», то нас выбрасывает из него раньше, чем мы успеваем это понять. Мы соскальзываем обратно и снова оказываемся в полной власти разума. Мы снова смотрим кино.

В журнале *Frontiers in Human Neuroscience* было опубликовано удивительное исследование²⁸: тренируя режим «суперпользователя», можно значительно повысить способность «когнитивного контроля», то есть умение концентрировать собственный разум. Это позволяет добиться успехов в учебе, в работе и в жизни²⁹. В ходе исследования людей учили концентри-

²⁸ Wendy Hasenkamp and Lawrence W. Barsalou, "Effects of Meditation Experience on Functional Connectivity of Distributed Brain Networks," *Frontiers in Human Neuroscience*, March 1, 2012.

²⁹ Daniel Goleman, "Exercising the Mind to Treat Attention Deficits," *New York Times*, May 12, 2014, <http://well.blogs.nytimes.com/2014/05/12/exercising-the-mind-to-treat-attention-deficits>.

роваться на конкретной цели, замечать, когда их разум отвлекается, и сразу же переключать внимание на цель. После тренировок люди научились удерживать внимание на цели и игнорировать все отвлекающие факторы в течение более длительного периода времени. То есть они сумели *перепрограммировать свою нейронную схему для повышения ее эффективности*. (Очень скоро вы научитесь этому приему.)

Если сказать по-другому, то участники исследования учились входить в режим «суперпользователя», замечать непроизвольный выход и сознательно возвращаться обратно. Как вы вскоре убедитесь, выйти из системы несложно. Сложно *заметить*, что это произошло. Другими словами, самое важное – *сознавать* свой контроль над разумом (режим «суперпользователя») или утрату этого контроля (режим «пользователя»).

Каков же вывод? При достаточной тренировке вы можете научиться оставаться в режиме «суперпользователя» гораздо дольше. Важно то, что вы сможете «прерывать» обычный режим пользователя и быстро переключаться в режим суперпользователя – как при перезагрузке компьютера. Если идея «фильма разума» вас не привлекает, подумайте о том, чтобы получить доступ «суперпользователя» к собственному мозгу.

Мышление против метамышления

В старших классах я входил в шахматную команду школы. Это был единственный вид спорта, которым я мог заниматься, не отвлекаясь. Отец научил меня основам шахмат, и я вступил в команду, зная, как движутся фигуры и представляя себе основную концепцию игры.

Тренировал нас школьный психолог, что внушало особое уважение. Впервые я познакомился с ним летом. Он вручил мне плохо отскерокопированную книжку по шахматной *стратегии*. Там были описаны все дебюты, тактика и эндшпили, необходимые для победы. Я все лето изучал этот важнейший документ – так ученые, наверное, изучали свитки Мертвого моря, усваивая термины вроде «на проходе» и «Руй Лопес».

Постепенно мне стало ясно, что есть иной уровень игры в шахматы – более высокий. На этом уровне ты сосредоточен уже не только на передвижении отдельных фигур ради достижения краткосрочной цели взятия фигур противника. Тебя интересуют уже перемещения *всех* твоих фигур для выявления слабых мест противника и объявления мата королю.

Тренер научил меня «меташахматам». Он научил меня работать *на* игру, а не *в* игре.

Вы должны работать на свой разум, а не в своем разуме.

Слово «мета» пришло к нам из греческого языка, где это слово означает «после». (Аристотелева «Метафизика» – это книга, написанная после «Физики».) В XX веке приставка превратилась в термин, обозначающий нечто обобщающее все в своей категории: например, «метатеорема» – это теорема о теоремах в целом. В современной технике эта приставка используется постоянно: метаданные (данные, описывающие другие данные) или метатэги (HTML-тэги, которые описывают содержание всей HTML-страницы). Мы даже используем ее в качестве существительного – говорим «это мета», описывая такие концепции, как:

- Супермен читает собственный комикс.
- Теоремы о неполноте Гёделя, то есть математические доказательства того, что математика никогда не может получить полного доказательства³⁰.
- Фильмы типа «Гранд-отель Будапешт» – фильм о девушке, читающей книгу, написанную автором, который рассказывает эту историю.
- Телевизионные шоу, где ломается четвертая стена: например, эпизод из «Доктора Кто», где Доктор и его спутники сталкиваются с угрозой превращения в вымышленных персонажей.

³⁰ Информацию о работах математика Курта Гёделя вы найдете в превосходной книге Douglas Hofstadter, *I Am a Strange Loop* (New York: Basic Books, 2007).

- Метаэмоция (например, печаль из-за чувства печали, или «Нам нечего бояться, кроме самого страха»).
- Метапрограммирование, то есть программы, которые при запуске пишут для себя новые коды; простейший пример, это команда `eval ()` в Javascript.
- Меташутка: «Священник, раввин и пастор входят в бар. Бармен говорит: «Это что, шутка такая?»»

Мета, по сути, это знак времени. Мы постепенно обретаем способность (и даже развиваем ее) видеть вещи с точки зрения «мета». В способности анализировать нечто с более высокого уровня абстракции есть что-то возвышенное и чудесное. Мы словно переходим в другое измерение.

При *mind hacking* мы не просто мыслим: мы метамыслим, то есть мыслим о своем мышлении. Для этого процесса есть специальный технический термин – «метапознание». Мы анализируем, как формируются наши мысли, как они собираются в последовательность, как запускают наши эмоции и действия, как влияют на нашу жизнь.

Мышление – это хорошо! Мысля, мы принимаем решения, совершаем поступки и движем вперед свою жизнь. Проводить большую часть времени в мыслях – это правильно (хотя слишком малое количество людей делает это). Но *метамышление* – это жизненно важный навык для *mind hacking*. Нам нужно научиться свободно переходить из одного режима в другой.

Три модели, одна идея

Теперь у нас есть три полезные модели: «фильм разума», «режим суперпользователя» и «метамышление». Это три способа восприятия одной простой идеи: нужно рассматривать разум объективно, не погружаясь в его содержание. Другими словами, *нужно осознать собственный разум*.

Не могу вспомнить конкретный момент, когда я начал осознавать собственный разум, выбрав путь трезвости. Это было осознание просветления, навык, который развивался постепенно с помощью упражнений, описанных в последующих главах. Вместе с этим осознанием росло ощущение свободы и восторга. Я настолько плотно связывал себя с собственным разумом, что верил всему, что он мне говорил. А теперь я понял, что у меня *есть выбор*.

Сейчас у вас тоже есть выбор. Вы наверняка осознаете собственный разум, но главная проблема *mind hacking* заключается в том, чтобы *усилить* это осознание. С этого момента я призываю вас воспринимать свой разум в духе открытости и любопытства. Наблюдайте за ним. Думайте, как можно было бы использовать его по-другому. Иными словами, воспринимайте свой мозг, как это сделал бы хакер.

Вам нужно развить это осознание, *сделать его привычным*. В этом заключена основа *mind hacking*. Мы учимся понимать, что такое разум, и что такое «мы». И мы начинаем понимать, насколько наш разум не укрощен. Вот об этом мы и поговорим в следующей главе.

[1.2.]

Ваш разум обладает собственным разумом

Наш разум подобен непослушной собаке.

Когда мы с моей женой еще только встречались, у нее была здоровенная немецкая овчарка, которая (как бы это выразиться помягче) была собакой довольно невоспитанной. Собаку звали Кэсси. Хотя она вроде бы была чистокровной, но мне казалось, что в ее крови явно были примеси. Мы никогда не интересовались ее родословной. Но мы точно знали, что цепочка ее ДНК обмоталась вокруг центрального ствола, как поводок вокруг шеста.

Кэсси была непредсказуемой, утомительной и опасной. Когда звонил дверной звонок, она встречала гостей, прыгая на них со всей силой. Она лаяла, начинала лизаться, а порой даже могла укусить. По вечерам она крепко засыпала под журнальным столиком, а в три часа ночи просыпалась, вскакивала, опрокидывала стол – со всем, что на нем было.

Прогулки с Кэсси были непростым приключением. Сначала нужно было надеть на нее ошейник с поводком. Для этого приходилось гоняться за ней по всему дому, а она опрокидывала стулья, кресла и все, что попадалось ей на пути. На улице удержать ее было очень трудно – она кидалась на все, что привлекало ее внимание: пожарные гидранты, воздушные шары, невидимые призраки. Она билась головой о деревья, а порой пыталась кинуться на детей. Если бы мы отвели ее к Разговаривающему с собаками, он сразу же стал бы Кричащим на собак.

Со временем Кэсси отправили на ферму. Мы думали, что ей нужно больше места и свободы, чтобы побегать. По-видимому, мы были правы. Как только новые хозяева выпустили ее из своего пикапа, Кэсси с громким лаем умчалась в закат. Больше они ее не видели.

Наш разум подобен этой собаке, которая постоянно гоняется за белками, почтальонами и проезжающими мимо машинами. Это легко заметить, просто попытавшись утихомирить разум. Через несколько минут ваш пес-разум подпрыгнет, забегает кругами и напишет на ковер. Он не хочет сидеть спокойно и подчиняться вашим командам. Кроме того, соблазн *позволить разуму вести себя именно так* невероятно велик.

«Я буду сидеть спокойно, и разум мой будет пуст», – клянетесь вы самому себе. Тридцать секунд проходит в тишине. И тут ваш разум начинает подавать голос. «*Что ты ел на завтрак?*» – спрашивает он. – *Кукурузные хлопья, верно?»*

«Я сижу спокойно», – отвечаете вы, отмахиваясь от пса-разума свернутой газетой.

«*Интересно, а как они делают кукурузные хлопья?*» – гавкает он. – *Где там кукуруза?»*

В любой другой ситуации этот вопрос не представил бы для вас никакого интереса. Но теперь желание узнать ответ превращается в настоящую одержимость. «*Как они делают кукурузные хлопья?*» – спрашиваете вы, но тут же одергиваете себя: – *Нет! Мы сидим спокойно, пес-разум!»*

Разум на секунду успокаивается, а потом снова подпрыгивает и лает еще громче: «*На коробке с кукурузными хлопьями нарисован петух! К чему бы это?!*»

И тут пес бросается вперед, таща вас за собой на поводке. Прежде чем понять, что произошло, вы уже вспоминаете десять своих любимых мюсли на завтрак, придумываете новый рецепт маффинов с беконом и мысленно прокручиваете ссору в детском саду из-за какого-то лакомства.

Похоже, наш разум вел себя подобным недопустимым образом так долго, что мы уже привыкли к его постоянному лаю и вполне довольны жизнью в этом безумии. Мы даже рады ему, а поток мыслей стал для нас привычным и комфортным. Невозможно спорить с тем, что мысли могут быть соблазнительными и непреодолимыми, особенно, когда пытаешься в них не потеряться. Очень легко с головой уйти в мысленный фильм – а, оказавшись в нем, направлять его уже невозможно.

Но есть и хорошие новости: наш разум, как и собак, можно дрессировать. И, как хорошо воспитанная собака, наш разум из жуткого кошмара может превратиться в лучшего друга человека. Если у вас когда-нибудь была хорошо воспитанная собака, вы знаете, какое это счастье – иметь преданного компаньона, послушного помощника и верного друга. Ваш разум может стать таким. (Простите, кошатники. Можете найти собственную аналогию.)

Да, ваш разум может быть и вашим злейшим врагом, и вашим лучшим другом.

Экономия внимания

Представьте, что завтра вы проснетесь в параллельной вселенной. Здесь все то же самое, за исключением одного. *Деньги заменены вниманием*. У каждого гражданина на голове установлен датчик, прямо между глазами. Он определяет, как гражданин тратит свой ограниченный дневной запас внимания.

Предположим, что в этой вселенной минута внимания стоит доллар. Это означает, что, просидев пару часов перед телевизором, вы потратите 120 долларов. Потратив несколько минут («потратив» – в буквальном смысле слова) на общение с друзьями, вы лишитесь десяти долларов. А когда вы будете катить по трассе, то пенни и никели будут списываться с вашего счета каждый раз, когда вы обратите внимание на рекламные плакаты.

Когда ваш разум полностью поглощен сложными отношениями или тяжелым событием, вам придется заплатить 15 или 30 долларов. За неделю вы потратите значительную сумму своего месячного содержания на тревожность и чувство вины. В этой вселенной большинство граждан даже не представляют, на что обращают внимание. Они просто пользуются им – и все. Но внимания хронически не хватает, и все страдают расстройством дефицита внимания.

Это связано со скрытыми «налогами на внимание». Всевозможные сообщения, извещения и отвлечения медленно, но верно оттягивают на себя ваше внимание. Кто-то прислал вам СМС – вы заплатили четвертак за поддержание разговора. Вы тратите сотни долларов в год на просмотр нежелательной электронной почты. Вы тратите тысячи долларов на просмотр рекламы по телевизору. Ваше внимание постоянно тратится, хотя вы этого даже не замечаете.

В такой вселенной люди нанимают не финансовых консультантов, а консультантов по вниманию. Посмотрев на ваш датчик, такой консультант даст совет, как остановить утечку внимания и снизить налог. А потом он научит вас невероятно ценному приему. Когда вы сосредотачиваете внимание *на самом внимании*, то тем самым сберегаете средства – да еще и проценты на них получаете. Он напомнит вам старую поговорку: «Чтобы обратить внимание, нужно внимание». Вы поймете, что внимание можно инвестировать, чтобы еще больше его увеличить.

А теперь скажу вам прямо: конечно, датчика на лбу у вас нет, но *вы уже находитесь в этой вселенной*.

Идея экономии внимания, предложенная профессором колледжа Бэбсона и консультантом по менеджменту Томасом Г. Давенпортом, заключается в том, что именно человеческое внимание, *а не деньги*, является дефицитным и ценным сырьем³¹. Все рекламные объявления во время игр за Суперкубок привлекают человеческое внимание – поэтому они и стоят так долго. Место на Таймс-сквер стоит дорого, потому что привлекает массу внимания. Технологическая компания с миллионами пользователей может стоить миллиарды долларов, даже если не приносит ни цента прибыли – но зато обладает силой генерации внимания.

Время – это деньги. А *ваше* время – в виде вашего внимания – это ваш самый ценный ресурс.

³¹ Thomas H. Davenport and John C. Beck, *The Attention Economy: Understanding the New Currency of Business* (Boston: Harvard Business School Press, 2002).

Миф мультизадачности

Я знаю человека, который каждый день по пути на работу и с работы занимается самыми разными делами одновременно. Нет, он не просто посылает СМС или проверяет свою электронную почту. Он по-настоящему смотрит на ноутбуке фильмы, когда ведет машину. Он открывает на своем планшете New York Times, устанавливает его на руле и читает прямо в дороге. А иногда он играет в игры. И у него очень много дорожно-транспортных происшествий.

Загляните на любую техническую конференцию и вы увидите, что почти все погружены в свои смартфоны, планшеты и ноутбуки. Никто не обращает внимания на то, что происходит вокруг. Выступать на таких конференциях очень тяжело, потому что *на тебя никто не смотрит*. Все слушают вполуха, а это гораздо хуже, чем если бы никто вообще не слушал. Присутствие на таких конференциях порой стоит тысячи долларов, но никто не обращает внимания!

Загляните в конференц-залы разных компаний, где десятки сотрудников, пришедших на совещание, не отрываются от своих экранов. Если каждый уделяет совещанию лишь десятую долю своего внимания, то чтобы получить внимание одного человека потребуется целых десять участников. Вот почему на такие мероприятия приглашают самых разных людей: может, хоть *кто-то* будет слушать и сможет принять важное решение! Мы платим колоссальный налог внимания из-за цифровых отвлечений, которые искушают нас буквально на каждом шагу: электронная почта, интернет-сайты, мгновенные сообщения, социальные сети, СМС и забавные фотографии пухлых детишек. Ну кто может устоять? И почему мы должны устоять, если все это придумано для нашего удовольствия?

Те, кто одновременно занимается несколькими делами, ничего не делают быстро.

Поток информации, а также технологии, которые нам ее скармливают, настолько новы, что мы еще не выработали правил пользования ими. Мы без разбора устанавливаем приложения, которые тратят наше время, отвлекаемся на всевозможные сигналы, мгновенно переключаемся на текстовые сообщения, электронные письма и просьбы друзей. Если наш разум похож на непослушную собаку, то эти технические игрушки можно уподобить белкам в соседнем парке.

Проблема не в технологиях, а в нашей неразборчивости и отсутствии дисциплины. Отвлекающие внимание приложения и сигналы быстро становятся дурной привычкой и делают наш разум еще менее дисциплинированным. Мы следим за своей диетой, чтобы не набирать лишний вес. Точно так же мы должны следить за *привычками переключения внимания*, чтобы не ослабить свои ментальные силы.

Одной из худших привычек является многозадачность. Множество научных исследований показывает, что «многозадачность» – это не просто умение одновременно заниматься несколькими делами. Это умение одновременно плохо выполнять много дел. Исследования показывают, что, когда вы переключаетесь между задачами, темп вашей работы замедляется. Этого не происходит, если вы работаете только над одной задачей³². И чем сложнее задачи, тем менее эффективно вы трудитесь³³.

Психиатр Эдвард Хеллоуэлл называет многозадачность «мифической деятельностью людей, которые верят в то, что могут одновременно выполнять две и более задачи так же

³² Robert Rogers and Stephen Monsell, "The Costs of a Predictable Switch Between Simple Cognitive Tasks," *Journal of Experimental Psychology: General* 124, No. 2 (1995): 207–31.

³³ Joshua S. Rubinstein, David E. Meyer, and Jeffrey E. Evans, "Executive Control of Cognitive Processes in Task Switching," *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance* 27, No. 4 (2001): 763–797.

эффективно, как и одну»³⁴. Мы продолжаем верить в этот миф. Нам кажется, что многозадачность возможна и даже желательна. Мы держим открытым окно чата, чтобы всегда быть «доступным». Мы мгновенно отвлекаемся на СМС. Мы просматриваем ленту новостей, чтобы «поддерживать связь» или «быть в курсе».

Социолог Стэнфордского университета, Клиффорд Несс, один из пионеров исследования многозадачности, объясняет это так:

«Люди, которые постоянно занимаются несколькими делами, не могут определить их значимость. Они не контролируют рабочую память. Они постоянно на что-то отвлекаются. Они плохо справляются с многозадачностью. Когда мы просим их одновременно заняться несколькими делами, они делают это очень плохо. У этих людей весьма серьезные ментальные проблемы»³⁵.

Другими словами, фрагментация внимания ослабляет наш разум, а не делает его сильнее. Каждое отвлечение снижает вашу продуктивность, ослабляет ваши способности и... БЕЛКА! Простите, мне показалось, что я видел белку...

Все мы страдаем зависимостью

Если многозадачность так вредна для нас, почему же мы сохраняем эту привычку? Потому что это *зависимость*.

Ожидая в очереди в ресторане, вы не вытаскиваете телефон? А перед сном не заглядываете в последний раз в электронную почту? Сидя за столом с *людьми из плоти и крови*, вы не общаетесь с теми, кто находится совсем в другом месте? Наши гаджеты давно стали зависимостью, и писатель Сорен Гордхамер задается вопросом: «Это мы контролируем технологию, или она управляет нами?»³⁶

ИГРА РАЗУМА

Белка!

Целый день старайтесь отмечать те моменты, когда ваше внимание будет отвлекаться от задачи из-за цифровых или человеческих факторов. Старайтесь осознать ощущение «нарушенного потока» в моменты потери концентрации.

Подсчитывайте количество замеченных отвлечений. В конце дня запишите это число на листе контроля.

Совершенно неудивительно, что расстройство дефицита внимания стало настолько распространенным. Хотя это состояние впервые было описано в 1902 году, в последние годы отмечен стремительный рост его распространенности. По данным Центров контроля и предотвра-

³⁴ Edward M. Hallowell, *Crazy Busy: Overstretched, Overbooked, and About to Snap! Strategies for Handling Your Fast-Paced Life* (New York: Ballantine Books, 2007).

³⁵ Bill Chappell, «Stanford Professor Who Sounded Alert on Multitasking Has Died», *NPR*, Nov. 7, 2013, <http://www.npr.org/blogs/thetwo-way/2013/11/07/243762058/stanford-professor-who-sounded-alert-on-multitasking-has-died> (получено 1 декабря 2013 года). Выделение мое.

³⁶ Soren Gordhamer, *Wisdom 2.0: Ancient Secrets for the Creative and Constantly Connected* (New York: HarperOne, 2009).

щения болезней в США, сегодня около 10 % американских детей школьного возраста (от 4 до 17 лет) страдает этим заболеванием. А к этому следует добавить еще и взрослых!³⁷

Разум легко понять: попробуйте отправиться на совещание или вечеринку без своего гаджета и *отмечайте те моменты, когда вам захочется посмотреть на экран*. Вы поймете, что проверка экрана стала усвоенной привычкой, *зависимостью*. Единственный способ справиться с этим импульсом, с этой зависимостью, это осознать ее. Потребность постоянно проверять экран – симптом «непослушной собаки». Таким же симптомом является потребность иметь одновременно открытыми несколько окон браузера, заниматься домашней работой при включенном телевизоре или одновременно вести три онлайн-игры в покер во время перелета из одного города в другой.

Ваш разум жаждет информации: он ею питается. К сожалению, ваш разум страдает булимией.

В 2013 году в государственном университете Кента было обследовано 500 студентов. Выяснилось, что чем чаще молодые люди пользуются смартфонами, тем выше у них уровень тревожности: стресс и гаджеты идут рука об руку³⁸. Другое исследование, проведенное в британском университете Вустера, показало те же результаты у рабочих. Чем чаще они проверяли свои смартфоны, тем сильнее страдали от стресса, «потому что люди впадают в зависимость, заставляющую их постоянно проверять новые сообщения, оповещения и обновления»³⁹.

Великий русский физиолог Иван Павлов дрессировал собак: давая им еду, он звонил в колокольчик. Со временем он заметил, что при звуке колокольчика у собак начинается слюноотделение, *еще до того, как он давал им пищу*. У собак выработался условный рефлекс – они были готовы к получению пищи при звуке колокольчика. Так же действуют и «средства» отвлечения внимания – электронная почта, оповещения и сообщения заставляют наш разум ожидать крохотного всплеска информационного наслаждения.

Предположим, вы услышали сигнал о получении СМС. (Может быть, он даже напоминает звук колокольчика!) Вы знаете, что вас ожидает новая информация: может быть, кто-то хочет поздороваться, сестра прислала фотографию своих детей или произошло что-то важное. У вашего пса-разума срабатывает условный рефлекс – от предвосхищения у него потекла слюна. Это заставляет нас отрываться от своего занятия и открывать СМС. Мы все подобны собакам Павлова.

Постарайтесь осознать это чувство, чтобы распознать его при первом появлении. Постарайтесь запомнить чувство дискретности, «выдергивания» себя из состояния концентрации. Этот цикл можно уподобить наркотику – непреодолимое желание, сопровождаемое мини-всплеском наслаждения. Именно это желание нам нужно преодолеть. Непослушная собака в таком хаосе чувствует себя прекрасно. *Такова картина ментальной слабости*.

Теперь сравните это чувство с чувством «потока», то есть полной погруженности в свое занятие и полной концентрации. Такое состояние можно назвать «пребыванием в зоне» или «полной погруженностью». Оно наверняка вам знакомо: вы попадали в эту зону, сочиняя музыку, работая над программой или просто читая хорошую книгу. Закройте глаза и представьте поток свободной концентрации. Постарайтесь запомнить это чувство. Именно так работает хорошо тренированный разум. *Это картина ментальной силы*.

³⁷ “ADHD Data and Statistics,” Centers for Disease Control and Prevention, Nov. 13, 2013, <http://www.cdc.gov/ncbddd/adhd/data.html>.

³⁸ “Frequent Cell Phone Use Linked to Anxiety, Lower Grades and Reduced Happiness in Students, Kent State Research Shows,” Kent State University, Dec. 6, 2013, <http://www2.kent.edu/news/news-detail.cfm?newsitem=C87DA8EB-0E77-DCF2-AAD1C317FB742933>.

³⁹ “Turn Off Your Smart Phone to Beat Stress,” British Psychological Society, Dec. 1, 2012, <http://www.bps.org.uk/news/turn-your-smart-phone-beat-stress>.

Мы можем научиться входить в такое состояние по желанию. Ключ к нему – забытое искусство **концентрации**, о чем мы поговорим в следующей главе. Развитие концентрации несет ясность и сосредоточенность и является основополагающим навыком mind hacking. Речь не только о том, чтобы отключить сигналы текстовых сообщений, но о том, чтобы научиться конкретным упражнениям, которые значительно повысят вашу способность к концентрации. Так мы дрессируем собаку.

[1.3]

Развитие концентрации джедая

Вы наверняка помните сцену из первых «Звездных войн», где Люк Скайуокер учится пользоваться Силой на борту «Сокола тысячелетия».

– Помни, джедай может почувствовать, как Сила *течет* через него, – говорит Оби-Ван Кеноби, когда дроид стреляет Люку в ногу.

– Ха-ха! – передразнивает его Хан Соло. – Никакие глупые религии и старинное оружие не сравнятся с хорошим бластером в твоей руке, сынок!

– Ты не веришь в Силу? – спрашивает его Люк.

– Никакое мистическое энергетическое поле не может управлять *моей* судьбой, – фыркает Соло. – Это все простые фокусы и полная чушь!

– Попробуй еще раз, Люк, – говорит Оби-Ван, протягивая Люку шлем, полностью закрывающий глаза.

Люк сосредоточивается и отражает все атаки, полагаясь исключительно на собственные инстинкты. (Соло своих слов назад не берет.)

На кого бы вы ни были похожи по своей вере в Силу, на Оби-Ван Кеноби или на Хана Соло, вам наверняка знакома сила концентрации. Достаточно задуматься, и вы сразу вспомните, что лучшие идеи и самые серьезные открытия приходили вам в моменты концентрации, когда ваш разум был спокоен, чист и сосредоточен. Возможно, вы даже жаждете этих моментов, желая, чтобы они случались чаще.

В следующем фильме «Империя наносит ответный удар» Люк отправляется учиться у Йоды, и там он развивает в себе невероятную силу концентрации. Теперь он способен стоять на одной руке вниз головой, одновременно удерживая Йоду и поднятые в воздух камни. А Хан Соло со своим бластером оказался замороженным в блоке карбонита.

Эта глава поможет вам пройти курс подготовки джедая.

Исправление и переподготовка

Великий психолог Уильям Джеймс однажды сказал, что навык «добровольного возвращения отвлекшегося внимания – это исток суждения, характера и воли. Образование, которое улучшает эту способность, можно назвать идеальным, совершенным образованием»⁴⁰. В этой главе я покажу, что такое – идеальное образование.

Попробуйте посмотреть на свое внимание с двух сторон. Во-первых, у вас есть то, что можно назвать «добровольным» вниманием, или вниманием «сверху вниз». Оно возникает, когда вы сознательно направляете свой разум⁴¹. Сейчас оно сосредоточено на этих словах. У нас мало слов для описания внимания, поэтому в качестве аналогии я предложу вам протонные ловушки из «Охотников за привидениями» – пушки концентрированной энергии, с помощью которых герои ловят призраков. Такой «поток» позитивно заряженной энергии можно сравнить с вашим добровольным вниманием: вы можете направить его туда, сюда и еще вон туда. (Только, пожалуйста, *не пересекайте потоки!*)

Во-вторых, у вас есть «непроизвольное» внимание, внимание «снизу вверх». Оно возникает, когда что-то «привлекает» ваше внимание. Хотя иногда оно бывает чрезвычайно полезным – как, например, когда мы слышим, как кто-то называет нас по имени посреди шумной

⁴⁰ William James, *The Principles of Psychology* (New York: H. Holt and Company, 1890), chapter 11.

⁴¹ H. Pashler, J. Johnston, and E. Ruthruff, "Attention and Performance," *Annual Review of Psychology* 52, No. 1 (2001): 629–651.

и заполненной людьми площади. Но в то же время его можно сравнить с «сорочьим инстинктом» – сороки реагируют на все блестящее, не задумываясь. **МЕТАЛЛИЧЕСКАЯ БЕЛКА!**

Главная задача нашего времени – развитие внимания «сверху вниз» (то есть способности концентрироваться) и ослабление «непроизвольного» внимания (то есть склонности отвлекаться). Таким образом, можно сказать, что развитие способности к концентрации включает в себя два компонента: *исправление внимания* посредством сокращения отвлечений и *переподготовка разума* посредством упражнений на развитие концентрации.

Исправление внимания включает в себя составление списка всех отвлекающих факторов, *которых можно избежать*, а затем их сокращение или исключение. Это изменения в образе жизни, обычно мелкие и постепенные, которые со временем приводят к серьезным переменам, потому что помогают вам сосредоточиваться постоянно и непрерывно.

Переподготовка концентрации включает в себя особый набор Игр разума. Они помогут вам не только успокоить разум, но еще и укротить его силу. Ваш успех в области mind hacking будет зависеть от того, насколько серьезно вы подойдете к этим играм и насколько глубоко включите их в свою жизнь. Все остальное строится на этих играх. Они – ваш ментальный фундамент.

Эти игры – не временные уроки, а важнейшие жизненные навыки, которые помогут вам лучше справляться со всем, чем бы вы ни занимались. Если вы предприниматель или бизнесмен, то игры концентрации дадут вам серьезное конкурентное преимущество. Если вас тревожат личные отношения или проблемы воспитания маленьких детей, они принесут вам душевный покой и ментальную ясность. Они помогут вам сосредоточиться, наполнят вас уверенностью и создадут ментальную среду, в которой вы сможете подготовить свой разум к невероятным достижениям.

Упражнения из этой главы должны стать привычками. Если вы учитеесь вести здоровый образ жизни, то не станете месяц выполнять отжимания, а потом все бросите: упражнения и движения станут частью вашей повседневной жизни. Чем больше вы занимаетесь, тем сильнее становитесь. Если навыки из этой главы станут частью распорядка вашего дня, то вы в полной мере овладеете mind hacking.

Вряд ли вы научитесь силой разума поднимать камни, как Люк Скайуокер, но можете разработать технологию левитации и защитить ее патентом. Возможно все!

Исправление внимания

16 человек собрались в конференц-центре «Дарт Нейросайенс» в Сан-Диего. Люди эти обладали самой лучшей памятью на планете.

«Атлеты памяти» собрались на «баттл памяти», чтобы сойтись в состязании лицом к лицу. Они смотрели на компьютерные экраны, на которых быстро сменялись имена, цифры и слова. Они запоминали эти случайные последовательности с поразительной скоростью, а затем воспроизводили их с абсолютной точностью. Ежегодный турнир экстремального запоминания (ХМТ – отличное название для наркотика памяти) имеет призовой фонд в 60 000 долларов.

Моим фаворитом был Оле Каре Риса из Норвегии. На нем были не только блокирующие шум наушники, какие можно увидеть на взлетных полосах, но еще и бейсболка с длинным козырьком и *шорами*. Шоры были чудесными: когда Оле смотрел на экран компьютера, ничто не попадало даже в поле бокового зрения. Он напоминал лошадь, которой надевают такие шоры, когда ее грузят в самолет.

Такой подход имеет под собой научные основания. Как заявил журналисту New York Times один из психологов, изучавших «атлетов памяти», Генри Л. Редигер III: «Мы обнару-

жили, что главное различие между атлетами памяти и всеми нами заключено в когнитивной способности, связанной вовсе не с памятью, как таковой, но с *вниманием*⁴² (курсив мой).

Фундаментальный навык этих атлетов памяти носит название «контроля внимания». Это способность выбирать, на что обращать внимание, а что игнорировать. Мы можем назвать это способностью *концентрироваться*.

Иногда мы говорим: «Мое внимание блуждает». Это прекрасная фраза, которая показывает, как то, что мы называем «вниманием», иногда находится под нашим контролем, а порой отправляется на короткую прогулку. Это «внимание», это сосредоточенное состояние сознания, постоянно стремится сбежать, соблазненное средой, которую вы создаете для себя.

Некоторых отвлечений избежать невозможно. Если вы, к примеру, работаете в офисе, ваши коллеги – это постоянный источник отвлечений. Невнимательный начальник может рассчитывать на то, что вы будете доступны в чате двадцать четыре часа в сутки. Родителям, особенно молодым родителям, очень трудно сосредоточиться, потому что они постоянно отвлекаются на детей. (Моя жена даже придумала название для своего безумного ментального состояния бессонницы, в котором она пребывала, когда наши дети были маленькими: «мамский мозг».)

Мы с вами должны бороться с *ненужными* отвлекающими факторами, которые мы впускаем в свою жизнь по привычке, из невежества или просто от лени. «Нас легко отвлечь, и мы очень плохо умеем одновременно заниматься двумя или более делами, – говорит профессор юридического факультета Колумбийского университета Тим Ву. – Но наши компьютеры, которые должны были бы быть нашими слугами, постоянно отвлекают нас и требуют, чтобы мы обрабатывали несколько потоков информации в одно и то же время. И возникает вопрос: *кто же здесь главный?*»⁴³

Избавление от этих отвлекающих факторов сделает вас счастливее, поскольку ваш разум воспринимает цифровые отвлечения как *незаконченные задачи*. Гуру эффективности Дэвид Аллен, автор бестселлера «Как привести дела в порядок», предостерегает нас от «ментального хлама» незаконченных задач. Исследования подтверждают его правоту. В 60-е годы русский психолог Блюма Зейгарник доказала, что начало любой работы приводит разум человека в состояние легкой психической тревоги, которое сохраняется до ее завершения⁴⁴. Незаконченное дело мучает человека.

Нежелательные цифровые отвлечения расширяют объем «ментального хлама»: каждый такой фактор напоминает вам о том, что вашего внимания требует очередная задача. Мы, как собаки Павлова, настораживаемся и испытываем потребность закрыть начатую задачу, «завершить» проект, сколь бы тривиальным он ни был («Сейчас я *должен* целиком заполнить свой профиль в социальной сети!»). Избавьтесь от оповещений, и вы сократите объем ментального хлама – и снизите ощущение тревожности. Еще важнее то, что вы сможете сосредоточиться на том, что для вас по-настоящему важно.

• **Мгновенные сообщения.** Если вы привыкли постоянно отправлять и получать мгновенные сообщения в течение дня, *прекратите*. Снимите все приложения или установите их в неактивный режим. Проблема подобных сообщений в том, что одни отвлекающие факторы порождают другие: стоит вам ответить, как тут же прилетает очередное сообщение. А в промежутке между этими ответами вы пытаетесь сделать часть своей работы. Подобная среда отвлекает и снижает уровень внимания.

⁴² Benedict Carey, “Remembering, as an Extreme Sport,” *New York Times*, May 19, 2014, <http://well.blogs.nytimes.com/2014/05/19/remembering-as-an-extreme-sport>.

⁴³ Tim Wu, “How Today’s Computers Weaken Our Brain,” *New Yorker*, Sept. 9, 2013, <http://www.newyorker.com/tech/elements/how-todays-computers-weaken-our-brain>.

⁴⁴ B. V. Zeigarnik, “Über das Behalten von erledigten und unerledigten Handlungen” (“The retention of completed and uncompleted activities”), *Psychologische Forschung*, No. 9 (1927): 1—85.

• **Текстовые сообщения.** Как и мгновенные, сообщения текстовые снижают нашу концентрацию на долгий период времени, потому что темп подобного общения довольно медленный. Немногие из нас согласятся отключить текстовые сообщения на своих телефонах. Но вы *можете* выделить конкретное время для ответа на сообщения или дождаться перерыва в работе, не отвечая немедленно.

• **Интернет.** Проверяете ли вы свое портфолио на сайте или обновляете свою выдуманную футбольную команду, Интернет целиком и полностью поглощает ваше внимание. Да, можно отвлечься на Интернет, но, в идеале, это должно быть «наградой» за период сосредоточенной концентрации. Сменив модель и превратив отвлечение на Интернет в награду за *завершение* трудной работы, а не в *уклонение* от нее, вы сможете значительно повысить свою способность к концентрации, а также качество работы.

• **Аудиальные и визуальные оповещения.** Разработчики приложений и программного обеспечения заинтересованы в том, чтобы *заставить вас пользоваться их продуктами*. Поэтому они разрабатывают множество привлекающих внимание устройств, чтобы напомнить вам о необходимости проверить иконки, сообщения, уведомления, всевозможные сигналы и приложения. Мы в буквальном смысле слова превращаемся в собак Павлова: стоит нам услышать колокольчик, и мы уже ожидаем краткого прилива удовлетворения. *Отключите колокольчик!* Уберите иконки с экрана! Отключите уведомления! Безжалостно истребите приложения!

• **Средства массовой информации.** Вы не включаете телевизор, как только приходите домой? А магнитола, сев в машину? Мы превратились в алчных *потребителей* массовой информации. Мы потребляем сериалы, смотрим спортивные соревнования, когда едим в ресторанах, «одним глазом посматриваем в телевизор», занимаясь домашними делами. Попробуйте отказаться от привычки потребления массовой информации. Сделайте своим привычным состоянием *тишину*. *Запланируйте информационные перерывы* – и вот в это время включайте телевизор, радио или кино. Молчание – золото.

• **Электронная почта.** Удалите! Фильтруйте! Не подписывайтесь! Неужели вам, правда, нужен ежедневный дайджест «Доктора Кто» или страстные мольбы о спасении куриц в Сальвадоре? Да, конечно, каждое письмо легко удалить, но каждое отвлекло вас от работы – и будет отвлекать в будущем.

Для начала выделите себе на все эти отвлекающие факторы ровно час. Установите таймер и останавливайтесь, когда время истечет. Не поддавайтесь соблазну потратить целую неделю на исправление графика. Вам нужно не совершенство, а лишь упрощение. И вы всегда можете продолжить упрощение позднее. Другими словами, *упрощение – это процесс*. Лучше всего начать с часа, а затем установить конкретный день в календаре и делать это раз в месяц. Все должно быть просто, Скайуокер.

ИГРА РАЗУМА

Инвестиция на час

Посвятите час разбору и отключению ненужных цифровых отвлекающих факторов:

- Мгновенных сообщений
- Текстовых сообщений
- Уведомлений и оповещений
- Требующих времени интернет-сайтов

- Ненужных электронных писем.

Установите определенный день раз в месяц, когда вы будете заниматься подобными делами в будущем.

Подсчитайте количество устраненных цифровых отвлекающих факторов. Запишите это число на листе контроля.

Переподготовка разума

«Если просто посидеть и понаблюдать, вы заметите, насколько беспокоен ваш разум. А если попытаться его успокоить, будет еще хуже. Но со временем он успокоится, и когда это произойдет, вы сможете расслышать более тонкие вещи. Вы увидите намного больше, чем видели раньше. Это дисциплина. И этому нужно учиться.»

Стив Джобс⁴⁵

Основная игра концентрации очень проста – настолько проста, что вам наверняка захочется пропустить ее или принизить ее значение. Некоторые называют ее «медитацией, но я предпочитаю другое название, «тренировка концентрации», поскольку именно это она и есть. Успех в деле mind hacking зависит от серьезности и упорства, с какими вы отнесетесь к этой базовой игре. Как и шахматы, это дело на всю жизнь.

- Найдите удобное место, где вы сможете устроиться в тишине и покое. Вас ничего не должно отвлекать.

- Сядьте, скрестив ноги, или поставьте их на пол. Если вас одолевает дремота, встаньте.

- Закройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании.

- Расслабьтесь всем телом. Начните с макушки, перейдите ко лбу, глазам, щекам, губам, подбородку и т. д. ...до ступней. Это займет две-три минуты.

- Мысленно расскажите разуму, что вы собираетесь делать: *«Следующие двадцать минут я буду сосредоточиваться на дыхании, чтобы обрести сверхчеловеческую концентрацию».*

- Теперь сосредоточьтесь на дыхании в центре ноздрей.

- Когда почувствуете, что следуете за разумом («погружаетесь в фильм»), просто верните его к дыханию через ноздри. Отметьте отвлечение и спокойно вернитесь к своему дыханию. (Отмечайте отвлечение мысленно или на пальцах.)

- Можете установить таймер или будильник на двадцать минут, хотя со временем вы сами будете чувствовать, когда это время пройдет.

- Не забудьте записать количество отвлечений на листе контроля.

Поставьте себе задачу практиковаться постоянно и неуклонно, и вы увидите результаты. Исследования показывают, что такая игра улучшает внимание⁴⁶, регулирует эмоции⁴⁷, укрепляет здоровье⁴⁸, улучшает отношения⁴⁹, и даже улучшает настроение⁵⁰. Научно доказано, что медитация питает тело и разум, наполняет человека жизненной силой и освежает.

⁴⁵ Walter Isaacson, *Steve Jobs*, 39.

⁴⁶ Amishi P. Jha, Jason Krompinger, and Michael J. Baime, "Mindfulness Training Modifies Subsystems of Attention," *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience* 7, No. 2 (2007): 109–119.

⁴⁷ Antoine Lutz, Heleen A. Slagter, John D. Dunne, and Richard J. Davidson, "Attention Regulation and Monitoring in Meditation," *Trends in Cognitive Sciences* 12, No. 4 (2008): 163–169.

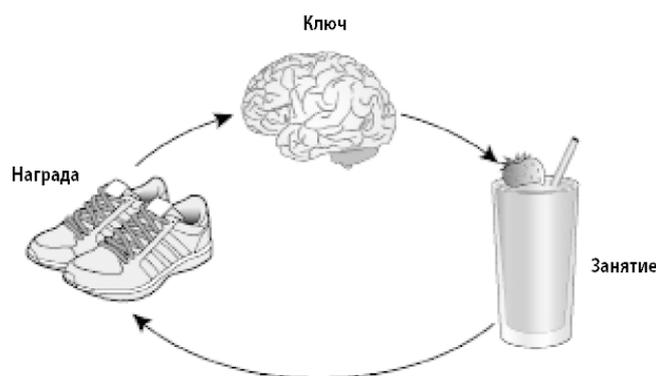
⁴⁸ Richard J. Davidson, Jon Kabat-Zinn, Jessica Schumacher, Melissa Rosenkranz, Daniel Muller, Saki F. Santorelli, Ferris Urbanowski, Anne Harrington, Katherine Bonus, and John F. Sheridan, "Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation," *Psychosomatic Medicine* 65, No. 4 (2003): 564–570.

⁴⁹ Sean Barnes, Kirk Warren Brown, Elizabeth Krusemark, W. Keith Campbell, and Ronald D. Rogge, "The Role of Mindfulness in Romantic Relationship Satisfaction and Responses to Relationship Stress," *Journal of Marital and Family Therapy* 33, No. 4 (Oct. 2007): 482–500.

Как сделать это привычкой

Тренировка по двадцать минут в день – замечательная цель, и для этого вам всего лишь придется просыпаться на полчаса раньше. Если график вам этого не позволяет, занимайтесь пятнадцать, десять или даже пять минут для начала. Главное – сделать игру концентрации *привычной*. Это все равно, что поддерживать в форме физическое тело – для этого нужны регулярные физические упражнения. Чтобы поддерживать в форме разум, потребуется *распорядок*, в котором это упражнение займет свое место.

В книге «Сила привычки» лауреат Пулитцеровской премии, журналист Чарльз Дахигг, предлагает формировать новые привычки, закрепляя их *ключом* в начале и *вознаграждая* себя после формирования⁵¹. Так, например, если мы пытаемся выработать привычку ежедневных упражнений, то всегда можем ставить кроссовки у постели, превращая их в *визуальный ключ*, а после пробежки *вознаграждать* себя вкусным смузи.



Цикл привычки

Чтобы превратить игру концентрации в благотворную привычку, вам нужно сознательно выбрать *ключ* и назначить себе *награду* по завершении. Вот несколько советов:

- **Выберите постоянное время.** Лучше всего заниматься утром, сразу после просыпания, перед началом дневных дел. Сделайте это занятие частью распорядка дня, как это сделал я, и всегда *занимайтесь в одно и то же время*.

- **Выберите постоянное место.** Выберите место, где вас ничто не потревожит – спальню или свободную комнату. Я привык заниматься в машине перед работой (часто во время парковки).

- **Выберите постоянное напоминание.** Держите эту книгу у постели или на любимом кресле. Можете установить цифровое напоминание – подобно будильнику (вот здесь будильник будет вам полезен).

- **Выберите постоянную награду.** Первая награда – это запись результатов в лист контроля, что создает цикл позитивной обратной связи. Добавление второй здоровой награды закрепит мотивацию. Это может быть душ, завтрак или музыка.

⁵⁰ Richard J. Davidson et al., “Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation,” *Psychosomatic Medicine* 65, No. 4 (July 2003): 564–570.

⁵¹ Charles Duhigg, *The Power of Habit: Why We Do What We Do in Life and Business* (New York: Random House, 2012).

- **Будьте постоянны** в отношении ключа и награды. Как и при тренировке детей или собак, придерживайтесь стандартной процедуры изо дня в день. Это способствует закреплению привычки.

- **Главное – практика, а не совершенство.** Забудьте о подходе «все или ничего». Не считайте, что все нужно сделать идеально или не делать вовсе. Важно *продолжать тренировки*. Если пропустите несколько дней, просто начните сначала!

Варианты⁵²

Существует множество разных вариантов игры на концентрацию, что позволяет сделать ее интересной. Но я настоятельно рекомендую вам *заранее решить, какой вариант вы выберете*. В разгар игры у вас может появиться соблазн переключиться на другой вариант – такую шутку может сыграть с вами ваш разум, которому захочется развлечься. Выберите один – и придерживайтесь именно его.

- **Иллюминаты.** Сосредоточьтесь не на ноздрях, а на точке между бровями.

- **Отстрел инопланетян.** Представьте, что каждая ваша мысль – это инопланетянин. Сосредоточьтесь на своем дыхании, но при этом бдительно следите за бродячими инопланетянами, которые пытаются прорваться сквозь вашу защиту. Заметив появление мысли, мысленно скажите себе: «Мысль!» И немедленно уничтожьте инопланетянина залпом из водородно-ионного бластера.

- **Третий сосок.** Сосредоточьтесь не на ноздрях, а на точке в центре груди.

- **Золотое дыхание.** Сосредоточьтесь не на ноздрях, а на *той воздухе*, который вы вдыхаете и выдыхаете. Представьте, что вы вдыхаете чистый кислород, восхитительный аромат или целительный эликсир.

- **Медленный джаз.** Ведите обычную игру концентрации, но на выдохе постарайтесь «ощутить» погружение в теплую ванну с пузырьками, расслабление под ритмичную, сексуальную музыку или кайф под медленный джаз.

- **Встань и улыбнись.** Выберите любой вариант, но в процессе улыбайтесь. (Более подробно о ценности улыбки мы поговорим в главе 3.2.)

У этой игры есть и другие варианты, в которые можно играть в течение дня. По личному опыту могу сказать, что они не заменяют сосредоточенной концентрации, но могут помочь оттачивать навыки посреди дня. Каждый раз, когда вы будете замечать, что ваш разум начинает блуждать, ставьте себе +1 за осознание, а затем возвращайтесь в игру.

- **Одиночная нить.** Выберите любое повседневное занятие – от прогулки с собакой до завязывания шнурков. А теперь «замедлите» мыслительный процесс, чтобы сосредоточиться на каждом моменте этого опыта: «одиночная нить» внимания прикована к тому, чем вы занимаетесь.

- **Включение в поток.** В любое время дня осознайте «поток» сенсорной информации, поступающей в ваш разум, поток мыслей и ощущений. Последите, как долго вам удастся наблюдать этот «поток», не затерявшись в нем.

- **Протонная пушка.** Представьте, что вы – охотник за привидениями. Сосредоточьтесь на «потоке» вашего внимания, устремленного во внешний мир. Следите за тем, куда вы его направляете. Как долго вам удастся визуализировать этот поток. Охота доставит вам удовольствие.

В процессе игр концентрации, вы можете заметить, что привычные мысли, воспоминания или эмоции начинают возникать вновь. Возможно, вам откроется нечто важное относительно

⁵² Daniel Ingram, *Mastering the Core Teachings of the Buddha* (London: Aeon Books, 2008). Ингрэму я обязан многими упражнениями на концентрацию из этой главы. Я настоятельно рекомендую эту книгу в качестве технического руководства тем, кто хочет достичь более высокого уровня концентрации.

вашей жизни, характера или истории вашего детства. *Это нормально.* Вы видите те сферы, которые нуждаются в перепрограммировании. Вы осознаете собственный ментальный код.

Ваша задача – ментально отметить эти вещи и сказать разуму, что вы обработаете их позже. Вам нужно устоять перед соблазном погружения в очередной «мысленный фильм». Ведите себя с разумом, как с ребенком. Мягко скажите ему: *«Это интересно, но сейчас мы сосредоточены на дыхании»*. После занятия запишите свои открытия и наблюдения на листе контроля. Вы всегда можете позже обсудить это со своим психотерапевтом.

Самое главное быть со своим разумом *мягким и в то же время твердым*. Заметив, что разум блуждает, вы можете ощутить раздражение. В такой момент нужно вспомнить: сам *факт того, что вы это заметили*, уже является признаком прогресса! Не следует злиться и проявлять нетерпение: это всего лишь очередной мысленный фильм. Выработайте привычку полностью от него отключаться. Ваше отношение – непротивление: мягко верните разум к объекту концентрации и начните снова. Поэтому мы и называем это «практикой». Упорно практикуясь в этих играх, мы выработываем ясность разума и ощущение его внутреннего основного кода. Кроме того, мы развиваем *точность*, необходимую для анализа кода, управляющего нашим разумом. Об этом аспекте mind hacking мы поговорим в следующей главе.

[1.4]

Отладка ментальных циклов

«Вам нужно научиться отбирать свои мысли точно так же, как вы каждый день выбираете себе одежду. Эту силу можно развивать. Если вы действительно хотите контролировать происходящее в вашей жизни, работайте над разумом. Это единственное, что нужно пытаться контролировать».

Элизабет Гилберт⁵³

Когда появились первые персональные компьютеры, в каждом крупном магазине появился компьютерный отдел, где были выставлены новейшие модели: Apple II, Commodore 64, Atari 800. На большинстве этих компьютеров был установлен BASIC, язык программирования, который позволял каждому научиться этому искусству.

Я давно уже был компьютерным фанатом и отлично владел этим языком. Но у меня был друг, который о нем представления не имел. Он знал лишь, как написать *одну* программу. При этом он был любителем розыгрышей, и, пока я отвлекал продавцов, мой приятель писал свою единственную программу на всех компьютерах в магазине:

```
10 PRINT "I AM THE WORLD'S GREATEST HACKER"  
20 GO TO 10
```

Запуск этой программы заставлял компьютер бесконечно показывать слова «I AM THE WORLD GREATEST HACKER» («Я – величайший хакер мира»), доказывая безмерный программистский талант моего друга.

Мой приятель создал цикл – один из основных элементов компьютерного программирования. Когда мы пишем программы, циклы помогают достичь результата. Мало того – циклы помогают достичь результата *эффективно*. Циклы – это короткий путь. Да, конечно, мы можем написать:

```
x=1;  
x=2;  
x=3;  
x=4;  
x=5.
```

И писать так столько, сколько нужно. Тогда в нашей программе будет тысяча строк – а мы всего лишь досчитаем до 1000. А можно написать по-другому:

```
for(x=1;x<=1000;x++)
```

Результат тот же самый, а насколько элегантнее выглядит программа.

У нас есть *расчетные* циклы, которые выполняют определенные команды определенное количество раз («К каждой строке этого листа применить это форматирование»). У нас есть *условные* циклы, которые выполняют определенные команды при условии, что определенное условие верно. («Каждую минуту проверять, настал ли полдень, и если полдень настал, включить будильник».) У нас есть *бесконечные* циклы – и мой приятель это отлично знал.

Сложность современного программного обеспечения способна свести с ума: циклы громоздятся один на другой бесчисленными слоями. Предположим, вы читаете этот текст на элек-

⁵³ Elizabeth Gilbert, *Eat, Pray, Love: One Woman's Search for Everything Across Italy, India and Indonesia* (New York: Penguin, 2006).

тронном устройстве. Программный цикл высшего уровня может сообщить вашему устройству, какое содержание и каким образом нужно отображать на экране. Внутри этого цикла есть другие циклы, которые управляют самим читательским приложением. Копните глубже, и вы обнаружите циклы, управляющие операционной системой, которая управляет приложениями. А еще ниже расположены циклы, управляющие самим устройством: батареей, часами, экраном. Циклы наслаиваются друг на друга, их сложность нарастает – и они становятся все более *удивительными*.



Когда вы используете текстовый редактор, звоните или играете в видеоигру, то не замечаете циклов. Циклы образуют абстрактное представление высшего уровня, которое кажется совершенно не связанным с программированием, происходящим за сценой. Все сложнейшее программное обеспечение, которое мы воспринимаем, как должное, состоит из простейших блоков – например, циклов. Это одна из самых удивительных особенностей компьютеров... и нашего разума.

Наш разум основан на циклах

Как и компьютерные программы, наш разум основан на циклах.

Вспомните, какими беспомощными и бесполезными мы были в младенчестве. Словно наши родители получили новый компьютер, на котором ничего не установлено – нет даже операционной системы. Его включили, но родители получили лишь конфигурационное меню низшего уровня, которое обучает младенца сосать, плакать и какать.

За шесть месяцев ребенок овладевает базовыми навыками: получает сенсорную информацию, на рудиментарном уровне осознает причинно-следственную связь, начинает овладевать языком и испытывает простейшие эмоции. Осознаем ли мы это путем проб и ошибок, с помощью родительских наставлений или просто в силу удачи, процесс программирования идет путем простого повторения, практики в основополагающих навыках.

К трем годам мы становимся невероятно сложными существами: мы ходим, бегаем, говорим законченными предложениями и искусно манипулируем родителями. У нас появляется сложная операционная система, которая *учится программировать себя* посредством непрерывного потока вопросов. («Почему на небе облака? Кто такие деревья? Где маффины?») Все эти навыки, привычки и черты характера закрепляются постоянным повторением: циклы громоздятся на циклы.

С годами у нас формируются все более сложные ментальные циклы. Сначала мы узнаем, что некоторые вещества нужно брать в рот. Потом мы узнаем, что одни вещества вкуснее других. Потом мы узнаем, что это называются «едой». А потом мы узнаем, как получить больше той еды, которая нам особенно нравится.

В течение всего времени мы постоянно развиваем ментальные модели – мыслительные привычки или циклы, – которые в будущем экономят нам время: «Я люблю только белую еду. Обычно я получаю еду после звука «буу-буу». Бабушка дает более вкусную еду, чем родители». Эти циклы оптимизируют наше поведение, повышая эффективность получения желаемого. Наш код становится все более элегантным.

В школе мы учимся путем повторения. Сначала мы изучаем концепцию цифр, затем учимся оперировать этими цифрами, потом учим абстрактные слои – алгебру и тригонометрию. И повсюду циклы – практика, упражнения, экзамены. Позже эти циклы помогают нам справляться с конкретными задачами – распоряжение деньгами, ремонт дома, приобретение бизнеса. Наша операционная система полностью сформирована, и в ней начинают появляться специализированные приложения.

Общество внедряет в нас свои ценности через постоянное повторение и подкрепление: воскресная школа, журналы для подростков, поп-музыка, фильмы Диснея, телевизионные шоу. И постоянное повторение рекламы – благодаря этому в нашей операционной системе формируются циклы, подсказывающие, что нужно купить. Всплывающие рекламные сообщения и шпионские программы устанавливаются одно за другим, замедляя работу нашей операционной системы.

Пожалуй, самые мощные циклы – те, которые формируют наше представление о себе и восприятие мира. Если мы выросли в стабильном, безопасном доме, то воспринимаем мир как безопасное и комфортное место. Такое убеждение формируется благодаря постоянно повторяющемуся циклу повседневного опыта. Если мы выросли в доме хаотическом и несчастливом, где постоянно сталкивались с ложью и насилием, мир кажется нам тревожным, нечестным местом.

Если нам постоянно твердили, что мы талантливы, то мы вырастаем с верой в себя. Столкнувшись с трудностями или препятствиями, мы говорим себе: *«Я умён и смогу с этим справиться»*. Если же нам будут постоянно твердить, что мы ужасны и глупы, то мы вырастаем в этом убеждении. Сталкиваясь с проблемами, мы думаем: *«Вот так всегда! Еще один неудачный проект!»*

Если наши родители ведут себя так, словно денег им всегда мало, наши ментальные циклы формируются соответственным образом: *«Я должен экономить каждый пенни, иначе окажусь в нищете»*. И совершенно не важно, что денег у нас достаточно и подобные мысли не имеют под собой никаких оснований. Если наши родители тратили деньги, не задумываясь, или смело проигрывали их, ментальные циклы формировались иначе: *«Это всего лишь деньги, а мне позарез нужен этот жираф-альбинос!»*

Если у родителей были стабильные, гармоничные отношения, мы можем усвоить аналогичный цикл: *«Нужно идти на компромиссы в отношениях с партнером. Мы с ним – одна команда»*. Если родители постоянно ссорились, даже после развода, то у нас формируется такой цикл: *«Долгосрочные отношения невозможны, я обречен жить в тоске и одиночестве»*.

Эти циклы, как циклы нижнего уровня, которые управляют часами на вашем компьютере, встроены так глубоко, что их трудно обнаружить. Они управляют всем, но остаются невидимыми. Это объясняется тем, что в значительной степени эти циклы – *самосбывающиеся пророчества*: Если наши циклы говорят нам, что мы умеем общаться с людьми, то мы будем искать возможности встречаться с большим количеством людей, и путем практики действительно научимся общаться. Если наши циклы говорят, что мы никогда ничего не добьемся, то мы будем нервничать и испытывать страх перед новыми возможностями. В результате, мы действительно ничего не добьемся.

Зависимость – это цикл. Мы едим, пьем или курим, чтобы чувствовать себя лучше. На следующее утро мы чувствуем себя ужасно, поэтому начинаем цикл снова, и жизнь наша становится все хуже и хуже. Это относится ко всему, что может превратиться в навязчивый цикл: порнография, болтливость, перебранки в социальных сетях, религия, тревожность, покупки, секс.

Трудно поверить, что с помощью циклов можно создать иммерсивную видеоигру. Еще труднее поверить, что наши мысли, поведение и саму нашу *жизнь* можно создать с помощью

циклов. Но когда вы начинаете внимательно изучать свой разум, то обнаруживаете, что ментальные циклы управляют практически всеми вашими действиями.

Циклы создают ваши мысли

Мысли создают ваши действия.

Действия создают вашу жизнь.

Следовательно, *качество циклов определяет качество жизни.*

Исправьте свои циклы.

Исправьте свою жизнь.

Это прекрасно и означает, что, хотя многие циклы остаются для нас невидимыми, есть простой способ их выявления. Для этого нужно просто посмотреть на *качество своей жизни.*

Когда вы пользуетесь хорошо спроектированным приложением, *оно просто работает.* Вспомните свою любимую поисковую систему: насколько она быстра, эффективна и удобна. За сценой осуществляются миллионы тщательно продуманных циклов, и все они созданы для того, чтобы гармонично трудиться всем вместе.

Точно так же происходит и с ментальными циклами. Если они устроены правильно, наша жизнь *работает.* Мы добиваемся успехов в работе, играх, отношениях, финансах и любви. Успех не означает совершенство: просто в нашей жизни присутствует минимум трения и минимум *боли.* Там, где возникает боль (**внешняя** (ряд неудач на работе или в отношениях) или **внутренняя** (депрессия или тревожность)), присутствует неудачный цикл. Боль можно считать превосходным индикатором необходимости *анализа* наших циклов.

Таким образом, улучшение качества ментальных циклов связано с выявлением ошибочного мышления, которое причиняет нам боль. Этот процесс можно сравнить с выявлением неправильных компьютерных кодов – то есть с **отладкой.**

Первый компьютерный баг

Если бы у компьютерных фанатов существовал свой Зал Славы, то в нем непременно висел бы портрет «Поразительной» Грейс Хоппер.

В 1947 году «Поразительной» Грейс Хоппер было сорок лет. Она работала программистом в Гарварде на огромном электромеханическом компьютере, напичканном реле, переключателями и вакуумными трубками Harvard Mark II. Это чудо техники могло вычислить квадратный корень примерно за пять секунд⁵⁴.

Как-то днем Хоппер вместе с другими инженерами начали рутинный тест функций сложения и умножения. И вдруг они заметили ошибку. В те дни все определяло железо, поэтому нужно было обследовать компьютер вручную, как автомобиль или стиральную машину. Только так можно было найти сломавшуюся деталь. Инженеры одну за другой снимали панели огромной машины, пока не обнаружили источник проблемы: в одно из реле попал маленький мотылек.

На протяжении многих лет компьютерщики пользовались словом «баг» (bug – жучок), обозначая им проблемы в железе. Даже предок всех компьютерщиков, Томас Эдисон, называл ошибки и проблемы в своих системах «багами»⁵⁵. Можете представить себе радость и веселье инженеров из Гарварда, когда обнаружилось, что причиной бага стал баг в буквальном смысле слова, то есть обычный жучок! Им казалось, что они выиграли в комической лотерее!

⁵⁴ Michael R. Williams, *A History of Computing Technology* (New York: IEEE Computer Society Press, 1997), 248–251.

⁵⁵ Thomas P. Hughes, *American Genesis: A History of the American Genius for Invention* (New York: Penguin Books, 1989), 75.

Они с величайшим почтением вытащили мотылька, чтобы сохранить насекомое в анналах компьютерной истории. Они приклеили его в журнал со словами «первый реальный случай обнаружения бага»⁵⁶.

Грейс Хоппер с удовольствием рассказывала эту историю всю жизнь, и благодаря ей слово «баг», обозначающее системную ошибку, стало еще более популярным. На склоне лет она выступала с лекциями и рассказывала эту историю наряду с другими из своей поразительной карьеры. Выступая перед молодежью, она часто подчеркивала необходимость личных перемен. «Я обнаружила, что люди испытывают аллергию по отношению к переменам», – часто говорила она, объясняя, что только инновации и свобода разума дают людям свободу для открытия чего-то нового⁵⁷. Можно сказать, что она призывала нас к отладке разума.

Спустя несколько десятилетий после смерти Хоппер, баги остаются частью жизни тех из нас, кто работает в технической сфере. Всем нам знакомы моменты, когда из-за системной ошибки, зависания компьютера или отключения электропитания мы теряли результаты четырехчасовой работы – и все из-за багов!

У разработчиков программ баги – это часть процесса. *Программа почти никогда не работает правильно с первой же попытки*. Программист пишет первый вариант, запускает, обнаруживает ошибки. Это нормально. Это часть работы. Вы находите ошибки (баги) в программных циклах, переписываете их и запускаете программу вновь. Вы делаете это снова и снова, сотни или тысячи раз, пока не получите рабочий прототип. Затем вы передаете свою программу в руки бета-тестеров. «Попытайтесь ее хакнуть», – говорите вы.

Эта команда начинает крутить вашу программу так и сяк, испытывать ее самыми неожиданными способами. И в программе обнаруживаются новые ошибки, которые вам предстоит исправить. Некоторые ошибки незначительны: неправильно написанное слово или пропущенная запятая. Другие очень серьезны: зияющая дыра в системе безопасности или ошибка системы навигации.

Предположим, мой друг сделал одну ошибку в своей блестящей программе:

```
10 PRINT "I AM THE WORLD'S GREATEST HACKER"  
20 GO TO 10
```

Сколько времени вам понадобилось, чтобы найти ее?

Да, он случайно поставил *кавычки вместо апострофа*, тем самым обозначив *конец* команды PRINT, и компьютер застыл на строке 10. Мой друг перестал быть величайшим хакером мира: он стал величайшей ОШИБКОЙ СИНТАКСИСА в мире.

Такие ошибки выявить легко, но многие из них гораздо сложнее и хитроумнее. Некоторые можно воспроизвести лишь в определенных условиях и необычных ситуациях – настолько необычных, что разработчикам очень трудно их найти. «Покажите мне, как вы пришли к этой проблеме», – снова и снова твердят программисты. «Ну, – говорит человек, который нашел баг, – я находился вот здесь и кликнул на этот пункт меню. Нет, подождите, возможно, это был другой пункт меню. Гммм... Не знаю... Словом, все сломалось прямо утром, так что, пожалуйста, исправьте все до обеда».

Баги порождают боль

Много лет назад в моей компании пользовались известным приложением редактирования видео для создания онлайн-клипов. Чтобы на нас не подали в суд, назовем эту программу

⁵⁶ Simson Garfinkel, "History's Worst Software Bugs," *Wired*, Nov. 2005.

⁵⁷ Sharron Ann Danis, "Rear Admiral Grace Murray Hopper," Feb. 16, 1997, <http://ei.cs.vt.edu/~history/Hopper.Danis.html>. Хоппер принадлежит фраза: «Легче попросить прощения, чем разрешения» – девиз любого целеустремленного молодого человека в рискованной ситуации.

VideoBug. Поскольку этот видеоредактор создавал очень качественное изображение, для его работы требовалась колоссальная память и вычислительная мощность. На слабом компьютере программа работала *не очень хорошо*. Но узнать, годится ли твой компьютер для этой программы, было невозможно, пока ты не оказывался в ситуации, когда тебе хотелось головой биться о стену от раздражения. Использование VideoBug было отличным способом обрести *глубокое понимание и оценить* всю боль багов.

Иногда эта боль оказывается легкой, словно мгновенный разрыв аудиодорожки: на предварительном просмотре все было нормально, а ошибка проявилась только в окончательном варианте. Ты исправляешь видео снова и снова, стараясь выправить аудиодорожку, нарушаешь сроки, лишаешься сна, не идешь на первый концерт своего ребенка. В конце концов, полностью удаляешь этот видеопроjekt, переделываешь его с самого начала и через 12 часов он, наконец, начинает работать нормально.

А порой боль бывает очень острой: например, когда компьютер зависает после целой ночи работы над видеопроjektом, и все ваши усилия идут прахом. «Разве ты не сохранил свой проект?» – спрашивают тебя, и тебе хочется всех убить – сразу после того, как поубиваешь разработчиков VideoBug.

Как-то раз один из членов нашей команды находился в другой комнате, отделенной от меня трехфутовой бетонной стеной. И тут я услышал его ругань. Он ругался последними словами, кричал, топал ногами, а потом я услышал, как рухнул большой шкаф с компьютерными дисками.

«*Чертов VideoBug*», – подумал я.

А теперь соберите воедино чувства сотен, тысяч и даже миллионов пользователей программы VideoBug, и вы поймете, как казалось бы, крохотные баги могут породить огромные трудности. Даже сегодня простой поиск в сети показывает нам жалобы тысяч пользователей на проблемы, не упомянутые на официальном сайте VideoBug.

Вы можете спросить: «Почему бы просто не взять хорошо работающий видеоредактор?» Со временем мы так и сделали. Но работа с VideoBug нас многому научила – мы привыкли сохранять результаты своей работы каждые 10 секунд и постоянно были готовы к катастрофе. И нам было легче жить с ужасной программой, чем учиться работать в совершенно новой системе.

Очень хорошая метафора для нашего разума. Наше ментальное программирование – наши циклы – могут причинять нам боль, но часто оказывается проще жить с болью, чем вкладываться в изучение новой системы.

Однако преимущества изучения новой системы практически *безграничны*. Негативные циклы не только причиняют нам боль, они еще и удерживают нас в прошлом. Они нас ограничивают. Если мы перейдем на новый видеоредактор, то тем самым обогатим себе задачу создания нового видео. В мире же разума избавление от собственных ограничений открывает перед нами безграничные возможности, потому что *воображение – это основа mind hacking*.

Как отладить разум

Повторю: наш разум – это результат тысяч повторенных уроков, хороших и плохих, истинных и ложных, точных и неточных. Все они превращены в ментальные «циклы», которые могут быть позитивными (*Мне нравится заниматься физическими упражнениями*) или негативными (*Я никогда не найду настоящую любовь*). Они могут быть конструктивными (*Я должен тратить деньги разумно*) и деструктивными (*Я стал бы счастливее, если бы вытп*).

Такие привычные мысли управляют нашими эмоциями, поведением и самой нашей жизнью. Поскольку они укоренились очень глубоко и являются результатом долгих лет опыта и воспитания, выявить подобные циклы довольно трудно. Лучший способ выявления негатив-

ных циклов – это анализ качества жизни. Особое внимание нужно обратить на те сферы, в которых ощущается боль. Например:

- Трудности в отношениях
- Трудности в работе
- Трудности в общении с членами семьи
- Юридические проблемы
- Финансовые проблемы
- Проблемы со здоровьем
- Устойчивые негативные убеждения (*Я никогда не добьюсь успеха. Никто не заслуживает доверия.*)
- Устойчивые негативные чувства (цинизм, безнадежность, отчаяние)
- Устойчивые неудачи
- Тревожность
- Депрессия
- Зависимость
- Жизнь в подвале родительского дома и/или в своей машине.

Для меня визит агентов секретной службы и последующая трезвость стали точкой сильнейшей боли: я понял, что что-то нужно менять. В моей жизни было и множество точек слабой боли. Например, когда отец поймал меня за кражей водки из домашнего бара. *Тогда мне было уже за тридцать!* Конечно же, красть водку из бара меня заставила повседневная ментальная боль.

Проблема заключается в том, что мы настолько привыкаем к боли, что перестаем ее замечать. Как человек, который постоянно носит тесные туфли. Мы убеждаем себя, что это такая мелочь, которая не стоит нашего внимания и усилий. *«Боль не так уж и сильна, – твердим мы себе, – я вполне могу с ней жить».* А тем временем боль продолжает усиливаться, и мы хромаем по жизни в маленьких и тесных кроссовках.

К счастью, есть методы, которые помогают выявлять причиняющие боль циклы. Первый такой метод основывается на японском приеме менеджмента, известном, как **«Пять почему»**.

Метод № 1: Пять почему

Сакити Тоёду можно было бы назвать королем японских «ботаников».

В конце XIX века на многих японских текстильных фабриках все еще использовались ручные деревянные станки. Они требовали значительных трудозатрат, работали медленно и стоили дорого. После нескольких лет экспериментов Тоёда изобрел станок на паровой тяге, что позволило в четыре раза повысить производительность, в два раза сократить расходы и значительно улучшить качество ткани⁵⁸.

Этот успех сделал Сакити Тоёду богатым человеком. Деньги он направил на новые изобретения, которые сделали его станки еще более производительными. Автоматическая смена челноков. Взаимозаменяемые части. Полностью автоматический станок. Сегодня Сакити Тоёду называют «королем японских изобретателей», азиатским Томасом Эдисоном. История его жизни известна каждому японскому школьнику.

Гениальность Тоёды проявилась не только в его изобретениях, но и в инновациях в *процессе* производства. Тоёда полагал, что все проблемы в *процессах*, а не в *людях*. Для решения проблем на своих фабриках он придумал прием «Пять почему», который позволял докопаться до самой сути.

⁵⁸ William Mass and Andrew Robertson, "From Textiles to Automobiles: Mechanical and Organizational Innovation in the Toyoda Enterprises, 1895–1933," *Business and Economic History* 25, No. 2 (1996): 1–35.

Прием очень прост: столкнувшись с проблемой на фабрике, не нужно наказывать ответственного за нее работника. Следует отступить и задать себе вопрос «Почему?», сделав это пять раз, чтобы добраться до истоков проблемы.

Предположим, вы – хозяин автомобильного завода. У одной из ваших моделей возникла проблема: в определенных условиях топливный бак взрывается. Естественно, вам хочется найти быстрое и краткосрочное решение (заменить топливный бак, отозвать машины, удалить информацию и т. п.). Метод же «Пяти почему» заставляет вас искать корень (или корни) проблемы.

Итак, почему же на ваших машинах взрываются топливные баки?

1. Мы используем топливные баки нового поставщика. Почему?
2. Старый поставщик не может поставлять баки в нужные сроки. Почему?
3. Темпы производства ускорились, чтобы соответствовать новому графику. Почему?
4. Руководство хотело ускорить темпы производства, чтобы получить лучшие показатели годовых продаж. Почему?
5. Бонусы руководства связаны с годовыми продажами.

Проследив проблему до самых корней, можно осуществить перемены, которые повлияют на всю систему и устроят источник проблемы, а не ее результат. В этом примере результат (взрыв топливного бака) – это лишь поверхностное проявление более серьезной проблемы (руководство ставит свои бонусы выше безопасности пользователей). Проблемы обычно проявляются довольно далеко от своих истоков.

Заметьте, что «пять» в «Пяти почему» – вещь произвольная. Вы можете задать 6 вопросов или 4 – и добраться до истоков проблемы. Обычно у каждой проблемы есть несколько истоков, поэтому приходится исследовать несколько разных путей. Но основная идея остается прежней: *продолжайте спрашивать «Почему?», пока не доберетесь до истока (или истоков) проблемы и не исправите ситуацию именно там.*

Со временем «Пять почему» Тоёды приняли многие производящие компании. Этот прием и сегодня используется в корпоративном мире. Основанная Тоёдой компания Toyota Automatic Loom Works превратилась в Toyota Motors Corporation и производит одни из лучших автомобилей мира⁵⁹.

Теперь давайте посмотрим на Чарли. Этот двадцатипятилетний программист никак не может удержаться на работе: либо его увольняют, либо он уходит сам. Почему ты не можешь удержаться на работе, Чарли?

1. Я не могу поладить с руководством. Почему?
2. Иногда я не подчиняюсь приказам. Почему?
3. Теперь, когда я об этом думаю, мне кажется, что мне не нравится, когда меня заставляют делать то, во что я не верю. Почему?
4. Потому что мне приходилось так поступать в детстве и юности. Я ненавижу отца за его привычку приказывать. Почему?
5. Потому что я чувствовал, что мне нельзя доверять принятию решений.

Мы подошли к проблеме, как к компьютерной программе: проанализировали ее шаг за шагом, чтобы найти баг. Так мы нашли один из негативных мысленных циклов Чарли – внут-

⁵⁹ Gregory Wallace, "Toyota Has Best Value: Consumer Reports," CNN Money, Dec. 18, 2014: <http://money.cnn.com/2014/12/18/autos/consumer-reports-best-value-toyota>.

реннее ощущение, что *ему нельзя доверять принятие решений*. Этот цикл проявился в неподчинении, а это, в свою очередь, привело к боли от потери работы.

Давайте рассмотрим другой пример. Тридцатитрехлетняя Дарла – мать троих детей. Она боится ходить по улицам в одиночестве после наступления темноты.

1. *Я боюсь ходить одна. Почему?*
2. *Я боюсь, что кто-нибудь нападет на меня, а рядом никого не окажется, и мне никто не поможет. Почему?*
3. *Старший брат часто пугал меня и угрожал мне, и я никогда не чувствовала себя в безопасности. Почему?*
4. *Потому что никто не защищал меня. Родители не воспринимали меня всерьез. Им казалось, что я преувеличиваю, что я сошла с ума. И теперь я чувствую себя сумасшедшей! Почему?*
5. *Потому что я постоянно думаю, что мир – небезопасное место.*

Мы вскрыли негативный мысленный цикл (*мир – небезопасное место*), и теперь его можно перепрограммировать в позитивном ключе (*в этом мире я в безопасности*). Более подробно об этом мы поговорим в главе 2.4.

Цель «Пяти почему» – переориентировать вас на *себя самого*. Не на других людей. Не на обстоятельства, которые не поддаются контролю. Если вы найдете ответ типа «*Потому что мой муж – псих*» или «*Потому что я родился неудачником*», продолжайте искать другие ответы. Нацельте свой микроскоп на собственные эмоции, мысли и действия и будьте безжалостно честны с собой.

Давайте рассмотрим еще один пример. Сорокапятилетний Эд – менеджер проектов. Он страдает депрессией. Состояние его не настолько серьезно, чтобы обращаться за профессиональной помощью, но оно уже влияет на его повседневную жизнь. Два или три раза в год он погружается в депрессию, и ему кажется, что он «плывет против сильного течения».

1. *Эпизоды депрессии случались у меня с юности. Почему?*
2. *Мне кажется, что все счастье ушло из жизни. Почему?*
3. *Жизнь кажется безнадежной, не поддающейся контролю. Почему?*
4. *В моей семье многие страдали депрессией – моя тетя и бабушка. Я очень похож на свою тетю. И вы понимаете, какова наша семья. Почему?*
5. *Полагаю, это просто часть меня, моей натуры.*

Вот оно! Мы вскрыли цикл проблемы (*Я – депрессивный человек*), и это является самореализующимся пророчеством. Поскольку Эд считает себя человеком, периодически страдающим депрессией, он не пытается помочь себе, когда чувствует приближение очередного эпизода (не занимается физическими упражнениями, не обращается к врачу). То есть он периодически страдает депрессией из-за негативного цикла неправильного мышления.

Да, действительно, определенный физиологический компонент в его депрессии присутствует, но мы пытаемся разобраться с *проблемным мышлением*, которое усугубляет боль. Поскольку мысли рожают чувства⁶⁰, то нам будет полезно сосредоточиться на чувствах, а от них перейти к мыслям.

В действительности, основным стимулом к использованию метода «Пяти почему» являются *устойчивые мысли*. Вместо того чтобы страдать от тревожных, депрессивных мыслей, которые никак не хотят исчезать, рассматривайте их как сигналы тревоги, моргающие на кон-

⁶⁰ David Burns, *The Feeling Good Handbook* (New York: Plume, 1999), 4–7.

вейере Тоёды. Устойчивые мысли обычно сигнализируют о проблемном цикле. Спросите себя: *Почему эти мысли настолько устойчивы?* Это будет первый вопрос из «Пяти почему», который поможет вам добраться до истоков проблемы.

С помощью метода «Пять почему» проанализируйте все свои давние убеждения. Это поможет вам найти корень проблемы. А если это не удалось, то попробуйте воспользоваться другим методом.

Метод № 2: Наихудший сценарий

Наша ментальная боль часто основывается на страхах перед воображаемыми событиями, которые просто никогда не произойдут. Этот страх часто лежит под самой поверхностью и постоянно нас грызет. *Преувеличив страх*, мы можем вытянуть его на свет. Чтобы это сделать, достаточно задать один вопрос: **Что может случиться в наихудшем случае?**

Давайте рассмотрим пример Франсины. Ей 28 лет, она работает секретарем. Утром парковщик взял с нее лишние деньги, а потом отказался вернуть их. Она «накручивает» себя из-за этого мелкого происшествия уже несколько часов, но потом решает найти истоки проблемного мышления.

Франсина хорошо знает себя. Она знает, что у нее есть проблемы с расходами: она вообще не хотела оставлять машину на парковке. Причина ее тревожности – в потраченных деньгах, причем потраченных *без необходимости*.

Поэтому мы спрашиваем ее: Чего ты боишься? Каков наихудший сценарий?

Наихудший сценарий заключается в том, что я трачу слишком много денег, и мне вечно их не хватает для покрытия своих расходов.

Это плохо, но мы говорим о самом худшем сценарии, поэтому предлагаем Франсине продолжать.

Я потеряю квартиру. Я не смогу покупать еду. Мне придется жить под мостом с тележкой из супермаркета.

А потом?

У меня совсем кончатся деньги, и я умру жалкой смертью.

В действительности, это вовсе не *наихудший* сценарий. Можно было бы представить апокалипсис, устроенный инопланетянами, которые будут вечно держать ее живой и подвергать ужасным мукам. Но не будем так шутить.

Смысл в том, что Франсина сама поймет, что страхи ее довольно глупы. Даже если она разорится, то всегда может объявить себя банкротом или обратиться за поддержкой к родителям или друзьям. Она сможет получить помощь от государства задолго до того, как окажется под мостом. И все же ее чувства довольно устойчивы, даже если логически она понимает, что это глупо.

Поэтому нам нужно довести свои страхи до крайности, чтобы *помочь себе выявить ограничивающее нас убеждение*. Теперь Франсина сама может синтезировать свой мысленный цикл:

Тратить деньги опасно, потому что я умру жалкой смертью.

Или короче:

Тратить деньги опасно.

В следующем разделе мы поговорим о том, как Франсине перепрограммировать разум с помощью позитивных циклов: *Тратить деньги безопасно* или, еще лучше: *У меня много денег*. Новые циклы постепенно вытеснят старый код, и Франсина почувствует себя более счастливой и успешной. Она по-прежнему будет злиться на парковщика, который ее обсчитал, но сможет трезво оценить событие: один талон на парковку еще не означает, что ей придется ловить крыс для пропитания.

Давайте рассмотрим еще один пример. Гэри – учитель старших классов, ему немного за тридцать, и он ищет себе партнершу. Прошлым вечером он был на свидании, и все было хорошо, пока он не промахнулся при прощании. Он решил поцеловать девушку, но она в последний момент отвернулась. Это происшествие мучило его целый день, пока он наконец не проанализировал свои мысли, чтобы хоть как-то успокоиться.

Каков же наихудший сценарий?

Наихудший сценарий таков: она больше не захочет со мной встречаться. Она мне нравится, и мне будет очень плохо, если я ей не понравился.

Очень плохо – это не очень хорошо. Но это далеко не наихудший сценарий.

Наихудший сценарий таков: она никогда мне не перезвонит. Я потеряю уверенность, а женщины сразу это чувствуют, и я буду вызывать у них отвращение. Со временем я окончательно сдамся и смирюсь с тем, что обречен жить в одиночестве. Хуже того, я доживу до 108 лет, переживу всех своих родных и друзей. Я умру в одиночестве, и никто не будет держать меня за руку, кроме медсестры в доме престарелых, которая придет мерить мне давление.

Вау! А у Гэри есть воображение! Но если он присмотрится к своей истории, то заметит основополагающее убеждение:

Я не умею общаться с женщинами.

Гэри нужно тщательно подобрать себе позитивный мысленный цикл. Простого отрицания (*Я хорошо умею общаться с женщинами*) недостаточно. Это выглядит слишком скучно рядом с альтернативами: *Женщины находят меня неотразимым* или *Я магнетически сексуален и притягателен для женщин*. Эти новые циклы могут серьезно повлиять на ход жизни Гэри, и ему нужно быть очень осторожным при переписывании ментального кода. Более подробно мы поговорим об этом во второй части книги – совсем скоро.

Метод № 3: Взгляд со стороны

Третий метод выявления своих темных мыслей – это взгляд со стороны. Метод очень прост. Спросите себя: *если бы с такой проблемой столкнулся другой человек, что бы я ему посоветовал?*

Для примера возьмем Хейли. Она замужем, у нее двое детей, и она постоянно волнуется о детях. Все родители волнуются, но Хейли довела это дело до совершенства: она требует, чтобы дети надевали шлемы, когда катаются на санках, а летом сидели дома, чтобы их не укусили клещи, переносчики болезни Лайма.

Как-то раз, устав от волнений из-за школьных оценок сына, она решила проанализировать свои мысли. Она представила, как сидит за кухонным столом *напротив себя самой*, словно подруга. Если ей нужно проанализировать мысленный цикл, происходящий в голове подруги, то как это будет?

Может быть, ее дети заболеют или получат травму. Или еще хуже.

В чем цикл ее проблемы?

Мир опасен. Но ведь мир действительно опасен!

В чем цикл ее проблемы, связанной с детьми?

Мои дети не находятся в безопасности, если я не приглядываю за ними каждую минуту.

А может ли она присматривать за ними каждую минуту?

Нет. Особенно, когда они станут старше.

А должна ли она присматривать за ними каждую минуту?

Иногда... Впрочем, нет.

Каков же позитивный эквивалент ее негативного мысленного цикла?

Мои дети в безопасности.

Насколько лучше жить, думая, что твои дети в безопасности, чем ждать катастрофы за каждым углом!

Да, наши дети *действительно* порой болеют и получают травмы. Будет не совсем правильно думать: *Мои дети в безопасности* – особенно, если в глубине души вы убеждены, что это совсем не так. Но разве не лучше будет считать, что ваши дети в безопасности, чем постоянно дрожать за них без повода? В конце концов, мы же сами выросли, хотя и с санок падали, и клещи нас кусали. Постоянное ожидание плохого не соответствует реальности. Это *проецируемая* реальность, и Хейли может перепрограммировать себя.

Метод «Взгляд со стороны» легче всего использовать, представляя себе друга, который сидит напротив. Можете представить ученого, великого вождя или другого человека, который внушает вам доверие. В классической книге Наполеона Хилла «Думай и богатей» описывается прием, которым автор сам пользовался на протяжении многих лет. Метод этот он назвал «невидимые советники».

Для начала он выбрал девять великих людей, характеру которых хотел подражать в жизни. Это были исторические фигуры – Томас Эдисон, Чарльз Дарвин, Ральф Уолдо Эмерсон и т. п. Каждый вечер, ложась спать, он закрывал глаза и представлял, что эти люди собрались за столом, а он – председатель этой группы. Он часто излагал каждому из них свои проблемы, а потом просил поделиться своими соображениями.

Это был не просто прием решения проблемы, но способ перестройки собственного характера по примеру великих людей. Прежде чем обратиться, например, к Аврааму Линкольну, он «умасливал» его, говоря: «Господин Линкольн, мне хотелось бы обрести чувство справедливости, безграничное терпение, чувство юмора, умение понимать людей и терпимость – то есть все ваши качества»⁶¹.

Вечер за вечером Хилл выполнял это ментальное упражнение. Он заметил, что каждый из его героев начинает проявлять черты его собственного характера. Линкольн стал часто опаздывать, а потом начинал расхаживать вокруг стола, заложив руки за спину. Томас Пейн часто ввязывался в ожесточенные споры с натуралистом Лютером Бербанком. Воображаемые собрания стали настолько живыми, что Хилл на время прекратил это упражнение, боясь потерять способность отличать плоды воображения от реальности!

Лично я использую метод «Взгляд со стороны», чтобы получить помощь или совет от гениев, о которых вы прочтете в этой книге. Я не считаю, что телепатически общаюсь с ними или вызываю духов умерших. Но я верю, что часть моего разума уже знает правильный ответ, и «Взгляд со стороны» поможет мне логически проследить цикл проблемы и самостоятельно найти ответ. Кроме того, так забавно беседовать с Йодой...

Доберемся до голого железа

Для истинных «ботаников» голое железо еще сексуальнее, чем обнаженная натура.

«Голым железом» мы называем новый компьютер без установленной операционной системы. Это действительно чистое железо безо всякого мусора. Иногда мы будем говорить о «программировании на голом железе», то есть о невероятной технической работе подготовки этих средств для нового компьютера. В иерархии компьютерных фанатов разработчики, работающие с голым железом, занимают самое высокое положение.

При mind hacking мы подходим к нему с тем же желанием «добраться до самой сути», до корневых циклов, которые управляют нашими эмоциями, мыслями и действиями. В нашем понимании «железо» – это цикл эмоций, мыслей и действий человека.

⁶¹ Napoleon Hill, *Think and Grow Rich* (New York: Tarcher, 2005), 249–255.

Мы уже убедились в том, что любым нашим действиям предшествует мысль, а этой мысли часто предшествует эмоция. Развивая ясность разума с помощью игр на концентрацию, а затем, используя отладочные средства, о которых говорилось в этой главе, мы можем выявить логическую последовательность Эмоция-Мысль-Действие. Она-то и порождает проблемы в нашей жизни. (Вскоре вы научитесь перепрограммировать свое «железо», но невозможно исправить баги, пока они не выявлены.)

После ежедневной игры на концентрацию я советую вам выявить цикл Эмоция-Мысль-Действие на планшете или на бумаге. Используйте те отладочные средства, о которых мы только что говорили. Выглядеть это может примерно так:

Эмоция(и)	Мысль(и)	Действие(я)
Тревога из-за нового поручения на работе	<i>Не знаю, смогу ли я справиться так, чтобы понравилось начальнику</i>	Сомнения в результатах моей работы, многочисленные переделки, трата лишнего времени, стресс
Депрессия из-за отношений с партнером	<i>Мы не так близки, как раньше, и мы все больше отдаляемся</i>	Злость на партнера из-за мелочей. Пассивно-агрессивное поведение, частая критика
Самокритика из-за сказанных глупостей	<i>Почему я это сказал? Почему я это сказал? ПОЧЕМУ Я ЭТО СКАЗАЛ?</i>	Постоянные мысли о том, что я скажу этому человеку в будущем
Сожаление о принятом в прошлом решении	<i>Я не должен был этого делать. Хотелось бы мне все вернуть. Моя жизнь была бы гораздо лучше</i>	Сомнения и прокрастинация в принятии решений в настоящем
Беспокойство о карьере после окончания учебы	<i>Рынок труда ужасен. У меня нет опыта. У многих квалификация гораздо выше моей</i>	Чтение светских сплетен и просмотр забавных видео вместо поиска работы

Вид эмоций, мыслей и действий, описанных на бумаге, оказывает странное действие. Пока вы не записали, все это захлестывает ваш разум водоворотами чувств. Четкое определение дает нам власть. Когда у вас найдется время, чтобы описать свои мысли и чувства, сделайте это и вы обретете над ними полный контроль. Это очень полезная модель для выявления проблемных циклов.

ИГРА РАЗУМА

Дайте циклу имя

До конца дня улавливайте негативные циклы разума, как только они возникнут. Ищите признаки ментальной «боли» или трения – это показатель мыслительных процессов, нуждающихся в отладке.

Анализируйте каждый негативный мысленный цикл, чтобы добраться до самого истока проблем. Используйте один из трех приемов:

- **Пять почему:** пять раз спросите себя «Почему?»
- **Наихудший сценарий:** что самое плохое может с вами случиться?
- **Взгляд со стороны:** что вы сказали бы, если бы услышали это от кого-то другого?

В конце дня опишите все «корневые проблемы», которые вам удалось выявить, на листе контроля. Желательно использовать метод «Эмоция-Мысль-Действие».

В первой части этой книги мы говорили о том, что разум – это очень шумное место, и нам нужно развивать сосредоточенность и осознание программ разума посредством регулярной тренировки концентрации. Эти тренировки помогут вам обрести лазерную четкость мысли. Теперь мы можем проанализировать те сферы мышления, где мы испытываем боль или трудности. Кроме того, мы можем искусно и точно отладить все негативные циклы. Это подводит нас к этапу активного перепрограммирования разума, о чем мы будем говорить во второй части.

Это гораздо веселее.

Часть вторая Воображение

[2.1]

Все в вашем разуме

«Воображение важнее знания».

Слова Альберта Эйнштейна, написанные на стенах всех университетских общежитий

Может быть, Альберт Эйнштейн был гением, но уж точно не самым лучшим клерком патентной службы.

Задолго до того, как Стив Возняк в обеденный перерыв начал создавать самую большую компьютерную компанию мира, еще один легендарный персонаж компьютерного мира царапал свои уравнения прямо во время работы. Эйнштейн был мелким клерком. Он работал в швейцарской патентной службе и рассматривал заявки на патенты. Он недавно окончил Швейцарский федеральный технологический институт – с весьма посредственными оценками, надо сказать. И никто не захотел принять его на должность учителя физики⁶².

Один из преподавателей Эйнштейна, выведенный из себя непокорностью студента, заявил, что из того ничего не выйдет. Казалось, он был прав. День за днем Эйнштейн занимался тоскливой работой на государство – клерк патентной службы третьего разряда безо всяких надежд на будущее. Когда он подал прошение о повышении до второго разряда, ему отказали, потому что начальник считал, что он слишком плохо разбирается в механике!

Эта работа давала Эйнштейну много времени на размышления. Когда ему в голову приходила идея, он тут же записывал ее на бумаге и складывал листы в ящик стола. (Он в шутку называл этот ящик своим «департаментом теоретической физики».) Революционная теория Эйнштейна и самая знаменитая его работа родилась не в лаборатории и не в ходе физических экспериментов. Все родилось *в его разуме*.

Освободившись от ограничений академического обучения, Эйнштейн разработал свои теории в рамках «мысленных экспериментов». Например: *Что вы почувствовали бы, если бы оказались в лифте, который перешел в состояние свободного падения? Что вы увидели бы, если бы оседлали луч света?* Проверить такие предположения на опыте нелегко, но размышления над ними привели Эйнштейна к идеям, которые изменили мир. Сначала он все сделал в голове, а *потом* уже занялся математическими выкладками. Сбежать от тоски повседневной работы можно было только одним способом – *в своем воображении*.

Ваша жизнь – это тоже мысленный эксперимент. Мы уже говорили о том, что ваш разум постоянно питает вас разнообразными мыслями, и большинство этих мыслей вы принимаете без малейших сомнений. Мы можем потратить массу циклов процессора на эти мысли, которые наш разум сплетает в причудливые истории, причем многие из них – это полное безумие.

Придя на работу, Джим узнал, что их фирму купила компания-конкурент. Он убедил себя, что новые владельцы сократят его должность, и стал терзаться мыслями о том, кто возьмет его на работу после такого увольнения. Он накручивал себя, представляя, что никогда не найдет работу программиста и, в конце концов, придется идти продавцом в супермаркет.

⁶² David Bodanis, "Einstein the Nobody," NASA, Oct. 15, 2005, <http://www.pbs.org/wgbh/nova/physics/einstein-the-nobody.html>.

(Вообще-то, в новой компании Джим получил повышение и более интересную работу.)

Давняя подруга вычеркнула Люси из числа своих друзей в социальной сети. Люси переживала несколько недель, гадая, чем могла обидеть подругу, и как случилось, что они стали так далеки друг от друга. Она убедила себя в том, что не заслуживает дружбы, что никто не хочет с ней общаться. (В действительности ее подруга по колледжу просто неудачно перенесла свои контакты на новый аккаунт.)

Крис заметил на руке легкое раздражение. Поначалу он не обратил внимания, но когда оно стало увеличиваться, он встревожился. Крис порылся в Интернете, нашел самые страшные диагнозы, пересмотрел кучу фотографий. Потом он в панике позвонил доктору и убедил того, что он – первая жертва новой пандемии «черной смерти». (На самом деле это был всего лишь ожог от ядовитого плюща.)

Наверняка у вас были собственные подобные идеи. Все это было бы смешно, когда бы не было так грустно. Теперь вы лучше осознаете собственный разум, поскольку выполняете упражнения из первой части этой книги. Вам уже ясно, что это такое – *просто плод воображения*.

Хотя все подобные истории зарождаются в нашем воображении, они сильно влияют на реальную жизнь. Джим часами работал над новыми проектами, пытаясь сохранить рабочее место. Люси перестала общаться со своей подругой, убедив себя в том, что они поссорились. Подъезжая к больнице, Крис находился в состоянии абсолютной паники. Да, действительно, каждый из них пережил определенный реальный опыт (слияние компаний, вычеркивание из списка друзей, раздражение на руке), но потом в их воображении родилась выдуманная история, достойная «Оскара» за лучший сценарий.

Каждый раз, когда вы представляете, как мучительна ваша работа, как тяжело вам жить в браке без любви, как плоха ваша физическая форма, и не видите выхода из этой ситуации, вы повторяете один и тот же цикл. Со временем этот цикл перерастает в убеждение и начинает влиять на принятие повседневных решений, которые определяют направление вашей жизни. Этот цикл превращается в самореализуемое пророчество: если вы считаете, что не умеете бегать, то и не побежите, следовательно, вы действительно не научитесь бегать.

Вот это-то и плохо. Если мы не поймем, что имеем дело всего лишь с воображением, то оно собьет нас с пути. Хорошо, что *воображение, если его правильно направить, может подарить нам очень полезные новые истории*.

Вы сами можете решить, что именно представлять в своем воображении!

Нам свойственно думать о том, чего мы *не* хотим: «*Мне нужно вырваться из этих отношений*», «*Так унижительно ездить на этой побитой машине*», «*Я не хочу сидеть в одной комнате с тем парнем, что непрерывно пукает*». Чтобы перестроить свой разум и перестроить свою жизнь, мы должны четко представить то, *чего мы хотим*.

На мгновение вырвитесь из мысленного фильма и подумайте о том, как можно было бы переписать эти негативные циклы. Вы с легкостью можете представить обратное: «*Я могу найти хорошую работу*», «*Я могу поработать над нашими отношениями*», «*Я в состоянии надеть тренировочный костюм и отправиться на пробежку*». В своем воображении вы можете с легкостью создавать и разрушать подобные идеи – как переменные в программе.

Если вы верите в негативные циклы – то есть считаете, что все так и должно быть, – я хочу вас разуверить. Я вооружусь долотом и разобью тот цемент, который скрепляет сковывающие

вас кирпичи. Надеюсь, проделанное мной отверстие в этой стене будет достаточно большим, и вы увидите луч яркого солнечного света.

Я хочу убедить вас в том, что **воображение реально**. В определенном отношении оно более реально, чем окружающий мир. После тренировки и практики вы сможете развить силу воображения настолько, что она изменит не только вашу жизнь, но и весь окружающий мир.

Ваш мир может стать таким, каким вы его представите.

Добро пожаловать в матрицу

Мужчина в темных очках и кожаном плаще садится напротив молодого программиста. Стены комнаты окрашены в тоскливый зеленый цвет. «Матрица повсюду, – говорит мужчина. – Это все, что нас окружает. Даже здесь, в этой самой комнате». Где-то вдалеке гремит гром. *«Этот мир специально придуман для тебя, чтобы отвлечь тебя от истины».*

«От какой истины?» – спрашивает изумленный программист Нео.

Морфеус наклоняется к нему.

«Ты – раб, – отвечает он. – Как все остальные. Ты рожден в неволе. Рожден в тюрьме, которой ты не чувствуешь ни на вкус, ни на ощупь, ни на запах. Тюрьма. *Тюрьма для твоего разума».*

Морфеус достает маленькую серебристую коробочку и вынимает из нее две пилюли: красную и синюю.

«Примешь синюю пилюлю, история закончится, ты проснешься в своей постели и поверишь во все, во что захочешь. Примешь красную, останешься в Стране чудес, и я покажу тебе, насколько глубока нора кролика».

Нео мешкает, потом тянется за красной пилюлей. Морфеус предупреждает его: «Помни, я предлагаю лишь истину. Ничего больше».

Следующую сцену из «Матрицы» описать слишком трудно, поэтому просто скажем, что Нео на личном опыте убеждается, что он живет в виртуальной реальности, в «фильме разума». Когда эта искусственная реальность рушится, Нео понимает, что мир Матрицы, в котором он живет, всего лишь компьютерная программа. *И программу эту можно перепрограммировать.*

Нео входит в группу повстанцев, которые научились взламывать Матрицу, входят в искусственную реальность, которую люди привыкли называть домом, и освобождают других поработанных людей, открывая им истину. Поскольку они понимают, как работает Матрица, они могут изменять физические законы реальности, наделяя себя сверхчеловеческими способностями – например, уклоняться от пуль, несмотря на то что одеты в тяжелые кожаные плащи до самого пола. (Большинство людей в таких плащах и пошевелиться не смогли бы.)

Как и Нео, мы тоже находимся в своеобразной «тюрьме разума». Наши ментальные циклы удерживают нас в этой тюрьме с невидимыми стенами, убеждая в том, что эта самая реальность и есть *единственная* реальность. Но мы можем взломать свой разум, как Матрицу, и переписать ментальный код. Ключевой вопрос: *Чего ты хочешь?*

К примеру, я всегда испытывал страшную неловкость при личном общении, пока не бросил пить, потому что считал, что *не умею общаться с людьми*. Я встречался с кем-нибудь, мы разговаривали, но я думал только о том, как собеседник меня воспринимает. Правильно ли я стою? Весело ли шучу? Не застрял ли салат у меня в зубах? Трудно по-настоящему участвовать в разговоре, когда твой разум занят возможными промахами. Вот почему многие из нас пьют: чтобы избавиться от чувства неловкого самосознания.

Чего я хотел? Я хотел комфортно чувствовать себя рядом с людьми. Когда я бросил пить, то начал твердить себе: *«Я отлично умею общаться с людьми»*. После сотен и тысяч повторений этой простой идеи я постепенно сумел изменить реальность, и теперь действительно неплохо общаюсь с людьми. Это происходило медленно, постепенно. Вы тоже можете изме-

нить свои прежние негативные мысли, превратив их в позитивные, которые будут повышать вашу самооценку.

Давайте рассмотрим мой цикл Эмоция-Мысль-Действие из предыдущей главы и начнем представлять, как его можно было бы изменить к лучшему.

Эмоция(и)	Мысль(и)	Действие(я)	Новый цикл
Тревога из-за нового поручения на работе	<i>Не знаю, смогу ли я справиться так, чтобы понравилось начальнику</i>	Сомнения в результатах моей работы, многочисленные переделки, трата лишнего времени, стресс	<i>Я очень хорошо справлюсь с этой работой</i>
Депрессия из-за отношений с партнером	<i>Мы не так близки, как раньше, и мы все больше отдаляемся</i>	Злость на партнера из-за мелочей. Пассивно-агрессивное поведение, частая критика	<i>С каждым днем мы становимся все ближе друг к другу</i>

Самокритика из-за сказанных глупостей	<i>Почему я это сказал? Почему я это сказал? ПОЧЕМУ Я ЭТО СКАЗАЛ?</i>	Постоянные мысли о том, что я скажу этому человеку в будущем	<i>Я уверен во всем, что делаю и говорю</i>
Сожаление о принятом в прошлом решении	<i>Я не должен был этого делать. Хотелось бы мне все вернуть. Моя жизнь была бы гораздо лучше</i>	Сомнения и прокрастинация в принятии решений в настоящем	<i>Я благодарен за то, что стал старше и мудрее, и теперь принимаю лучшие решения</i>
Беспокойство о карьере после окончания учебы	<i>Рынок труда ужасен. У меня нет опыта. У многих квалификация гораздо выше моей</i>	Чтение светских сплетен и просмотр забавных видео вместо поиска работы	<i>Я достаточно хорош, достаточно умен, и я нравлюсь людям</i>

Развивая навык воображения, вы можете научиться представлять то, *что хотите*, а не то, чего *не* хотите. Как технический хакер находит новое применение существующему гаджету (например, превращает сдуватель листьев в самодельный аппарат на воздушной подушке), так и вы можете сформировать совершенно новое восприятие себя и окружающего мира. Начав мыслить крупными, более позитивными категориями, вы начинаете переписывать свою личную реальность, продвигая ее в более позитивном направлении. Ваша жизнь не станет невообразимо лучше – она просто станет лучше.

А теперь представьте, что рядом с вами стоит Морфеус и предлагает *вам* две пилюли. Какую вы выберете?

Доморощенный Платон

«Матрица» мне больше нравилась в начале, когда она называлась «Аллегория пещеры». Этот сценарий написал древний грек Платон. Но, поскольку оригинальная история была довольно запутанной, я упрощу ее для современного читателя.

В «Пещере» группу заключенных приковывали к креслам в кинотеатре и заставляли смотреть самый скучный в мире фильм: проектор просто светил на экран белым светом. Головы заключенных были закреплены так, чтобы они смотрели вперед, как в «Заводном

апельсине», хотя они никогда не видели этой картины. Вообще-то они никогда не видели ни одной картины, только свет и случайные тени.

Почему? Потому что директор тюрьмы был еще и киномехаником. Он расхаживал по проекционной, часто оказываясь перед проектором, и орал на заключенных. Иногда к нему приходила подружка, и они ссорились или занимались сексом. Заключенные видели лишь свет и тени, но при этом слышали отдаленные звуки ссоры или страстные стоны.

Через несколько лет заключенные начали считать, что тени – *это и есть* директор тюрьмы, его подружка или другие люди, которые случайно забрели в тюрьму.

«Но как же заключенные питались? – спросите вы. – Как они ходили в туалет? Разве они не должны были выходить?» Признаю, в сценарии Платона есть немало сюжетных огрех. Наверное, поэтому его никто и не ставил в течение тысяч лет. Но теперь настало его время.

Однажды одному из заключенных удастся освободиться. Наш герой видит проекционную и киномеханика, и разум его взрывается. Он подходит к дверям кинотеатра, выходит в фойе. Попкорн! Сладости! Кофе! Он идет дальше и оказывается в торговом центре. Он ослеплен сияющими люминесцентными лампами. Заключенный ничего не понимает. Все это настолько не похоже на его реальность света и тени, что он не в состоянии принять эту «реальность за реальностью».

Потом он возвращается в кинотеатр и пытается рассказать другим заключенным, что происходит за стенами. «Там выдают такую хрустящую желтую штуку, которую можно есть! Ее называют попкорн! – кричит он. – И еще горячую коричневую жидкость, кофе! Все это можно купить за деньги, то есть за *ценную зеленую бумагу!*»

Заключенные переглядываются и начинают шептаться. «Похоже, он сошел с ума! И это урок для всех нас: Что бы ни случилось, *ни в коем случае нельзя покидать свое место!*»

Смысл Платоновой «Пещеры» (не думаю, что он написал «Пещеру II: Искупление») заключен в том, что большинство из нас воспринимает физическую реальность довольно прямолинейно, но за ней скрывается другой мир. Мир *идей*. Идеи – вот *истинная* реальность. Они гораздо более реальны, чем то, что мы называем «реальностью».

Подумайте, насколько ваша личная реальность зависит от вашего воображения. Вы хотите провести вечер с друзьями – и план рождается в вашем воображении. Если вы хотите создать компанию, то сначала она возникает в вашем разуме. Прежде чем сделать что-то осмысленное, вы продумываете это ментально. *Ваш разум – это мастерская вашей жизни.*

Британский физик сэр Артур Стэнли Эддингтон был Нилом Деграссом Тайсоном своего времени. Он был невероятно популярным писателем, пропагандистом науки. Его книги были очень популярны в 20–30-е годы. В них он доступно и с юмором объяснял сложные научные понятия и темы. Он любил описывать вселенную не как чисто физическую реальность, а как нечто, более напоминающее «великую идею»:

«Физику-материалисту трудно принять идею о том, что в основе всего сущего лежит нечто ментальное. Но никто не может отрицать, что разум – это первый и самый непосредственный участник нашего опыта, а все остальное – это лишь отдаленное следствие»⁶³.

Все же нам *по-прежнему* трудно принять идею о том, что «все имеет ментальный характер». Но как только вы признаете, что ваш разум – это то самое, с чего начинается ваша жизнь, все станет гораздо проще. Чтобы изменить жизнь, нужно изменить разум. А как только вы измените разум, то сможете изменить жизнь так, как сами захотите.

Восприятие мира как «великой идеи» – отличная идея.

⁶³ A. S. Eddington, *The Nature of the Physical World* (Whitefish, MT: Kessinger Publishing, 2005), 276–281.

Поле искажения реальности

«Иллюзия – вот что необходимо, чтобы раскрыть возможности собственного «я».

Пол Хорган, лауреат Пулитцеровской премии

В феврале 1981 года один из ведущих разработчиков программного обеспечения компьютера Macintosh, Бад Триббл, встретил нового сотрудника компании Apple, Энди Херцфелда. Он сообщил, что они собираются разработать программное обеспечение для нового компьютера всего за 10 месяцев.

«За десять месяцев? – изумился Херцфелд. – Это невозможно!»

Триббл согласился. «Ситуацию лучше всего описывает термин из «Звездного пути» (Стартрек), – сказал он. – *У Стива Джобса есть поле искажения реальности».*

Совершенно понятно, почему парень по имени Триббл использовал термин из «Звездного пути» (Стартрек). Он вспомнил двухсерийный эпизод «Паноптикум». Экипаж находит планету Талос, обитатели которой способны создавать виртуальную реальность в разуме других людей – или, как позже скажет Триббл, создавать «собственный новый мир с помощью чистой ментальной силы».

Как же Триббл объяснил это «поле искажения реальности» новому сотруднику? «В присутствии [Джобса] реальность деформируется. Он может любого убедить практически во всем. Иллюзия слетает, когда его нет рядом, но очень трудно составлять реалистические графики».

Заметьте, это сказал разработчик-ветеран, а не какой-то безумный психолог. Херцфелд решил, что Триббл преувеличивает, – пока не увидел все собственными глазами. Позже он писал:

«Поле искажения реальности представляло собой запутанную смесь харизматичного риторического стиля, негибкой воли и абсолютной готовности подогнать любой факт под требования стоящей перед ним цели. Удивительно, но поле искажения реальности оказывалось эффективным, даже если вы остро это осознавали, хотя после ухода Стива его эффективность снижалась. Мы часто обсуждали, какими приемами это можно было сделать... но, в конце концов, большинство из нас сдавалось, принимая это поле просто как силу природы»⁶⁴.

«Поле искажения реальности» Стива Джобса – это полный отказ мириться с ограничениями, стоящими на пути его идей. Он убедил себя в том, что любые трудности можно преодолеть. «Поле» его было настолько сильным, что он мог убеждать других людей, что они тоже способны совершить невозможное. Его *внутренняя* реальность была настолько сильной, что превращалась во *внешнюю*. Что бы ни говорили о Джобсе, но он – настоящий взломщик разума.

Говоря словами Триббла, Джобс создал «собственный новый мир чистой ментальной силой». А теперь сравните это с подходом, типичным для нас: сталкиваясь с новой идеей, мы быстро оцениваем, приемлема ли она для нас. «*Я совершенно не умею разговаривать с людьми*», – твердим мы себе в клубе и устраиваемся в самом уголке. «*Я могу вложить деньги в это предприятие, но при моей невезучести наверняка все потеряю*».

Мы убеждаем себя, что не умеем бегать и совершенно неспособны к математике. Мы твердим себе: «В моей семье все разводились, поэтому и меня ждет та же судьба», «Я вырос в семье потомственных инженеров – вот почему я не слишком эмоционален». Вспомните о про-

⁶⁴ Andy Hertzfeld, "Reality Distortion Field," *Folklore*, Feb. 1981, http://www.folklore.org/StoryView.py?story=Reality_Distortion_Field.txt.

блемных циклах, которые вы выявили в прошлой главе. Скорее всего, это *ограничения*, установленные вами самими, другими людьми или внешним миром. Но ограничения эти существуют только *в вашем разуме*.

Внутри вас существует ваше собственное поле искажения реальности. То, что вы считаете «возможным» и «невозможным» для себя, это лишь идеи. Это циклы, которые можно перепрограммировать. Вы можете обнаружить границы того, что считаете возможным, а затем сознательно расширить их. Вы можете достичь «невозможного», *научив свой разум верить в обратное*.

Идея «все возможно» не означает, что это возможно на следующей неделе или в следующем году. Нам нужно составить план, чего мы хотим достичь, и начать работать, чтобы воплотить его в реальность. (Более подробно об этом мы поговорим в третьей части.) Но идея «все возможно» лежит в основе любых начинаний. От нее мы должны отталкиваться. Как говорил великий писатель и натуралист Джон Мюир: «Сила воображения делает нас способными на все».

Речь идет не только о том, чтобы просто перепрограммировать ваши негативные мысленные циклы. Если вы научитесь программировать и займетесь всего лишь отладкой кодов, написанных другими, вы очень быстро потеряете интерес к этому занятию. Но способность самостоятельно создавать нечто *совершенно новое и удивительное* дарит радость хакеру, и mind hacking ничем в этом отношении не отличается. Как сказал о программировании Марк Цукерберг: «Если вы умеете программировать, то обладаете удивительной силой: вы можете сидеть и делать что-то, и никто не может вас остановить»⁶⁵. Ваша жизнь – ваше *будущее* – это бескрайний простор.

Начните сознательно переформатировать свои мысли – и вы сможете активно переформатировать окружающий мир. Стоит вам задуматься над этим, и все станет возможно.

Бесконечный цикл

«Космос велик. Очень велик. Вы просто не поверите, насколько невероятно, непостижимо, умопомрачительно он велик. Вы-то можете считать, что вам слишком далеко ходить в прачечную за два квартала, но это просто копейки по сравнению с космосом»⁶⁶.

Так начинается знаменитый межпланетный путеводитель «Автостопом по галактике». Космический путешественник должен быть готов к практически неограниченному разнообразию опыта, доступному ему в таком путешествии. От потрясающих пляжей Б'ббала (где время течет в обратную сторону, и из двухнедельного отпуска можно вернуться раньше, чем ты туда отправился) до ночного клуба в начале вселенной (где можно увидеть большой взрыв под пульсирующие звуки диско) – в космосе возможно все.

Ваш разум представляет собой такое же огромное, неизученное пространство – можно даже сказать *бесконечное*, потому что у воображения нет пределов. Это вселенная возможностей, бескрайний горизонт потенциала. *Наш разум обладает неограниченной силой воображения.* И это не просто фраза для вдохновляющего постера, на котором человек летит, вцепившись в лапы огромного орла. Это простой и очевидный факт. *Ваш разум настолько велик, насколько вы можете себе это представить.*

Доктор Эллен Лангер, известный профессор психологии из Гарварда, провела интересный эксперимент по проверке силы воображения в связи с возрастом. Сначала она создала

⁶⁵ Vinu Goel, "Mark Zuckerberg Says Secret of His Success Is Making Lots of Mistakes," *International New York Times*, Dec. 11, 2014, <http://bits.blogs.nytimes.com/2014/12/11/facebook-chief-says-secret-of-his-success-is-making-lots-of-mistakes>.

⁶⁶ Douglas Adams, *The Hitchhiker's Guide to the Galaxy* (London: Pan Books, 1979).

среди 50-х годов, воспроизведя ее до мельчайших деталей: черно-белый телевизор, клипы «Эда Салливена», старомодный приемник с песнями Перри Комо. Затем она на пять дней поместила в эту среду восьмерых добровольцев, которым было уже за семьдесят.

Когда они вошли в эту виртуальную реальность, Лангер попросила их не просто вспомнить о юности, но и психологически постараться стать такими же, какими они были в 1959 году. Другими словами, представить, что *они снова стали молодыми*. «У нас есть все основания считать, что, если это вам удастся, – сказала она, – то вы почувствуете себя точно так же, как в 1959 году»⁶⁷.

В ходе эксперимента участники разговаривали о текущих событиях (событиях 50-х годов). Психологи предложили им говорить об этом в настоящем времени. В помещении не было зеркал, не было фотографий – ничего не мешало иллюзии возвращения молодости.

Результаты оказались потрясающими. В конце эксперимента медики обследовали участников, проверяя различные факторы, связанные с возрастом – от памяти до подвижности. По сравнению с контрольной группой состояние участников значительно улучшилось. Независимые эксперты сказали, что у них улучшилась осанка, и они стали выглядеть моложе. Хотя это кажется невозможным, но *у них даже улучшилось зрение*. Как писал New York Times Magazine, «их разум вернулся в прошлое, и тело последовало за ним».

Наш разум настолько велик, насколько мы в это верим. Мы инстинктивно знаем это – отсюда и выражения «узость ума» или «широта ума». Мелочного и фанатичного человека мы называем «узколобым», а в Стивене Хокинге восхищаемся невероятной шириной ума. Хокинг являет собой великолепный пример человека, который не позволил физической слабости ограничить величие его разума. Многие ли из нас, оказавшись прикованными к инвалидному креслу и будучи способными лишь двигать глазами, смогли бы создать то, что изменило мир, как это сделал Хокинг?

Мне повезло работать с множеством консультантов по предпринимательству. Лучшие из них старались расширить представление людей о возможном. Они брали вашу начальную сумму – и прибавляли к ней ноль. Если вы хотели создать бизнес на 20 миллионов долларов, они советовали вам думать о 200 миллионах. Эта концепция оказалась очень полезной, когда мы развивали нашу маркетинговую компанию Media Shower: ***мы просто добавляли ноль***. Всегда думайте о следующем уровне шкалы: от 100 клиентов к 1000, от 1000 – к 10 000, от 10 000 – к 100 000 и т. д.

Когда я бросил пить и начал выявлять свои проблемные циклы, то стал думать о том, как их можно перепрограммировать. Я понял, что эта работа может быть такой масштабной, какой я ее представляю. Тогда я стал представлять самые большие циклы, на какие только был способен. Воображая бесконечный цикл – технически, самый большой из возможных, – я нашел идею *экспоненциально возрастающего цикла* невероятно привлекательной. Каждый вечер перед сном я занимался перепрограммированием собственного разума с помощью следующего цикла:

> Моя способность создавать в этом мире поразительные вещи возрастает экспоненциально.

Что может принести эта простая мысль, если твердить ее себе всю жизнь? Я собираюсь это выяснить.

Вы можете поверить, что ваш разум создает вашу внутреннюю реальность и, в значительной степени, внешнюю реальность тоже. С помощью воображения вы можете научиться не просто быть счастливее и мыслить более позитивно, но и создавать нечто большее и лучшее для себя и для мира. Вы можете создать собственное «поле искажения реальности».

⁶⁷ Bruce Grierson, “What if Age Is Nothing but a Mind-Set?” *New York Times*, Oct. 22, 2014, <http://www.nytimes.com/2014/10/26/magazine/what-if-age-is-nothing-but-a-mind-set.html>.

Нужно мыслить по-крупному. Впрочем, это легче сказать, чем сделать! Давайте же обсудим приятные и полезные приемы mind hacking, которые позволят вам строить большие планы, требующие программирования **наилучшего будущего**.

[2.2]

Ваше наилучшее будущее

«Если вы не можете придумать то, чего не существует, вам не создать ничего нового. Если вы не можете придумать миры, которые могли бы существовать, значит, вам придется довольствоваться мирами, придуманными другими людьми».

Роберт С. Рут-Бернштейн и Мишель М. Рут-Бернштейн «Искры гения»⁶⁸

Чего вы хотите?

Возможно, ваши мечты относительно скромны – успешно окончить университет, найти родственную душу или стать миллионером. А может быть, у вас более серьезные амбиции – найти лекарство от тяжелой болезни, создать огромный благотворительный фонд или стать президентом. Вполне возможно, что мы вместе мечтаем о чем-то *грандиозном*: об открытии совершенно новой науки, колонизации далеких планет или об улучшении ментального состояния человечества.

Легко понять, чего мы *не* хотим: это все то, на что мы вечно жалуемся – себе и другим. Но знаете ли вы, чего *хотите*? Записали ли вы это? Если на собеседовании при приеме на работу вам задают сакраментальный вопрос: «Где вы видите себя через двадцать лет?», даете ли вы продуманный ответ или берете ответ с потолка?

В ходе поразительного исследования, проведенного психологом Лорой Кинг⁶⁹, студенты колледжа должны были двадцать минут в день описывать «свое наилучшее будущее». Лора Кинг просила их не сдерживать свое воображение, а описывать *по-настоящему наилучший сценарий* своей жизни. Всего через несколько дней участники эксперимента, которые действительно представляли себе позитивное будущее, стали гораздо *счастливее* и *более позитивно настроены*, чем члены контрольной группы. Другое исследование Кинг показало, что простое описание позитивных событий сделало этих студентов *здоровее* – они стали реже обращаться к врачам⁷⁰.

Вот эксперимент Кинг в миниатюре: закройте глаза и представьте свою жизнь через десять лет – в самом позитивном варианте. Постарайтесь представить свое наилучшее будущее в мельчайших деталях. Где вы будете жить? Чем зарабатывать на жизнь? Как развлекаться? Будет ли у вас партнер? Что за друзья у вас будут? Сколько денег у вас будет? Каким станет ваш разум?

Продолжайте. Закройте глаза и изучайте свои открытия. Я подожду.



Загрузка

Большинство людей плохо представляют, чего они хотят от жизни. И они никогда не тратят время на то, чтобы это представить. Если задать им прямой вопрос, они ответят уклончиво: «Больше денег», «Счастья» или «Пони». Вместо того чтобы стать капитанами своего корабля,

⁶⁸ Robert and Michele Root-Bernstein, *Sparks of Genius: The Thirteen Thinking Tools of the World's Most Creative People* (Boston: Mariner Books, 2001), 22.

⁶⁹ Laura King, "The Health Benefits of Writing about Life Goals," *Personality and Social Psychology Bulletin* 27, No. 7 (July 2001): 798–807.

⁷⁰ Chad Burton and Laura King, "The Health Benefits of Writing About Intensely Positive Experiences," *Journal of Research in Personality* 2, No. 38 (April 30, 2004): 150–63.

большинство людей плывет по течению. Разве можно уделять так мало внимания столь важной вещи, как свое *будущее*? Ведь это важнее всего! По-моему, ответ прост: *воображение – дело трудное*.

Когда я сам пытаюсь выполнить это упражнение, то в моем разуме сменяются разнообразными кадры, но все они туманные и темные, словно старое видео. Если же я начинаю задавать вопросы, то получаю новые образы. Например: *Как я хочу себя чувствовать в своем наилучшем будущем? Кто из знаменитостей станет моими друзьями? Сколько зебр у меня будет? Научусь ли я левитировать?* Каждый из этих вопросов порождает новые образы, скользкие и текучие. Их трудно удержать, потому что они быстро сменяют друг друга.

Хуже того, мой разум постоянно хочет сменить тему, последовать за каким-то другим мысленным поездом – снова появляется непослушная собака. Удержать его на цели моего воображения, *настоять на своем и не сдаться*, довольно трудно. Попробуйте в следующие пять минут представлять, какой вы хотите видеть свою жизнь через десять лет. Если вы не сможете пяти минут уделить подобным мыслям, то вам придется серьезно переоценить свои приоритеты. Эти пять минут отделяют жизнь, полную смятения и скорби, от жизни, полной счастья и реализации мечтаний. Что может быть важнее?

В действительности, если вы не живете в ожидании того, что богатство, гармоничные отношения и рок-звезды неожиданно свалятся на вас с неба, то вам нужно серьезно подумать о том, чего вы ждете от жизни. И тогда будущее родится в вашем разуме. *Вы представите его.*

Выделите пять минут и представьте. Я подожду.



Загрузка

Ваш опыт похож на мой? Вы почувствовали, как сложно на пять минут погрузиться в воображение? Странно, что такая важная вещь, как представление о вашем личном будущем – пожалуй, *самая важная вещь в жизни* – настолько тяжела. Но с воображением всегда так.

Воображение – это тяжелый ментальный труд. Чтобы по-настоящему хорошо что-то представить, нужно серьезно потрудиться. По собственному опыту могу сказать, что это так же трудно, как реальная *физическая* работа. Заметьте: я не говорю о погружении в «мысленный фильм» или обычные мечты. Я говорю об активном воображении, о сосредоточении разума на четкой ментальной картине. Это действительно работа. Вам кажется, что вы мысленно двигаете тяжелые вещи, создаете ментальные схемы, синьки и планы.

В процессе mind hacking мы учимся выявлять «чувство» воображения и не стесняться, а активно погружаться в него с упорством и жизнерадостностью. Вам должно казаться, что вы **передвигаете ментальные объекты**: это реальная физическая работа, реальное перемещение предметов. Представьте, что вы мысленно копаете или высекаете скульптуру. Только тренировка компонента активной визуализации (подобно мышечной тренировке) позволит вам укрепить силу и мощь воображения.

Один клик, одна идея

В 1997 году основатель Amazon Джефф Безос пообедал с первым работником своей компании, Шелом Капланом, и программистом Пери Хартманом. В то время интернет-сайты были еще довольно неуклюжими. Безос был одержим идеей сделать свой сайт максимально простым для пользователей. Он хотел, чтобы заказывать товары на Amazon.com было очень просто.

Перед своими сотрудниками Безос поставил безумную задачу: *придумайте способ, чтобы клиенты могли заказывать товары на нашем сайте в один клик.*⁷¹

Идея «заказа в один клик» сегодня кажется настолько естественной, что мы не обращаем на это внимания. Но в то время она казалась безумной. Тогда люди начинали нервничать даже от самой возможности *заказа товаров в Интернете. А вдруг кто-то украдет мою кредитку? А как заранее посмотреть товар? А как его вернуть?* Заказы через Интернет казались рискованными и странными – не говоря уже о заказе *в один клик*.

Команда разработчиков трудилась, не покладая рук, и придумала систему заказа в один клик. Когда они показали первый прототип Безосу, оказалось, что нужно сделать *двенадцать кликов*. Программисты объясняли, что есть шаги, которые просто нельзя устранить: клиент должен дать компании свой адрес и номер кредитной карты. Нужен экран подтверждения, чтобы клиент не сделал заказа случайно.

«Один клик», – настаивал на своем Безос.

После многочасовой работы разработчики вернулись к Безосу с улучшенным прототипом. Теперь клиенты получали возможность *сохранить* свой адрес и данные кредитной карты в своем аккаунте (еще одна безумная идея для того времени), а потом сделать покупку в один клик. Но все равно нужен был второй клик, чтобы подтвердить желание сделать покупку.

Проблема оставалась: для заказа в один клик нужно было сделать *два клика*.

«Один клик», – настаивал на своем Безос.

В конце концов, разработчики придумали решение: покупатель делает заказ в один клик, а если понимает, что ошибся, может с легкостью отменить заказ. Сегодня это кажется очевидным, но так происходит со всеми хорошими идеями. Как только Amazon показал, что это возможно, остальные онлайн-ритейлеры принялись копировать идею. Только это казалось невозможным, и тут же стало жизненно необходимым для успеха в Интернете.

Так и было. Благодаря эффективности этой идеи и многих других, Amazon занял ведущее место в интернет-торговле. А ведь все началось с пугающе безграничного воображения Безоса.

У нас сформировалось странное отношение к воображению. Когда мы замечаем его в гениях, подобных Джеффу Безосу, то называем «гениальностью». Замечая его в детях, мы этому умиляемся. Но собственную игру воображения мы чаще всего называем «глупой идеей» или «безумной мыслью». В действительности же, все это одно и то же: умение *формировать четкую ментальную картину*.

Безос изменил реальность только собственным воображением. Что же он сделал? Всю работу выполнили разработчики. Поверьте, Безос не занимался ни технической, ни программной работой. Он лишь четко представил, чего хочет, а потом направлял команду разработчиков, пока они не сделали все, как нужно.

Давайте представим мир идей, мир воображения, как оперативную память компьютера. В таком состоянии компьютер удерживает «в голове» огромный объем информации. Эта информация не записана на жестком диске и не сохранена в облаке – если выдернуть вилку, вы все потеряете. Это некое ментальное рабочее пространство.

Наш разум – такое же ментальное рабочее пространство, место, где мы можем мечтать, разрабатывать и оттачивать идеи, которые со временем будут формировать наш физический мир. Воображение – это не просто детская игрушка. Это синька реальности. Мы пользуемся воображением каждый день: решаем, где пообедать с друзьями или как справиться со сложным алгоритмом. Все происходит в голове до того, как случится в реальности.

Почему же нас не учили этому в школах? В старших классах нет уроков воображения, нет нестандартных экзаменов, высокие оценки не ставят за безумные схемы механических живот-

⁷¹ Brad Stone, *The Everything Store: Jeff Bezos and the Age of Amazon* (New York: Little, Brown, 2013), 76.

ных. Вам не получить пятерку по истории, если вы напишете эссе, в котором Элеонора Рузвельт сражается с нацистами, стреляя в них лазерными лучами прямо из сосков.

Может быть, поэтому мы и не ценим воображение так, как следовало бы. Значимость воображения заключена в том, что это ментальное пространство, в котором зарождается все остальное. **Воображение – это реальность.** Это такая же реальность, как чертеж, по которому построено целое здание. Это такая же реальность, как схема для базы данных. Это такая же реальность, как идея для бизнеса, описанная на доске.

Давайте подойдем с другой стороны. Воображение – это *представление, которое предшествует вещи*. И вы – «вы», отделенные от «вашего разума» – способны сформировать это представление по своему желанию. Это колоссальная сила и мощь.

*Воображение,
затем реализация.*

В 1962 году легендарный писатель-фантаст и герой всех «ботаников» мира, Артур Кларк, написал очерк «Опасности пророчества: Неудача воображения». В нем он заявил: «Любая развитая технология неотличима от магии». Если взять человека Средневековья и показать ему современный компьютер или микроволновую печь, он сразу же решит, что эти предметы были созданы ведьмами и колдунами.

Если смотреть с точки зрения Кларка, наше воображение одновременно и *невероятно развитая технология*, и нечто, *неотличимое от магии*. То, что вы можете мысленно создавать целые миры и представлять будущее развитие реальности, действительно подобно магии.

Однако, мы должны быть осторожны, чтобы не отдаться во власть «магического мышления». Я постоянно удивляюсь тому, что многие образованные люди страдают от одного из двух суеверий:

- **Магическое негативное мышление:** вера в то, что, если мы скажем или подумаем нечто ужасное, это непременно случится. Вы наверняка замечали такое мышление во фразах «постучать по дереву» или «плюнуть через плечо». Многие из нас придают слишком много значения предсказаниям и гороскопам. Мы явно представляем то, что не произойдет. Нам не нужно бояться собственных темных мыслей.

- **Магическое позитивное мышление:** вера в то, что нам достаточно лишь мыслить позитивно, а потом сидеть и ждать, когда жизнь «воплотит» задуманное нами. Когда я говорю о том, что воображение подобно магии, то не имею в виду, что оно способно заставить что-то появиться волшебным образом. Это тяжелая работа и использование приемов, о которых мы поговорим в третьей части книги. Но постоянное применение воображения вкупе с упорным трудом повышает вероятность появления чего-либо – именно так технология одного клика появилась для Джеффа Безоса.

Совершенно очевидно, что мы не можем достичь ничего важного и ценного, не представив этого в своем воображении. Скажите же мне: когда вы откроете тайную сокровищницу своего разума, что вы там увидите?

Чувствовать, делать, иметь, отдавать и быть⁷²

А теперь, когда мы разогрелись, давайте сыграем в пять простых игр воображения. Наша цель – просто записать *один* результат каждой игры разума.

Чип настройки. Группа биотехнологов разработала революционный новый «чип настройки», который можно хирургически имплантировать в мозг человека. Изначально он предназначался для лечения болезни

⁷² На эти упражнения меня вдохновила прекрасная книга Tim Ferriss, *The 4-Hour Workweek* (New York: Harmony, 2007).

Альцгеймера, но впоследствии обнаружилось, что он может справляться с самыми разными симптомами – от депрессии до алкогольной зависимости. Чип можно запрограммировать, чтобы он вызывал у человека «прилив чувств» в желательном эмоциональном направлении. Существуют разные виды чипов – счастье, покой, сосредоточенность, любознательность, честолюбие, сочувствие, решительность, позитив. (Подумайте об этом в связи с выявленными ранее проблемными циклами.)

У вас есть деньги на покупку только одного чипа настроения. Закройте глаза и подумайте: *Каким одним словом можно было бы описать то, как вы хотели бы себя чувствовать?*

Наследство в 50 миллионов долларов. Эта история из кино. Умерла ваша дальняя родственница – тетушка, которой вы никогда не видели. Она оставила небольшое состояние. По завещанию средства должны остаться в семье, но, поскольку сама она была уже очень стара, все ее родственники умерли. Кроме вас. Жила старушка очень скромно, поэтому после продажи ее трейлера и двенадцати ящиков диетической «пепси» все 50 миллионов долларов достаются вам – прямо так, наличными. Теперь вы вольны делать все, что захотите, – можете построить собственный супер-грузовик на огромных колесах, а можете покорить К2⁷³.

Закройте глаза и представьте: *Что вы всегда хотели сделать? (Желание должно быть только одно.)*

Джинн из лампы. Есть люди, которые покупают мгновенную лотерею, а вы покупаете старинные лампы. Вы путешествуете по миру, покупаете лампы на восточных базарах, надеясь, что когда-нибудь вам попадет волшебная лампа с заключенным в ней джином. Однажды вы возвращаетесь в гостиницу с грузом ламп и обнаруживаете, что выиграли джекпот: у вас целых две лампы с джиннами, и каждый может выполнить одно ваше желание. Вы знаете, что джинны хитры и могут обмануть вас, поэтому формулируете мета-желание и говорите первому джину, чтобы он заставил второго джинна сдержать свое слово. Теперь у вас осталось единственное желание.

Закройте глаза и подумайте: *Какую одну вещь вам хотелось бы иметь?*

Ваш вклад в эволюцию. Легендарный управляющий хедж-фондами Рей Далио в своей превосходной книге «Принципы» пишет об эволюции с очень практической точки зрения. Он описывает ее как желание «получить лучшее». «Общество вознаграждает тех, кто дает ему то, чего оно желает»⁷⁴. Другими словами, чтобы стать богатым или «успешным», не нужно гнаться за деньгами или успехом. Нужно *внести в жизнь мира нечто по-настоящему полезное*. В идеале это должно быть нечто такое, к чему вы испытываете истинную страсть: воспитание прекрасных детей, сочинение великой музыки или разработка нового алгоритма компрессии.

Закройте глаза и представьте: *Каким мог бы быть ваш единственный вклад в жизнь общества?*

⁷³ К2 или Чогори – вторая в мире по высоте горная вершина. Восхождение на нее гораздо труднее и опаснее, чем на Эверест.

⁷⁴ Ray Dalio, *Principles* (Westport, CT: Bridgewater Associates, 2011), 14. Благодаря автору эта книга лежит в свободном доступе на сайте <http://www.bwater.com/Uploads/FileManager/Principles/Bridgewater-Associates-Ray-Dalio-Principles.pdf>.

Надгробная речь. Когда-нибудь вы умрете. Я тоже. (Уж простите, но такова жизнь...) На наших похоронах (не уверен, состоятся ли наши похороны в один и тот же день, но мне хочется вас немного успокоить) близкие будут подниматься и говорить теплые слова о нашей жизни. Поскольку собравшиеся будут торопиться за сэндвичами на поминках, говорить долго не станут, всего по десять минут. Что вам хотелось бы услышать о себе в такой момент? Другими словами, *кем вы хотите быть?*

Закройте глаза и представьте: *Каким прилагательным можно было бы описать того, кем вы хотели бы быть?*

ИГРА РАЗУМА

Пять слов

Закончите пять игр воображения, описанных в этой главе. Запишите по одному слову для каждой игры. (Обязательно сделайте это, не стремясь к совершенству. Впоследствии вы всегда сможете что-то добавить.)

Запишите пять слов на своем листе контроля.

[2.3]

Создание циклов позитивного мышления

Бенджамин Франклин был настоящим «ботаником».

«Всю жизнь, – пишет Уолтер Айзексон в превосходной биографии «Бенджамин Франклин: Американская жизнь», – он любил погружаться во всяческие мелочи и детали так глубоко, что сегодня его назвали бы «ботаником»⁷⁵. Франклин был методичным исследователем, обладал безграничной любознательностью и был истинным изобретателем (вспомните нашу схему «Анализ-Воображение-Перепрограммирование»!). Его интересовали самые разные темы – полеты на воздушных шарах, просвещение, электричество, очки, пожарная безопасность, технологии обогрева, музыка, политика и погода. Франклин был истинным хакером разума. За сотни лет до изобретения тренажеров для фитнеса, он придумал эксперимент самосовершенствования, который позволил ему отслеживать процесс mind hacking научным образом. В автобиографии он называет этот эксперимент довольно высокопарно: «План достижения нравственного совершенства». Для начала он сформулировал список из тринадцати добродетелей, которые решил развивать в себе⁷⁶:

- **Воздержанность.** Не ешь до отупения, не пей до опьянения.
- **Молчаливость.** Говори лишь то, что может послужить на пользу другим или тебе самому.
- **Любовь к порядку.** Пусть для каждой твоей вещи будет свое место; пусть для каждого твоего дела будет свое время.
- **Решительность.** Решай делать то, что должно; а то, что решил, выполняй неуклонно.
- **Бережливость.** Позволяй себе только те расходы, что принесут пользу другим или тебе самому; ничего не растрачивай попусту.
- **Трудолюбие.** Не теряй времени; всегда будь занят чем-нибудь полезным; отменяй все необязательные дела.
- **Искренность.** Не прибегай к пагубному обману: пусть мысли твои будут невинны и справедливы; а если говоришь, то пусть такими же будут и слова.
- **Справедливость.** Никогда не обижай людей, причиняя им зло или не делая добра, как велит долг.
- **Умеренность.** Избегай крайностей; не держи обиды за причиненное тебе зло, даже если думаешь, что оно того заслуживает.
- **Чистоплотность.** Не допускай ни малейшей грязи ни на себе, ни в одежде, ни в доме.
- **Спокойствие.** Не волнуйся из-за пустяков, из-за происшествий мелких, либо неизбежных.
- **Целомудрие.** Похоти предавайся редко, единственно для здоровья или для продления рода; не допускай, чтобы она привела к отупению, или к слабости, либо лишила душевного покоя или бросила тень на доброе имя твое или чье-либо еще.
- **Кротость.** Следуй примеру Иисуса и Сократа.

Эти добродетели стали *циклами позитивного мышления* Франклина. Его метод перепрограммирования разума с помощью этих добродетелей был одновременно и прост, и гениален. В дневнике он нарисовал простую таблицу: колонки представляли собой дни недели, а строки – тринадцать добродетелей.

⁷⁵ Walter Isaacson, *Benjamin Franklin: An American Life* (New York: Simon & Schuster, 2004), 442.

⁷⁶ Benjamin Franklin, *The Autobiography of Benjamin Franklin* (London: J. Parson's, 1791), 38.

	ВСК	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ
ВОЗДЕРЖАННОСТЬ							
МОЛЧАЛИВОСТЬ	•	•		•		•	
ЛЮБОВЬ К ПОРЯДКУ	•	•	•		•	•	•
РЕШИТЕЛЬНОСТЬ			•			•	
БЕРЕЖЛИВОСТЬ		•			•		
ТРУДОЛЮБИЕ			•				
ИСКРЕННОСТЬ							
СПРАВЕДЛИВОСТЬ							
УМЕРЕННОСТЬ							
ЧИСТОПЛОТНОСТЬ							
СПОКОЙСТВИЕ							
ЦЕЛОМУДРИЕ							
КРОТОСТЬ							

Понимая, что гораздо легче воспитывать в себе одну какую-то добродетель, он расположил их в порядке значимости, чтобы каждая следующая привычка наслаивалась на предыдущую. Первой шла воздержанность, потому что, если постоянно пьянствовать, трудно добиться прогресса в каких-то добродетелях. Поставив воздержанность под контроль, будет легче воспитывать в себе молчаливость. Когда же будет покорена молчаливость, можно переходить к любви, к порядку и так далее...

Каждый день Франклин оценивал свой прогресс в развитии всех тринадцати добродетелей, отмечая черной точкой дни, когда он не жил в соответствии со своим идеалом. В каждую неделю у него была «целевая добродетель» (или цикл позитивного мышления), которую он стремился развивать в себе всю неделю. Так, в первую неделю его цикл мышления был сосредоточен на воздержанности. Укрепив эту добродетель, следующую неделю он посвящал развитию молчаливости и т. д.

Поскольку в году пятьдесят две недели, Франклин смог пройти цикл тринадцати добродетелей четыре раза за год – такую математическую точность оценит любой «ботаник». Франклин рассчитывал осуществить свой план за год, но ему пришлось придерживаться этой системы в течение всей жизни. «Я был изумлен тем, что недостатков у меня оказалось намного больше, чем я воображал, – вспоминал он позднее. – Но я испытывал глубокое удовлетворение, наблюдая за тем, как количество их сокращается».

И действительно, жизнь Франклина – убедительное доказательство эффективности циклов позитивного мышления: хотя он был всего лишь человеком, но сумел заслужить всеобщее уважение и многого добиться, сделав мир более лучшим местом. Он изобрел не только громо-

отвод, бифокальные очки, одометр, мочевого катетер и ласты, но еще и новый литературный жанр – книги по самосовершенствованию.

Позитив против негатива

Многочисленные исследования показывают, что на позитивную обратную связь мы реагируем лучше, чем на негативную. Один из моих любимых примеров – это «лотерея скоростной камеры». Этот эксперимент провели в Стокгольме. Во многих городах камеры автоматически выписывают штрафы нарушителям скоростного режима. Продюсеру Nickelodeon Кевину Ричардсону пришла в голову интересная идея.

Его скоростные камеры фиксировали тех, кто ехал со скоростью *меньше* допустимой. Эти водители становились участниками лотереи, выигрыш в которой формировался из штрафов за превышение скорости. Другими словами, превышай – и получишь штраф, поезжай медленнее – и можешь выиграть деньги.

Идею Ричардсона испытали на улицах Стокгольма. Результаты оказались поразительными. Как писали в *New York Times*: «Средняя скорость на многополосной улице до организации лотереи составляла 32 км/ч. За три дня испытаний скорость снизилась до 25 км/ч, несмотря на то, что устройство не могло выписывать финансовые штрафы»⁷⁷.

«Думая обо всех интересных способах, которыми мы можем наказывать немногих плохих или отвлекшихся водителей, – говорил Ричардсон, – мы видим, что имеет место изменение распределения энергии и внимания». Хотя это относится к отвлекающимся водителям, но в той же мере эти слова можно применить и к нашему отвлекающемуся разуму. Осознав циклы негативного мышления, мы начинаем наказывать или штрафовать себя за них. Сложение двух отрицательных величин не дает в сумме положительной.

Однако негативная обратная связь кажется нам более «естественной». Когда ребенок с молотком в руках лезет на стеклянный журнальный столик, сразу же хочется вскрикнуть: «НЕТ!» Моя жена, идеальная мать двух наших детей, давно научила меня сопротивляться столь естественному желанию и *переводить негатив в позитив*. Чего вы *хотите* от ребенка? «Молотку место в гараже», «сюда можно только с игрушечным молотком», «поройся на eBay, чтобы купить новый журнальный столик» – это более конструктивные альтернативы, потому что дети понимают, что *приемлемо*, а что нет.

Ваш разум подобен ребенку. Вы должны воспитывать его, постоянно подкрепляя *желательное* поведение, а не запрещая поведение *нежелательное*. Если вы думаете: «*Я не хочу больше тревожиться*», «*Я не хочу провалиться в работе*» или «*Я не хочу, чтобы моя жизнь была такой*», это лишь подчеркивает *отсутствие* негативного цикла. Вычеркивание проблемного кода вам не поможет: *вам нужно переписать его*. Гораздо полезнее будет определить, чего вы хотите. Но сказать детям, что они *должны делать*, гораздо труднее, чем просто крикнуть: «Нет!» Гораздо труднее объяснить партнеру, родным или друзьям, что вам *нужно*, – проще рассказать, что вас раздражает. Но если вы не уделите этому время – если не сможете сформулировать это для себя и кого-то еще, – то придется мириться с тем, что мир сам сделает это за вас, а вам останется чисто механическая роль.

История «Истории Мела»

Один из классических образцов хакерской литературы – текстовый документ «История Мела». Когда-то он ходил в сети, в группе net.jokes. Это история о божественных способностях

⁷⁷ Jonathan Schultz, "Speed Camera Lottery Wins VW Fun Theory Contest," *New York Times*, Nov. 30, 2010, <http://wheels.blogs.nytimes.com/2010/11/30/speed-camera-lottery-wins-vw-fun-theory-contest>.

разработчика по имени Мел. «История» написана очень поэтично, и при ее чтении возникает ощущение какого-то священного текста.

Про Мела нам мало что известно, но последующие поколения хакеров считают, что он был реальным человеком. Это Мел Кэй, автор программного обеспечения к компьютеру 1959 года Royal MacVee LGP-30. Мел придумал «блэкджек» для LGP-30, первую игру подобного рода. Торговые представители Royal MacVee брали компьютер на торговые выставки и предлагали потенциальным покупателям поиграть. В то время люди никогда не играли в компьютерные игры. Сегодня это трудно представить. Восторг был настолько велик, что компьютер обычно покупали прямо на месте, хотя он был чисто деловым.

Была одна проблема: «блэкджек» Мела был *слишком* хорош. Порой потенциальные покупатели *проигрывали*, если это можно себе представить. Торговые представители беспокоились из-за возможности упустить ценных клиентов. Они обратились к Мелу и сказали, что его игра «слишком справедлива». Они попросили изменить алгоритм так, чтобы можно было тайно перенастроить компьютер во время игры, когда нужно дать потенциальному покупателю возможность выиграть.

Мел морально противился таким изменениям. Его программа была статистически идеальна. Она элегантно отражала шансы реальной жизни. Как можно просить внести ошибку в столь идеальную программу! Но под давлением руководства Мел неохотно уступил. Проверяя «ключ обмана», он обнаружил, что компьютер предпочитает обманывать противоположным образом: *компьютер выигрывал всегда*. Конечно, Мелу это очень понравилось. Со временем он покинул компанию, так и не исправив проблемы.

Познакомьтесь с автором истории, программистом Эдом Натером, который пришел в компанию, где ему сразу предложили исправить программу Мела. Он начал рыться в шедевре Мела и был поражен его элегантностью и гениальностью.

*Я часто чувствовал, что программирование – это искусство,
И реальную его ценность способен понять
Лишь тот, кто владеет тем же священным искусством;
В нем есть драгоценности и блестящие интриги,
Сокрытые от глаз людских, и восхищенье, порою вечное,
Самой природою процесса.
Прочтя программу, можешь многое понять ты
О том, кто эти строки написал,
Пусть даже в шестнадцатичном коде.
Мел был, я полагаю, невоспетый гений⁷⁸.*

Мел отказался от помощи компиляторов и ассемблеров. Он написал свою программу в чистом шестнадцатичном коде, вот так:

```
> 79 6f 75 20 61 72 65 20 6e 6f 74 20 79 6f 75 72 20 6d 69 6e 64
```

Автор почтительно пишет о чисто компьютерном подходе Мела: «Сначала он писал внутренние части своей программы, чтобы они становились первым выбором оптимального адреса расположения на барабане». Другими словами, он оптимизировал свою программу на самом низшем уровне, чтобы она выполнялась на компьютере с максимальной эффективностью. Мел и компьютер были единым целым.

В конце автор преисполняется такого почтения к мастерству Мела, что чувствует: он не может вносить изменения – это все равно, что прикоснуться к улыбке «Моны Лизы». Он сказал начальнику, что не может тронуть этот шедевр, и написал свою оду Мелу. В этой оде Мел

⁷⁸ Ed Nather, “The Story of Mel, A Real Programmer,” Usenet, May 21, 1983, <https://www.cs.utah.edu/~elb/folklore/mel.html>.

предстает архетипом «истинного программиста», к которому должны стремиться все другие программисты.

Выбирая собственные циклы позитивного мышления, мы стремимся к тому же ощущению эффективности и оптимизации. Когда вы думаете о пяти целях, записанных при работе с предыдущей главой, какой мыслительный цикл ведет вас к ним? Тщательно выбирайте циклы мышления, поскольку они определяют будущее направление вашей жизни.

Конструирование новых циклов

Ключ к построению циклов позитивного мышления – поиск *альтернативных или сбалансированных* мыслей, которые заменят те негативные фразы, которые вы привычно твердили себе годами. Вместо того чтобы в определенных ситуациях автоматически повторять негативные мысли, вам нужно заставить свой разум столь же автоматически повторять мысли позитивные. Как и Мел, в своих циклах вы должны стремиться к *точности и элегантности*.

Так, например, начальник Джима ставил перед сотрудниками план по продажам первого числа каждого месяца. Накануне Джима начинали мучить дурные предчувствия. Он целую неделю твердил себе: *Я недостаточно хорош, я не смогу выполнить план, я провалюсь, и меня уволят*. А потом он придумал для себя цикл позитивного мышления:

> Я хорошо справляюсь со своей работой.

Или еще лучше:

> Я лучший торговый представитель в нашем офисе

Или совсем хорошо:

> Я блестяще помогаю своей компании и нашим клиентам добиваться успеха.

Обратите внимание на последний цикл: Джим расширил границы возможного, теперь он сосредоточивается не только на сохранении своего рабочего места, но и стремится активно повышать ценность мира.

А теперь возьмем Робби, которая вечно терзается чувством вины за то, что поругалась с отцом за неделю до его смерти. Когда кто-то упоминает о смерти, Робби мысленно возвращается к тому моменту. Она думает: *Я ужасная дочь*. Но она может составить новый цикл позитивного мышления:

> Я хорошая дочь

Или еще лучше:

> Я хороший человек.

Или совсем хорошо:

> Я живу в мире с собой и каждый день становлюсь лучше.

Обратите внимание на то, что в примере Джима триггером является внешнее событие, а у Робби – событие внутреннее. Цикл негативного мышления в обоих случаях одинаков – это ощущение того, что *человек недостаточно хорош*. Когда они с помощью игр на концентрацию и приемов идентификации, описанных в предыдущей главе, осознают эти мысленные циклы, то могут использовать мощное орудие: *альтернативное мышление*.

Возьмем финальный пример, который особо близок моему сердцу (и легким): избавление от алкогольной и наркотической зависимости. В первые несколько недель трезвости в моей голове крутилась единственная мысль: *мне никогда больше не будет весело*. Я был уверен, что трезвая жизнь – это сплошная скука и несчастье. Никаких больше пьяных пирушек в Вермонте, никаких больше взлетов и падений. Полагаю, что в те моменты мне следовало думать так:

> Трезвость – это весело.

Как-то уж очень похоже на откровенную ложь. Может быть, следовало подумать так:

> Я счастлив быть трезвым.

Я рад, что придумал вот такой позитивный цикл:

> Я благодарен за свою трезвость.

Множество исследований подтверждают великую силу благодарности. Психологи Роберт А. Эммонс и Майкл Э. Маккаллох⁷⁹ провели исследование. Они поручили трем группам участников несколько недель делать записи. Первая группа должна была записывать пять вещей, за которые они благодарны, вторая группа – пять вещей, которые их раздражают, а контрольная группа – пять событий, произошедших с ними в течение недели.

Результаты оказались поразительными: члены «благодарной» группы стали гораздо лучше относиться к собственной жизни, у них улучшилось здоровье, они стали лучше спать, больше времени заниматься физическими упражнениями, чаще предлагали свою помощь другим людям и с оптимизмом смотрели в будущее. Опрос их супругов и партнеров показал, что и они заметили положительные изменения.

Дать определение благодарности довольно трудно. Мне больше всего нравится такое: «умение ценить позитивные обстоятельства жизни». В вашей жизни есть немало позитивных обстоятельств: здоровье, друзья, интеллектуальные способности, работа – даже тот факт, что вы читаете сейчас эту книгу. Мы каждый день можем найти *что-то*, за что можно быть благодарным: вкусная еда, красивый закат или смешная история.

Включение благодарности в циклы позитивного мышления может изменить вашу жизнь – как изменило мою. Твердя себе «Я благодарен за свою трезвость» день за днем, я сумел превратить проклятие в благословение. И сегодня трезвость – это мое драгоценное сокровище.

Выбор своих циклов

В оскароносном фильме «Начало» герой Леонардо Ди Каприо возглавляет совершенно другую группу хакеров разума. «Начало» – это научно-фантастический фильм о хакерах, которые взламывают не банковские системы, а *разумы* других людей во время сна. С помощью тайной военной технологии Ди Каприо и его товарищи погружаются в «общий сон» с другими людьми без их ведома. Они могут даже внедрить идею в подсознание человека.

В процессе фильма мы узнаем предысторию: Ди Каприо и его жена вместе вошли в осознанный общий сон, где провели пятьдесят лет в альтернативном мире. Они жили и старели вместе. Жена начала влюбляться в вымышленную реальность и не хотела возвращаться в «реальную жизнь». Герой Ди Каприо не смог ее переубедить и тайно внедрил в ее подсознание идею: *Все это нереально*.

Идея укоренилась, и супруги наконец очнулись от общего сна, обнаружив, что прошло всего три часа. Но идея – *Все это нереально* – укоренилась так прочно, что жена не смогла избавиться от нее, даже вернувшись в «реальный мир». Уверенная, что она *все еще* спит, она просит мужа спрыгнуть с ней с небоскреба, а потом прыгает одна.

В фильме присутствует три или четыре слоя метареальности, сны внутри снов внутри снова сны. У зрителя возникают серьезные вопросы о том, что же такое реальность. Одна из основных мыслей «Начала» заключается в том, что внедрение идей в разум человека может оказать серьезное влияние на его жизнь – хорошее или плохое.

Мы должны очень осторожно выбирать свои ментальные циклы. Если вы пишете программу регулировки автоматической тормозной системы или посадки автомобиля, то любой баг приведет к гибели людей. Точно так же выбор цикла «Я самый значимый человек в мире» или «Я обладаю абсолютной властью над всеми своими врагами», повторенный миллионы раз,

⁷⁹ R. A. Emmons and M. E. McCullough, "Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life," *Journal of Personality and Social Psychology* 84, No. 2 (Feb. 2003), 377–338.

может привести к поведению, деструктивному и для вас, и для всего мира. Повторю еще раз: будьте осторожны в своих желаниях.

Помните: *ваши циклы порождают ваши мысли, ваши мысли создают ваши действия, ваши действия создают вашу жизнь*. Вы не должны впадать в паралич нерешительности (поразительно распространенная у «ботаников» проблема). Вам нужно лишь тщательно продумать циклы позитивного мышления. Вот несколько советов, которые могут быть вам полезны:

- **Включайте местоимение «я».** Вместо *«уверенность в себе»* думайте: *«Я уверен в себе»*. Думайте от первого лица, словно вы все контролируете (ведь так оно и есть).

- **Спрашивайте: «Чего я хочу?»** Как и при воспитании ребенка или собаки, будьте позитивны. Не говорите себе: *«Я не должен так резко критиковать себя»*. Скажите: *«Я мягок по отношению к себе»*.

- **Мыслите по-крупному.** Думайте: *«Как я могу расширить свои представления о возможном?»* Вместо мысли *«Мой бизнес приносит 20 миллионов долларов»* скажите себе: *«Я успешный предприниматель, и я значительно увеличиваю ценность мира»*.

- **Создавайте ценность.** Спросите себя, как добавить максимальную ценность не только себе, но и обществу. Не думайте *«Мы с женой отлично ладим»*, *«У меня успешный брак»*, подумайте так: *«Наши отношения – образец для подражания всего мира»*. Вам будет весело!

Вспомните пять целей из главы 2.2 и напишите цикл позитивного мышления для каждой из них. Вам нужно использовать следующие цели:

- **Чувство.** Что вы хотите чувствовать, имея «чип настроения»? Спокойствие? Уверенность? Счастье? Вернитесь к приемам отладки и поищите позитивные альтернативы, которые можно использовать для борьбы с негативными мыслями и чувствами. Используйте их в качестве оружия ментальной стойкости. Например: *Я силен, стоек и уверен в себе. Я мысленно спокоен, уравновешен и расслаблен. Мне комфортно на своем месте.*

- **Действие.** Какой опыт вы хотите пережить в жизни? Вспомните упражнение «Наследство в 50 миллионов долларов». Поставьте перед собой глобальную цель, к которой можно стремиться всю жизнь. А можете начать с малой цели – например, на следующий год. *Я – великий путешественник. Я вхожу в список декана.*

- **Приобретение.** Что вам хотелось бы иметь? О чем вы попросили бы джинна из лампы? Я считаю, что сосредоточенность на материальном не идет человеку на пользу, но если мы сфокусируемся на том, как повысить ценность общества, это будет хорошо. Например: *У меня красивый дом, где мы устраиваем отличные вечеринки. У меня собственный самолет, на котором я устраиваю приватные сеансы mind hacking.*

- **Умение отдавать.** Что вы хотели бы отдать миру? Вспомните упражнение «Ваш вклад в эволюцию». Вспомните, что общество обычно вознаграждает тех, кто дает ему то, чего оно хочет. Чем масштабнее будут ваши мечты, тем выше будет потенциальная награда. *Я уничтожу малярию. Я сделаю Интернет доступным для всех на планете.* Это великие цели, но не менее великими являются и такие: *Я пишу музыку, которая радует весь мир. Я создаю великолепную семью.*

- **Бытие.** Каким вы хотите быть? Вспомните «Погребальную речь». Дело не в том, что скажут о вас другие люди. Важно то, каким человеком вы хотите быть. Список тринадцати добродетелей Бенджамина Франклина – отличная отправная точка, поскольку он сформулировал этот список, опираясь на идеи великих философов и мыслителей многих веков. Например: *«Я достоин доверия, потому что всегда исполняю свои обещания», «Я щедр и свободно направляю свои таланты на благо мира».*

Выбор циклов – это тяжелая работа. Если вам уже свойственен перфекционизм, то стоит просто написать: «*Я работаю в полную силу и спокойно двигаюсь дальше*». Это позволит вам работать в полную силу и спокойно двигаться дальше.

Я уже говорил о важности правильного выбора циклов. А теперь я хочу подтолкнуть вас к *реальному выбору*. Известный психолог М. Скотт Пек однажды сказал: «Пока наша воля твердо устремлена к добру, мы можем быть уверены в том, что наше подсознание хотя бы на шаг опережает сознание, и это позволяет быть уверенными в собственных решениях»⁸⁰. Кроме того, вы всегда сможете позже переписать свои циклы позитивного мышления, как любую программу.

ИГРА РАЗУМА

Написание циклов позитивного мышления

Завершите пять игр воображения из этой главы. Запишите каждый цикл позитивного мышления на листе контроля в конце книги. Сосредоточьтесь на том, чтобы все сделать, а не на том, чтобы все сделать идеально. Вы всегда сможете переписать свою программу позже.

Теперь вы узнали, как осознавать собственный разум, выявлять негативные мысли и правильно создавать циклы позитивного мышления, которые будут подталкивать ваш разум в новом направлении счастья и успеха. Но одно остается неизменным: *всю работу придется сделать самому*.

Если мы на этом остановимся, то уподобимся программисту, который мечтает о замечательном новом приложении, но так никогда его и не заканчивает. Мы подобны молодым музыкантам, которые мечтают о сцене, но слишком мало репетируют. Мы подобны людям с большими мечтами, не желающим прилагать усилий к их воплощению.

В следующем разделе вы узнаете приемы *перепрограммирования* собственного разума. Это ежедневные занятия, с помощью которых вы сможете воплотить свои мечты в жизнь. Эти приемы подкреплены исследованиями и доказаны наукой. Они научат вас сделать свои мечты реальностью.

Итак, давайте приступим к реальному mind hacking.

⁸⁰ M. Scott Peck, *The Different Drum: Community Making and Peace* (New York: Touchstone, 1998), 220.

Часть третья

Перепрограммирование

[3.1]

Пишем

Посещение Национального исторического парка Томаса Эдисона в Вест-Орандже, Нью-Джерси, должно стать обязательным для каждого «ботаника».

В рекламе говорится: «Это место, где была изобретена современная Америка»⁸¹. Это огромное кирпичное здание, где команда гениев под руководством Эдисона более сорока лет делала изобретение за изобретением. Здесь родились кинокамеры и фильмы, здесь были усовершенствованы фонографы и получила развитие звукозапись. Здесь появилось множество изобретений в области электричества – в частности, щелочной аккумулятора. Это был Google своего времени.

Сегодня Эдисона помнят как выдающегося изобретателя (на его имя оформлено более тысячи патентов), но, пожалуй, главное его изобретение – это *сам процесс изобретательства*. Его мета-изобретение – *как делать большие изобретения* – является истинным наследием. Эдисон изобрел современную научно-исследовательскую работу и разработку. Если вы приедете в Вест-Орандж, то сможете познакомиться с этим процессом.

Поразительно и поучительно видеть, как Эдисон создавал свой комплекс. В углу его огромного кабинета стоит небольшая кровать. Эдисон свято верил в пользу отдыха и сна: решая сложную проблему, он укладывался на кровать и немного дремал, а разум его искал решение во время сна. Когда же идея к нему приходила, он бросался к столу и все **записывал**.

А потом он спешил наверх, в свой второй, более скромный кабинет, где и занимался реальным «изобретательством». Здесь он брал свою изначальную идею, набрасывал эскизы и чертежи, которые хотел воплотить в реальность.

Рядом с этим кабинетом находился чертежный зал. Команда чертежников начинала создавать чертежи по эскизам Эдисона. Какие части понадобятся? Какие материалы? Этими вопросами занималось множество людей – периодически к ним подключался сам Эдисон. Так появлялись крупномасштабные чертежи, по которым уже можно было построить само изобретение.

Отсюда чертежи поступали в мастерскую с обилием мелких электрических приборов. Часто они использовались для создания машин, *которым предстояло построить машины*, на которых можно было построить изобретение. В первой мастерской производили все необходимые мелкие части. Они отправлялись вниз, в большую мастерскую, где были установлены моторизованные лебедки, шкивы и блоки. Тут уже можно было воплотить изобретение в жизнь. Однажды Томас Эдисон так сказал о своей мастерской: «Мы можем сделать все – от дамских часов до локомотива»⁸².

От идеи до бумаги, планов, макета, производства, законченного продукта: перед нами ранний прототип современных лабораторий. Хочу обратить ваше внимание на то, что Эдисон делал в первую очередь, когда его гигантский мозг рождал идею, питающую эту поразительную систему. Чтобы превратить идею в реальность, *он ее записывал*.

⁸¹ “Thomas Edison,” National Park Service, <http://www.nps.gov/edis/index.htm>.

⁸² Randall Stross, *The Wizard of Menlo Park: How Thomas Alva Edison Invented the Modern World* (New York: Crown, 2008), 154.

В письме есть сила и магия, хотя мы воспринимаем этот прием как должное, потому что слишком часто им пользуемся. Сначала идея существует лишь в нашем разуме и не имеет выражения в физическом мире. Затем несколькими штрихами карандаша или неловкими постукиваниями пальцев мы превращаем идею в *вещь*. Да, конечно, это лишь *представление* вещи, но оно уже существует в этом мире.

Письмо – это мостик или ворота между миром разума и миром материи. Так мысли становятся вещественными. Так идея из нашей головы переходит в наши руки. Хотя она кажется схематичной и очевидной, подумайте, сколько раз вы принимали решение заняться самосовершенствованием или рождали идею, способную изменить мир, но *не записывали ее*. Будьте честны с собой: каков был результат?

Возьмем для примера похудение. Всемирная организация здравоохранения считает, что 10 % населения планеты страдает от лишнего веса⁸³. А это повышает риск развития сердечных болезней, инсультов, диабета и некоторых форм рака. Все это основные причины преждевременной смерти⁸⁴. В 2008 году Национальный институт здоровья провел исследование, в котором приняли участие около 1700 человек, страдающих ожирением. Им предложили новый подход к похудению: *ведение дневников питания*.

Помимо просвещения и практических занятий, участники должны были вести дневники питания и записывать туда все съеденное – это можно было делать на клейких листочках или цифровом устройстве. Хотя здравый смысл говорит, что ведение дневника не может привести к потере веса, участники эксперимента обнаружили, что понимание того, что выбранные ими продукты будут записаны – *а не просто съедены и забыты*, – явилось мощным мотиватором для более разумного выбора. Более того, участники стали замечать *шаблоны* своего питания, оценить которые удалось лишь после записи и просмотра.

Результаты оказались поразительными. «Чем больше записей делали люди, тем сильнее они худели, – говорит организатор исследования, доктор Джек Ф. Холлис. – Те, кто вели записи ежедневно, теряли вдвое больше веса, чем те, кто не вел записей. Похоже, простой акт записывания съеденного подталкивал людей к сокращению количества потребляемых калорий»⁸⁵.

Я считаю письмо важной и передовой технологией, независимо от того пишем ли мы в блокноте или печатаем на клавиатуре. Когда мы фиксируем свои идеи, мысли или решения, мы создаем *запись*. Как писал Джона Лерер в своей книге «Представь: Как работает творчество»: «Не было ничего. А теперь что-то есть. Это почти магия»⁸⁶.

*Пока идея не появилась на бумаге,
Она всего лишь пар.*

Книга до книги

Одним из первых людей, разработавших формальный план лечения алкоголиков, был доктор Ричард Р. Пибоди⁸⁷. Вы должны знать, что Пибоди не был настоящим доктором. Впрочем, он был алкоголиком, а это гораздо важнее.

Пибоди родился в 1892 году в одной из самых известных семей Бостона. Пибоди были истинными аристократами Новой Англии, имевшими связи со всей местной элитой. Ричард

⁸³ “Obesity and Overweight Fact Sheet,” World Health Organization, Jan. 2015, <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en>.

⁸⁴ “Adult Obesity Facts,” Centers for Disease Control and Prevention, Sept. 9, 2014, <http://www.cdc.gov/obesity/data/adult.html>.

⁸⁵ Kaiser Permanente, “Keeping a Food Diary Doubles Diet Weight Loss, Study Suggests,” *ScienceDaily*, July 8, 2008, <http://www.sciencedaily.com/releases/2008/07/080708080738.htm>.

⁸⁶ Jonah Lehrer, *Imagine: How Creativity Works* (Boston: Houghton Mifflin, 2012).

⁸⁷ Ричард Р. Пибоди не получил медицинского образования, но помог очень многим людям и заслужил прозвище «доктор Пибоди».

поступил в Гарвард, женился на Полли Джейкоб. Его жена была не только племянницей банкира Дж. П. Моргана-младшего, но и получила патент на современное женское белье. Когда у тебя есть связи с семьей Моргана, а жена твоя придумала бюстгальтер, жизнь твоя очень хороша. Если только ты не алкоголик. Пибоди пристрастился к спиртному еще в университете, и привычка эта усилилась в годы Первой мировой войны. Он промотал состояние жены – вложил его в морские перевозки и прогорел. Он начал пить еще больше, стал склонен к насилию. В конце концов, жена бросила его – и забрала свои бюстгальтеры.

Разбитый человек, Ричард Пибоди стал посещать собрания в местной церкви и придумал собственный способ *mind hacking*. Со временем он стал трезвенником и начал помогать другим алкоголикам расстаться с пагубным пристрастием. Он помог очень многим, и его стали называть «доктором Пибоди». В 1931 году он написал книгу «Здравый смысл питания», в которой описал свои приемы. Книга не просто стала бестселлером – это настоящая классика *mind hacking*.

Пибоди одним из первых заявил: «Алкоголик однажды – алкоголик навсегда». Нет смысла призывать к разумному питию (несмотря на все уверения рекламы пива). Пибоди считал единственным выходом абсолютную трезвость. Он предостерегал от опасных трюков, которые будет играть с вами разум, когда вы начнете пытаться бросить пить. Его программа заключалась в сознательном развитии «новых привычек мышления», которые защитят человека при возникновении неизбежных соблазнов.

Вам нужно заменить старые привычные мысли на новые. Приводя техническую аналогию, соответствующую его времени, он сравнивал разум с проселочной дорогой, испещренной следами подков и экипажей. От таких ментальных следов не избавиться, если не проехать по дороге на новом автомобиле и не проложить новую колею. Разум очень похож на такую дорогу. Он обладает тем, что современные ученые называют *нейропластичностью*, то есть способностью создавать новые нейронные связи в мозге.

Чтобы достичь «изменения разума», Пибоди советовал бывшим алкоголикам *записывать распорядок следующего дня*. Его «пациенты» записывали все, чего хотят достичь – и в работе, и в отдыхе. Он советовал подробно описывать все занятия дня, начиная с подъема и заканчивая отходом ко сну. В конце дня нужно было оценить выполнение плана и составить расписание на следующий день, *снова его записав*.

Цель такого расписания – изменение негативного цикла (пьянства, тяжелых чувств – и нового пьянства) на позитивный (прогресс, улучшение настроения – дальнейший прогресс). Заметьте сходство с планом Бенджамина Франклина, в котором он каждый день оценивал свой прогресс в обретении добродетелей и записывал результаты.

Один из пациентов Пибоди так говорил о достоинствах ежедневного составления расписания дня:

«Такой список мелких приказов самому себе и полная им покорность быстро восстановили самоуважение. Со временем эффективность моей работы значительно возросла, а вместе с этим возросло и уважение ко мне со стороны окружающих. Это положительно сказалось на уверенности в себе. Другими словами, чисто механическими средствами я сумел превратить круг порочный в благотворный. Чем сильнее я гордился собой, тем меньше нуждался в алкоголе, когда куда-то выбирался»⁸⁸.

Пибоди прививал алкоголикам новый образ мышления, создавал в их разуме новые ментальные пути. Он учил их приемам концентрации и расслабления, циклам позитивного мышления и другим методам, подобным тем, что описаны в этой книге.

⁸⁸ Richard R. Peabody, *The Common Sense of Drinking* (Boston: Little, Brown, 1935), chapter 5.

«Здравый смысл питания» оказал мне огромную поддержку, когда я бросал пить. И я не единственный: книга оказала большое влияние на Бена Уилсона, который помог другому алкоголику – и еще одному.

Коктейльная салфетка

Это классическая идея Кремниевой долины: два предпринимателя выпивают в баре и разрабатывают бизнес-модель, настолько блестящую, что они мгновенно царапают ее на салфетке. (Вторая салфетка обычно используется для эскиза и набросков.) Мем «бизнес на коктейльной салфетке» стал безумно популярен, поскольку в нем заложена самая суть важнейшей истины: развить хорошую идею можно только в том случае, если ты ее записал.

На практике создание успешного бизнеса – дело чуть более сложное. И все же «записывание» – это важный и на удивление сложный навык, как скажет вам каждый, кто когда-либо пытался написать бизнес-план.

Как предприниматель, скажу, что одна из самых важных книг по бизнесу в моей жизни – это книга Майкла Э. Гербера «Пересмотр предпринимательского мифа: Почему большинство мелких бизнесов проваливается, и что с этим делать». Книга разошлась тиражом более миллиона экземпляров во всем мире⁸⁹. Гербер описывает «предпринимательский миф»: большинство новых бизнесов начинают не предприниматели, но *технари*, которым нравится работать и которые хотят работать на себя.

Например, разработчик программного обеспечения решает, что заработает больше, если будет работать на себя, а не на чужого дядю. Он открывает собственный бизнес. Он умеет программировать и любит это дело. И он начинает все делать сам. Но компания растет, и его желание работать в бизнесе начинает перевешивать то, что ему следует делать: работать *на* бизнес.

Герберг рекомендует предпринимателю рассматривать свое дело как франшизу. Представить ее как полностью замкнутую *систему* – как лаборатория Эдисона, – которую можно расширять и переносить на другие локации. Вы наверняка знаете мелкие бизнесы, которые годами остаются на одном и том же месте, не растут и зарабатывают лишь столько, сколько нужно хозяевам, чтобы прокормить свои семьи. Может быть, это местный ресторан или соседняя химчистка. Если хозяин способен переключиться с представления «*Это мой бизнес*» на другой: «*Это прототип моего бизнеса*», все сразу меняется.

Один из основных приемов, рекомендуемых Гербером, это *записывание*. Другими словами, вам нужно посмотреть на систему вашего бизнеса и превратить ее в повторяемый процесс, который легко описать на бумаге шаг за шагом. Затем сделать из этого руководство для создания нового офиса или магазина, в точности повторяющего оригинал. Такое мышление заставляет предпринимателя из режима «работы в бизнесе» перейти в режим «работы на бизнес».

Совет Гербера полезен не только для малого бизнеса и стартапов, но и для хакеров разума. Вместо того чтобы работать *в* разуме, мы должны работать *на* разум. Мы изучаем не только наши мысли, но *процесс* этих мыслей и их влияние на нашу жизнь. Как владельцы бизнеса у Гербера, мы должны находить время, чтобы шаг за шагом описать, чего мы хотим от своего разума. Иначе мы превратимся в предпринимателя, который всю свою жизнь бежит, чтобы остаться на прежнем месте.

В моей компании Media Shower мы все записывали: огромная сеть талантливых писателей и редакторов создавали отличный контент для сайтов и блогов наших клиентов. И все же

⁸⁹ Michael E. Gerber, *The E-Myth Revisited: Why Most Small Businesses Don't Work and What to Do About It* (New York: HarperCollins, 2004).

описывать наши *бизнес-процессы* – это совершенно другое дело. Только постоянным повторением сумели мы превратить это в полезную привычку.

Чтобы описать, как один из наших редакторов должен строить писательскую работу, для начала мы записываем весь процесс на доске в виде простой схемы. Достигнув соглашения, создаем онлайн-документ. Основные правила таковы:

- **Краткость.** Если документ слишком длинный, его никто не прочтет.
- **Простота.** Мы делаем это для новых работников, так что это должен понять каждый.
- **Гибкость.** Ситуация меняется, и каждый должен иметь возможность в любое время редактировать документ.

В большинстве известных мне компаний «руководство по подготовке работников» (если таковое вообще есть) – это огромная папка с тремя кольцами, написанная лет десять назад. В ней содержится описание множества процедур, которыми никто не пользуется. Папка эта хранится в шкафу менеджера среднего звена под кубком, полученным в боулинге. В нашей компании это собрание коротких, простых онлайн-документов, которые развиваются вместе с нашим бизнесом. А когда какой-то документ теряет актуальность, что мы делаем? Правильно, *мы его удаляем.*

Цель записывания – не в том, чтобы записать *все*, а сделать это с такой же экономностью и элегантностью, как в хорошей программе. Скотт Амблер, пропагандист гибкой разработки, считает, что программисты должны не тратить массу времени на написание документации к своим программам, а делать ее всего лишь «достаточной, но минимальной» (Just Barely Good Enough – JBGE)⁹⁰. Это не означает, что она должна быть неэффективной или «не очень хорошей», а наоборот – «максимально эффективной». То есть документация должна содержать столько информации, сколько большинство людей действительно готовы *прочитать.*

В духе JBGE я умолкаю.

*Не делай идеально,
Просто делай.*

Учебник за две недели

Летним днем 1999 года Аллен Дауни сидел в своем офисе в колледже Колби и делал нечто радикальное: он начал писать учебник по программированию. Конечно, в написании учебника для колледжа нет ничего радикального, если ты несколько лет работал, у тебя есть команда рецензентов и терпеливый редактор. Цель Дауни была иной: написать учебник до начала занятий... *за две недели.*

«Большинство учебников нечитабельны, слишком объемны и скучны, – сказал мне Дауни. – Это тысячестраничные книги без индивидуальности». Учебников для его курса программирования на языке Java было множество, но каждая глава занимала страниц пятьдесят, а то и больше, и многие студенты быстро теряли интерес. Кроме того, материал был плохо организован: первые несколько глав были простыми, но «потом открывалась дверь ловушки, и студенты падали в нее»⁹¹.

«Я с легкостью мог предсказать, что на главе 5 головы студентов взорвутся, – вспоминал Дауни. – Всего было слишком много, все было слишком новым, все было слишком быстро». И он начал писать собственный учебник за четырнадцать дней. Для этого он использовал новый подход.

⁹⁰ Scott Ambler, “Just Barely Good Enough Models and Documents: An Agile Best Practice,” *Agile Modeling*, <http://agilemodeling.com/essays/barelyGoodEnough.html>.

⁹¹ Allen B. Downey, personal interview, Nov. 7, 2014.

«Я видел свой учебник, как складную трибуну, – объяснял он. – Если встречается трудная идея, то она может стать стеной. А может стать складной трибуной, которую можно потянуть на себя, чтобы позволить студентам перепрыгнуть через нее. Если я знаю, что в пятой главе появится стена, я могу потянуть какой-то материал вперед, чтобы студенты подобрались к нему в главе 2 и еще в главе 3. И когда мы дойдем до трудного места, они с легкостью его преодолеют».

Невероятно, но он сумел закончить свой учебник к началу занятий. Тринадцать дней подряд он писал по главе объемом десять страниц⁹². «Это объясняется накопившимся раздражением, – смеется Дауни. – Я точно знал, чего хочу, поэтому сумел все **записать** очень быстро». В духе JBGE он сжал каждую главу до десяти страниц, стараясь максимально просто объяснить каждую идею. И поскольку у него был учебник, он мог сконцентрироваться на том, чтобы сделать его лучше.

Каждую неделю он проводил опрос по недельному чтению и получал обратную связь, чтобы оценить эффективность. «Теперь я нахожусь в жестком цикле обратной связи. Если студенты читают главу 3, и все проходят опрос, я могу двигаться дальше. Если все читают главу 3, но никто не проходит опрос, я понимаю, что в этой главе что-то не так и это нужно исправить».

В терминах гибкого программирования учебник Дауни можно назвать «минимально приемлемым продуктом»: мы быстро выпускаем продукт, который можно испытывать, изучать и совершенствовать. Сравните это с иным подходом, который можно назвать «максимально идеальным продуктом»: то есть выпустить мы можем программное обеспечение, на 100 % свободное от багов, идеально отредактированную книгу – и личные цели, которые доведены до абсолютного совершенства.

Несмотря на все недостатки, Дауни понял, что его учебник гораздо лучше тех, которыми он пользовался. «Цикл быстрой обратной связи» помогал ему оперативно все корректировать. Когда он провел два-три курса по этому учебнику, у него получился вполне рабочий вариант. В великолепном примере мета-творения Дауни применил известную программную мудрость: «Выпускай быстро, выпускай часто, получай обратную связь и совершенствуй».

Но это лишь один фактор, который делает экспериментальный учебник Дауни столь радикальным. Второй заключается в том, что он *раздавал свой учебник бесплатно*. В последующие годы он сделал несколько учебников, в том числе «Как мыслить, словно настоящий компьютерщик», и распространил их по лицензии Ричарда Столлмена как всеобщее достояние. Читатели вправе копировать, корректировать и распространять его книги бесплатно. Дауни создал собственное издательство, работающее под девизом: «*Студенты должны читать и понимать учебники. И все*»⁹³.

Свободное распространение сделало учебники Дауни доступными для всего мира. Сегодня его бесплатные учебники переведены на множество *разговорных* языков (французский, немецкий, китайский и т. д.) и адаптированы для многих языков *программирования* (Ruby, Python, Eiffel и т. д.). Слава Дауни росла, и известное техническое издательство O'Reilly Media заключило с ним контракт написание новой серии учебников. Он получил приглашение от Google и теперь является профессором компьютерной науки в престижном инженерном колледже Фрэнка У. Олина. Неплохо для двухнедельного мозгового штурма!

⁹² Allen B. Downey, "Free Books, Why Not?" Green Tea Press, http://www.greenteapress.com/free_books.html.

⁹³ Allen B. Downey, "The Textbook Manifesto," Green Tea Press, Jan. 6, 2010, <http://www.greenteapress.com/manifesto.html>.

Сосредоточиваемся, а потом пишем

Одна из причин, по которой я так настаиваю на записывании, заключается в том, что письмо обладает поразительной силой. Письмо дает потрясающую возможность создать нечто из ничего. Письмо и mind hacking делают вас архитектором, создающим план собственной жизни, а планы полезны лишь тогда, когда они написаны на бумаге.

Навыки mind hacking можно заметно укрепить простым записыванием результатов после ежедневной игры на концентрацию (надеюсь, вы, прочитав главу 1.4, регулярно занимаетесь этой игрой). Следует потратить двадцать минут на концентрацию, а затем несколько минут на запись позитивных циклов. Все занятие займет у вас не более получаса.

Если вы собираетесь повышать уровень своего образования или работать над крупным проектом, то вам придется тратить намного больше получаса в день. Однако как же важно работать над собственным разумом! Гораздо важнее, чем овладевать новым навыком или получать сертификаты. Время, потраченное на mind hacking, будет приносить вам дивиденды всю оставшуюся жизнь.

Нет ничего проще записывания. Вы наверняка повсюду носите с собой свой телефон, и он будет работать до тех пор, пока вы не заляпаете крохотные экранные клавиши жирными пальцами. Наверняка вы большую часть рабочего дня проводите перед компьютером – еще один удобный способ записывания. Не стоит недооценивать старомодных блокнотов и ручек: на цифровом устройстве вам никогда не увидеть, как день за днем заполняются страницы.

После игры на концентрацию из главы 1.4, откройте лист контроля в конце книги и запишите пять ментальных циклов из раздела «Чувство, Действие, Приобретение, Умение отдавать и Бытие» на стр. 90 Например:

- > Я свободен от тревог и чувствую себя прекрасно.
- > Я напишу роман, который станет бестселлером.
- > У меня будет дом на пляже, где я буду отдыхать с семьей и друзьями.
- > Я создам благотворительный фонд, который будет учить детей читать.
- > Я хорошая мать, жена и подруга.

Эта практика очень важна по ряду причин. Во-первых, **записывание регулярно напоминает вам о ваших целях**. Разум легко отвлекается, а процесс записывания возвращает внимание на то, что вы считаете наиболее важным. Записывание циклов позитивного мышления закрепляет их в вашем разуме.

Исследования это подтверждают: записывание очень часто ведет к крупномасштабным переменам. «Определенные виды записывания оказывают удивительно быстрое и сильное влияние, – пишет психолог Ричард Уайзмен в книге «59 секунд: Измени свою жизнь за минуту». – Выражение благодарности, мысли об идеальном будущем и записывание добрых и теплых мыслей [обо всем этом мы говорили в нашей книге] оказались весьма эффективными. Для таких приемов нужна лишь ручка, листок бумаги и несколько мгновений вашего времени»⁹⁴.

Мы говорили об исследованиях Лоры Кинг, которая просила участников своих экспериментов описывать «свое наилучшее будущее». Всего за несколько недель это простое упражнение сделало людей значительно счастливее и здоровее. Ежедневно записывая пять циклов позитивного мышления из предыдущей главы, вы сможете ощутить такое благотворное воздействие на себе.

⁹⁴ Richard Wiseman, *59 Seconds: Change Your Life in Under a Minute* (New York: Anchor, 2010), 22.

Во-вторых, **записывание дает вам возможность размышлять**. Вы обнаружите, что в процессе игры на концентрацию вам в голову будут приходить ценные идеи и прозрения, и, немедленно записав их, как это делал Эдисон, вы с большей вероятностью что-то *сделаете* с ними. Считайте эту игру и процесс записывания своей внутренней научно-исследовательской лабораторией.

В-третьих, **записывание дает вам возможность совершенствоваться**. Вспомните учебник программирования Аллена Дауни. Сначала он написал черновик. Затем у него появилась возможность испытать его на реальных студентах и начать процесс совершенствования. Многих останавливает желание сразу все сделать идеально. Но великие программисты работают не так – да и природа работает не так. В духе JBGE запишите все, и дайте написанному возможность развиваться.

А самое главное – **повторение обладает невероятной способностью менять разум**. Об этом мы более подробно поговорим в следующей главе.

ИГРА РАЗУМА

Пишите

Завершив ежедневную игру на концентрацию, запишите каждый цикл позитивного мышления на листе контроля.

[3.2] Повторяем

Создатель империи комиксов Dilbert Скотт Адамс – один из самых успешных художников, работающих в этом жанре. Его карикатуры печатаются в тысячах газет всего мира. Кроме того, Dilbert издал несколько бестселлеров, анимационных сериалов и сотни тематических игрушек и игр⁹⁵.

Но когда-то Скотт Адамс был всего лишь офисным работником среднего звена в большой бюрократической организации, весьма похожей на Dilbert.

Адамс всегда мечтал стать карикатуристом: с раннего детства он обожал «Пинатс» Чарльза Шульца и чувствовал, что подобные рисунки когда-нибудь станут его работой. Но, став взрослым, он перепробовал «множество унизительных и низкооплачиваемых занятий» в северной Калифорнии⁹⁶. Он постоянно искал способ сделать свою мечту реальностью.

Приятельница рассказала ему о приеме повторения, когда нужно *каждый день по пятнадцать раз записывать цикл позитивного мышления*. Она сообщила, что ей этот прием очень помог. Адамс вспоминает: «Я обратил внимание на то, что этот процесс не требовал никакой веры или позитивного мышления». Достаточно всего лишь записывать цикл мышления – и все получится. Адамс решил попробовать – ведь он ничего не терял, кроме времени.

Первая его попытка была довольно прямолинейной.

> Я, Скотт Адамс, стану богатым.

В своих книгах «Будущее Dilbert» и «Как потерпеть крах почти во всем и все же выиграть» он рассказывает историю двух невероятно удачных сделок с акциями, которые в том же году заметно поправили его положение⁹⁷. Обе сделки были довольно длительными, но завершились исключительно удачно. Адамс тут же продал выросшие в цене акции. Богатым он не стал, но вероятность подобной удачи для обыкновенного любителя была очень мала.

Адамс стал менее скептически относиться к приему повторения, но все еще в него не уверовал. Он решил испробовать прием на другой цели: получение диплома MBA в университете Беркли. Он уже сдал экзамен, необходимый для получения диплома, и набрал 77 % – слишком мало для Беркли. И тогда он начал писать другой цикл позитивного мышления – по пятнадцать раз каждый день:

> Я, Скотт Адамс, наберу 94 % на экзамене.

За несколько недель до повторной сдачи он купил учебники и проделал множество тренировочных упражнений, но каждый раз набирал около 77 %. Он продолжал терпеливо записывать цикл позитивного мышления по пятнадцать раз в день.

Скотт Адамс сдал экзамен. Ему казалось, что результат будет тем же. Он продолжал заниматься повторением, ожидая получения по почте результатов экзамена.

И, наконец, результаты пришли. Он достал из почтового ящика конверт, открыл его и увидел число, которое мысленно представлял себе столько раз. *Он набрал ровно 94 %*. Адамс вспоминает:

«В тот вечер я сидел в кресле, а передо мной лежал листок с результатами экзамена. Я смотрел то в стену, то на этот листок. Девяносто четыре. Я ждал,

⁹⁵ «Dilbert,” *Universal Uclick*, <http://www.universaluclick.com/comics/dilbert>.

⁹⁶ «Cartoonist Scott Adams,” PBS, Nov. 6, 2013, <http://www.pbs.org/wnet/tavissmiley/interviews/scott-adams>.

⁹⁷ *Scott Adams, The Dilbert Future: Thriving on Business Stupidity in the 21st Century* (New York: HarperBusiness, 1998), 246–53. См. также Scott Adams, *How to Fail at Everything and Still Win Big: Kind of the Story of My Life* (New York: Portfolio, 2014), 154–157 and 224–229. См. также Scott Adams, “Dilbert 2.0,” *Scott Adams Blog*, Oct. 13, 2008, <http://blog.dilbert.com/post/102544366321/dilbert-2-0>.

что число изменится. Оно не менялось. И тем вечером я понял, что жизнь моя больше не будет прежней. Все, что я знал об устройстве вселенной, оказалось ошибочным»⁹⁸.

Получив диплом MBA и продолжая работать на прежнем месте, Адамс начал повторять новый цикл. Каждое утро он поднимался в четыре утра, чтобы порисовать то, что впоследствии стало Dilbert. А еще он начал писать другой позитивный цикл – по пятнадцать раз каждый день:

> Я, Скотт Адамс, стану известным карикатуристом.

Несмотря на множество препятствий и отказов, после ряда невероятных совпадений и удач, он действительно стал известным карикатуристом. Даже самым известным из современных карикатуристов. Рисунки о приключениях Дилберта сегодня публикуются в 2000 газет в 65 странах на 25 языках.

Обладая аналитическим умом, Адамс попытался разобраться, почему этот прием сработал. Он делал это в своих книгах и постах своего блога⁹⁹. Хотя он называл свой опыт с приемом повторения «удивительным и странным» и в то же время «восхитительным и необъяснимым», Адамс никогда не приписывал полученные результаты некоему «вуду или магии». Он попытался найти логическое объяснение и признал, что, скорее всего, это не что иное, как «избирательная память» (возможно, он пробовал прием повторения и раньше, но запомнил лишь достигнутые успехи).

Адамс ссылается на исследования психиатра Ричарда Уайзмана, который изучал тех, кто называл себя «счастливчиками». Выяснилось, что они не обладали никакой особой силой, кроме одной: они умели замечать возможности. Как пишет Адамс: «Поле восприятия оптимистов гораздо шире – в буквальном смысле слова». Если вы каждый день методично повторяете свои цели, то с большей вероятностью заметите людей и ситуации, которые помогут вам достичь этих целей.

По собственному опыту скажу, что это совершенно верно. Когда вы ежедневно повторяете свои цели, то *соответствующим образом настраиваете свои ожидания* и начинаете видеть ситуации в ином свете. Если вы несколько раз повторили, что хотите похудеть, а потом кто-то приглашает вас в зал кикбоксинга, вы видите в этом приглашении возможность, а не очередной повод для смущения. Если вы несколько раз повторили, что хотите стать предпринимателем, а вас неожиданно увольняют, вы видите в этом событии возможность получить выходное пособие и начать собственное дело.

Адамс также указывает, что повторное записывание требует усилий. Поскольку вы тратите время и силы на эту малую цель, то более настроены тратить время и силы на цель более крупную. Вы словно даете волшебного пенделя своему разуму, направляя его на достижение вашей мечты.

«Мое любимое объяснение... также имеет минимум доказательств в его пользу, – заключает Адамс, – то есть вообще никаких». Согласно этому объяснению, реальность настолько головокружительно сложна, что наш разум просто питает «крайне упрощенную иллюзию, которую мы воспринимаем, как факт». В такой модели реальности постоянное повторение своей цели может стать «рычагом», с помощью которого мы создаем некую естественную цепь причин и следствий, но не способны понять эту цепь. Поэтому, когда появляются результаты, которые кажутся удачей или совпадением, они возникают в силу действия естественных законов, которые до сих пор полностью не поняты. «Хотя такой взгляд вряд ли правилен, – признает Адамс, – у него есть веское преимущество: о таком приятно думать». (Кроме того, этот подход сходен с идеями Платона и «Матрицы»: за нашей реальностью скрывается иная, более истинная.)

⁹⁸ Ibid.

⁹⁹ Ibid.

Впрочем, прием повторения Адамса – очень легкий эксперимент на себе, и вы в состоянии его провести. Это совершенно бесплатно, и вы ничего не теряете, кроме времени. «Это хорошая проверка характера, – отвечает Адамс скептикам. – Если все ваши друзья твердят вам, что они выигрывали деньги в игровых автоматах, заткнув пальцами уши, то почему бы не попробовать и вам? Или вы полагаете, что, поскольку никакой очевидной причины для подобного выигрыша нет, то и пытаться не стоит?»

Ключ – это повторение

Ключ – это повторение. Повторение – это ключ.

Жить в Бостоне здорово. Помимо всех прочих прелестей, в этом городе зимой можно кататься на санках. Это настоящая мечта любителя острых ощущений, потому что кататься можно столько, сколько хочешь, так часто, как хочешь, и, в отличие от наркотиков и галлюциногенов, это *совершенно бесплатно*.

Я живу возле колледжа Уэлсли, известного женского колледжа, где учились Нора Эфрон и Хиллари Клинтон. В Уэлсли есть собственная горка для катания, которая считается феноменально опасной. Она имеет уклон 85 градусов, и на ней можно развить скорость до 75 миль в час (по ощущениям). С одной стороны холма торчит пятнадцатифутовая ветка дуба, как гигантская, страшная лапа. Если не растянуться на санках, *то можно попросту лишиться головы*. То, что на этой горке разрешают кататься, чистое безумие. Но еще большее безумие в том, что девушки из колледжа Уэлсли катаются здесь на *пластиковых подносах из столовой*. (Представьте Хиллари Клинтон на таком подносе – и вам сразу станет смешно.)

Как знает любой любитель санок, если подняться на холм после снегопада, то склон будет ровно припорошен свежим снежком. Потом появляются следы и глубокие колеи от саней. Через несколько дней студентки строят внизу снежные трамплины, которые способны любого запустить на орбиту.

Через несколько дней после снегопада вы обнаружите колеи, которые заведут вас прямо под Дуб Смерти, и другие, которые запустят вас с трамплина в гиперпространство. Даже если вы покатитесь совсем в другую сторону, то все равно окажетесь на одной из двух дорог.

Наш разум подобен такой горке. Постоянное повторение циклов негативного мышления прокладывает глубокие ментальные колеи, и наш разум совершенно естественным образом следует по ним, даже когда циклы эти являются саморазрушительными.

Самое замечательное в том, что благодаря повторению *вы можете проложить новую колею*. Когда я с детьми отправляюсь на горку, мы часто прокладываем новую колею, утрамбовывая снег там, куда нам хочется поехать, а потом тормозя сани и направляя их в нужную сторону. Сани «хотят» придерживаться старой колеи, но мы терпеливо и упорно заставляем их ехать по новому пути.

Благодаря упражнениям концентрации и письму, которые уже изучили, вы, наверное, замечаете, когда разум пытается свернуть на опасный путь?

Что бы я ни делал, все заканчивается неудачей/смущением/тоской...

Я ужасный родитель/партнер/друг...

Я слаб в физических упражнениях/математике/любви...

Я не должен был говорить/делать/думать...

Я толстый/одинокий/безнадежный...

Сани покатались с холма, но если вы научились *замечать* нежелательный для себя путь, то можете развить в себе навык *перенаправления* саней в нужную сторону – в сторону циклов позитивного мышления.

Что бы я ни делал, все заканчивается неудачей... но подожди-ка. Некоторые мои предприятия были довольно успешными. Например, костюм трансформера, который я сделал для Комикона в прошлом году.

Я ужасный родитель... но подожди-ка. Сын вчера меня обнял, когда ему было грустно. Как и всем родителям, мне нужно развиваться и совершенствоваться, но кое-что я уже делаю правильно.

Я слаб в физических упражнениях... Но вообще-то в прошлом месяце я занимался в зале два раза в неделю, и я уже замечаю определенные успехи.

Я не должен был говорить это... но знаете что? Наверное, я – единственный, кто об этом помнит, и моя уверенность в себе растет с каждым днем.

Я одинок... но хорошо, что я начал ходить в церковь. Круг друзей расширяется, и я уверен, что найду родственную душу.

Вы не можете заставить разум полностью отказаться от негативных мыслей! Если я, например, попрошу вас *не* думать о том, как ваши бабушка с дедушкой занимаются любовью, то вы не сможете избавиться от этой мысли. Особенно, если я попрошу не думать о самых причудливых позах под музыку в стиле 70-х годов.

Мы стремимся не *контролировать* разум, но *тренировать* его. Разум естественным образом следует по колеям, которые вы проложили за свою жизнь. Но, приложив усилия и проявив настойчивость, вы можете перенаправить его в другом направлении.

*Если ваша цель не достигнута,
Намыльте, прополощите, повторите.*

Постоянное повторение поможет вам овладеть «мысленным дзюдо». Когда противник кидается на мастера дзюдо, тот без усилий использует его импульс, чтобы лишить его равновесия. Он спокойно отступает в сторону, и противник сам падает. Когда разум подбрасывает вам негативный цикл, вы можете использовать естественный импульс, чтобы заменить его на цикл позитивный.

Как здорово было бы выпить... (отступаю)... вот только трезвость является основой всего хорошего в моей жизни.

Не могу выносить эту женицину... (отступаю)... но я забываю об обидах, живу дальше и даю жить другим.

Я никогда не выберусь из долгов... (отступаю)... но я уже прошел большой путь и смогу это сделать.

Вместо того чтобы заикливаться на том, что причиняет вам боль, разум может заиклиться на том, что несет в себе покой.

Скажем по-другому: Повторение – вот ключ.

Метод повторения № 1: Чек на 10 миллионов долларов

Актер Джим Керри вырос в такой бедной семье, что в какой-то момент они жили в трейлере, стоявшем на лужайке возле дома родственников. После школы он восемь часов работал на местной фабрике, чтобы помочь семье¹⁰⁰. Детство его было очень трудным. Ему пришлось

¹⁰⁰ “Jim Carrey,” IMDB, <http://www.imdb.com/name/nm0000120/bio>.

бросить школу. В двадцать один год он приехал в Голливуд, мечтая избавиться от бедности и построить успешную карьеру комика и киноактера.

Как-то вечером Кэрри принял важное решение, которое изменило ход его жизни. Это решение заставило смеяться сотни миллионов людей во всем мире. В своей подержанной «тойоте» он поехал в Голливуд-Хиллз и остановился так, чтобы видеть мерцающие огни Голливуда, которые простирались перед ним как облако мечты. Он мысленно представлял, как веселит весь мир в кино и по телевизору. И поскольку он хотел иметь физическое напоминание о своем успехе, *он записал его.*

Джим Кэрри выгащал чековую книжку и выписал себе чек на 10 миллионов долларов, поставив дату на десять лет вперед. В поле примечаний он записал: «За оказание актерских услуг». Этот чек он носил в своем бумажнике как постоянное напоминание о своей цели. Каждый раз, когда он доставал бумажник, чтобы заплатить за что-то, он видел этот чек. Он стал для него визуальным напоминанием. Кэрри снимался в неудачных ситкомах и глупых передачах, но у него был чек. Он стал получать небольшие роли в кино, и у него был чек. В 90-е годы его карьера пошла на взлет, и у него был чек.

Нет ничего таинственного в том, что *постоянное напоминание о цели заставляет человека более активно стремиться к ней и достигать ее.* Постоянно видя этот чек, Кэрри сосредоточивался на своей цели – стать успешным актером. Это помогало ему преодолевать неизбежные взлеты и падения кинокарьеры. Вообще-то, Джим Кэрри не смог в точности достичь своей цели. Через десять лет он не зарабатывал 10 миллионов долларов за фильм – он зарабатывал *20 миллионов!*

Повторение может иметь разные формы. Прием Кэрри можно было бы назвать *повторением напоминания*: запишите циклы позитивного мышления там, где вы будете видеть их постоянно. Так вы сможете, в буквальном смысле слова, *возвращать свою цель в разум.* Такие напоминания вы должны создать самостоятельно! Никто не сможет сделать это за вас. Вот хорошие места для повторения напоминаний:

- Наклейка на компьютерном мониторе
- Тумбочка у кровати или туалетный столик
- Скринсейвер
- Фон смартфона
- Зона завтрака
- Будильник
- Автоматическое напоминание в электронной почте
- В ванной комнате (в идеале, напротив унитаза).

Если вам неловко показывать свои позитивные циклы друзьям и соседям, вы всегда можете зашифровать их понятным только вам образом, скрыть в пароле или использовать фотографию, символизирующую вашу цель. Впрочем, вам может быть совершенно все равно, если ваше напоминание кто-то увидит.

Когда пишу эти слова, я слушаю свой фоновый саундтрек – я записал свои позитивные циклы и теперь прослушиваю их на слуховом пороге. Хотя исследования сублиминального обучения не дают однозначных результатов, не думаю, чтобы кто-то изучал долгосрочный эффект прослушивания собственного повторения позитивных циклов по тысяче раз в день. Когда я узнаю об этом, я вам сообщу.

Метод повторения № 2: Не рви цепочку

Разработчик программного обеспечения Брэд Айзек начал свою карьеру в качестве стендап-комика. Как-то вечером он выступал в том же клубе, что и Джерри Зейнфелд, когда легендарный телевизионный ситком Зейнфелда только начал выходить. Айзек набрался смелости, подошел к Зейнфелду и спросил, не может ли он дать какой-нибудь совет начинающему комику.

«НЕ РВИ ЦЕПОЧКУ», – ответил Зейнфелд¹⁰¹.

Он объяснил, что хорошие шутки получаются с помощью *повторения*. Сам он заставляет себя каждый день писать определенное количество шуток, даже если они кажутся ему несмешными. Когда план на день выполнен, он ставит большой красный крест в настенном календаре. (Прямо план Бенджамина Франклина для комиков!)

За несколько дней образуется цепочка. Задача – сделать эту цепочку неразрывной, не пропуская ни одного дня без шуток. Каждый день вид непрерывной цепочки красных крестов вселяет удовлетворение. Через постоянное повторение человек понимает, что приближается к своей цели. Когда Зейнфелд пропускал день, то приходилось начинать все снова. Одного этого было достаточно, чтобы придерживаться задуманного плана.

Нет ничего таинственного в том, что практика улучшает навык. Система Зейнфелда всего лишь *визуализировала* это повторение. Вы можете заставить себя превзойти свой прежний рекорд («У меня была цепочка на две недели, посмотрим, удастся ли мне дойти до трех»). Приложение для mind hacking (вы найдете его на www.mindhacki.ng) поможет вам отслеживать «цепочки» прогресса, хотя авторитетом Джерри Зейнфелда оно и не обладает. «НЕ РВИ ЦЕПОЧКУ» – отличные слова. *Меня* бы они точно мотивировали.

Метод повторения № 3: Улыбайся в душе

Один из простейших способов повторения ментальных циклов – *безмолвное повторение их для себя*. Этим можно заниматься в ментально-свободное время:

- По пути на работу и с работы
- На скучных совещаниях
- В очередях
- На остановках транспорта
- В ожидании назначенной встречи
- Во время физических упражнений
- За домашней работой (в доме, в саду и т. п.)
- В душе (по-моему, лучший вариант).

Вы можете повысить эффективность этого приема, повторяя позитивный цикл не как зомби, но с *чувством*. Исследование, проведенное в 2008 году немецким психологом Фрицем Штраком, показало, что улыбка делает человека счастливее¹⁰². Две группы участников читали комиксы Гэри Ларсона «Дальняя сторона». Одна группа при этом держала карандаш в *зубах*, не касаясь им губ, а другая держала карандаш *губами*, не касаясь зубов. Сами не сознавая того, члены первой группы улыбались, а члены второй – хмурились.

¹⁰¹ Brad Isaac, “Jerry Seinfeld’s Productivity Secret,” *Lifehacker*, July 24, 2007, <http://lifehacker.com/281626/jerry-seinfelds-productivity-secret>.

¹⁰² F. Strack, L. L. Martin, and S. Stepper, “Inhibiting and Facilitating Conditions of the Human Smile: A Nonobtrusive Test of the Facial Feedback Hypothesis,” *Journal of Personality and Social Psychology* 54, No. 5 (1988), 768–777. Это и другие исследования я нашел в блестящей книге Richard Wiseman, *59 Seconds: Change Your Life in Under a Minute* (New York: Anchor, 2010).

Удивительно, но члены улыбающейся группы *чувствовали* себя счастливее. Комиксы казались им более смешными, чем членам хмурой группы. Через несколько лет другое исследование показало, что регулярные улыбки ведут к улучшениям в других сферах жизни – взаимодействии с окружающими становится более позитивным, а мышление более оптимистическим¹⁰³.

Мысленное повторение позитивных циклов в сопровождении улыбки повышает оптимистический настрой, и вам легче становится делать позитивные шаги, необходимые для требуемых перемен в жизни. Вы можете пойти дальше, заставляя себя *ощущать* энтузиазм в отношении своих позитивных циклов.

Вспомните моменты, когда вы испытывали восторг и радость в связи с проектом или событием. Попробуйте воспроизвести это эмоциональное состояние во время повторения ментального цикла.

Вам может показаться, что я пытаюсь сделать из вас ухмыляющегося идиота, раскачивающегося из стороны в сторону и твердящего одно и то же. Разница между приемом ментального повторения и психическим расстройством заключается в том, что вы перепрограммируете разум, а не повторяете из-за навязчивого желания или чувства тревоги. Вы почувствуете разницу, потому что *это трудно!* Гораздо проще включить подкаст или просмотреть электронную почту (*настоящее* обсессивно-компульсивное расстройство), чем выбрать время для спокойного повторения своих ментальных циклов.

Назовите этот прием «Улыбкой в душе» – и он будет эффективен. «Вашему разуму потребовались годы, чтобы построить леса уловок и тревог, – говорит доктор Джоан Борисенко, психолог из Гарварда. – Понадобится время, чтобы избавиться от них»¹⁰⁴. И ключ к этому избавлению – повторение.

Повторение – это... ну, вы знаете.

ИГРА РАЗУМА

Напоминайте своему разуму

Создайте систему напоминаний, сходную с идеями из главы 3.2. Напоминания должны постоянно возвращать в разум один из ваших позитивных циклов:

- Напоминания о повторении: Чек на 10 миллионов долларов.
- Трекер повторения: Не разрывай цепочку.
- Разговор с самим собой: Улыбайся в душе.

Кратко опишите свою систему напоминаний на листе контроля в конце книги.

¹⁰³ Simone Schnall and James D. Laird, "Keep Smiling: Enduring Effects of Facial Expressions and Postures on Emotional Experience and Memory," *Cognition and Emotion* 17, No. 5 (2003): 787–797.

¹⁰⁴ Dr. Joan Borysenko, *Minding the Body, Mending the Mind* (Cambridge, MA: Da Capo Press, 2007), 39.

[3.3] Моделируем

Никола Тесла был, пожалуй, величайшим «ботаником» в истории.

Изобретатель сербско-американского происхождения получил триста патентов, начав с электрических моторов, а затем перешел к совершенно иным изобретениям – морским навигационным устройствам, беспроводному освещению и самолету с вертикальным взлетом и посадкой. И все это в самом начале XX века!¹⁰⁵ Укротив силы природы, Тесла уподобился Богу: в одной из своих лабораторий он получил 135-футовую молнию и вызвал гром, который был слышен за 15 миль¹⁰⁶.

Как случилось со многими великими мыслителями, многие идеи Теслы в то время казались безумными – они кажутся такими даже сегодня. Он придумал робота, который мог действовать самостоятельно и избавить мир от войн¹⁰⁷. Он предлагал наполнить классы электрическим полем, чтобы усилить интеллектуальные способности детей¹⁰⁸. Он придумал «луч смерти», который мог сбить десять тысяч вражеских самолетов на расстоянии в 200 миль¹⁰⁹.

Поскольку Тесла был прирожденным шоуменом, он заслужил репутацию «безумного ученого», и порой было трудно понять, что он изобрел в действительности, над чем еще только работал, а что существовало лишь в его разуме.

Много лет Тесла работал над устройством, которое могло *проецировать мысли на стену*. Это изобретение он называл «мысленной камерой». Журналистам он объяснял: «В 1893 году, занимаясь некоторыми исследованиями, я пришел к выводу, что в наших мыслях формируются определенные образы... Одновременно аналогичные образы формируются на сетчатке, и их можно считать с помощью соответствующего аппарата»¹¹⁰. Схема этого прибора напоминает кинопроектор: оператор смотрит на машину, а та проецирует его мысли на стену. Надо признать, что возможность показывать свои мысли как фильм может быть и невероятно увлекательной, и страшно пугающей.

Мысленная камера очень подходила Тесле, который с ранних лет демонстрировал необычную способность видеть мысленные картины. Ему в высшей мере была свойственна особенность, которую сегодня назвали бы «визуальным мышлением» или «образным мышлением». Простое слово – например, «двигатель» – вызывало у него образ предмета, образ настолько яркий, что, как он позже говорил: «Много раз я даже не мог сказать, был ли увиденный образ реальным или нет»¹¹¹. Он действительно не видел разницы между ментальными образами и реальным миром. Это состояние вызывало у него сильную тревогу и дискомфорт в течение всей жизни.

Но это странное проклятие могло стать благословением: в детстве он мог в уме производить интегральные вычисления. Учителя думали, что он их обманывает¹¹². Став старше, он научился управлять ментальными образами, научился очень подробно представлять свои

¹⁰⁵ “List of Nikola Tesla Patents,” Wikipedia, Jan. 25, 2015, http://en.wikipedia.org/wiki/List_of_Nikola_Tesla_patents.

¹⁰⁶ Charles Coulston Gillispie, “Tesla, Nikola,” *Dictionary of Scientific Biography* (New York: Charles Scribner’s Sons, 1975).

¹⁰⁷ Nikola Tesla, “The Problem of Increasing Human Energy,” *Century Illustrated*, June 1900, <http://www.tfcbooks.com/tesla/1900-06-00.htm>.

¹⁰⁸ Leslie E. Gilliams, “Tesla’s Plan of Electrically Treating Schoolchildren,” *Popular Electricity Magazine*, 1912, http://www.teslacollection.com/tesla_articles/1912/popular_electricity_magazine/e_leslie_gilliams/tesla_s_plan_of_electrically_treating_school_children.

¹⁰⁹ “Beam to Kill Army at 200 Miles, Tesla’s Claim on 78th Birthday,” *New York Times*, July 11, 1934.

¹¹⁰ David Hatcher Childress, *The Fantastic Inventions of Nikola Tesla* (Kempton, IL: Adventures Unlimited Press, 2014), 276.

¹¹¹ Tesla, “The Problem of Increasing Human Energy.”

¹¹² “Tesla,” PBS, http://www.pbs.org/tesla/ll/ll_america.html.

изобретения, прежде чем записать их одним словом. Его стиль был совершенно не похож на метод Томаса Эдисона, который был его начальником, а впоследствии его заклятым врагом. Тесла добился успеха под руководством Эдисона. Неудивительно, что два великих человека со столь разными подходами стали врагами. Вражда эта началась, когда Эдисон попросил Теслу переделать его генераторы тока: Эдисон пообещал заплатить Тесле 50 000 долларов за завершение работы. Когда работа была закончена, страшно скупой Эдисон заявил, что обещание было шуткой, но в качестве утешительного приза он повысил зарплату Теслы с 10 до 28 долларов в неделю. Тесла сказал Эдисону, что тот может взять свой генератор и подавиться им.

Тесла продолжал разрабатывать стандарт переменного тока, который был прямым конкурентом стандарта постоянного тока Эдисона. Двое ученых вели ожесточенную борьбу, причем весьма публичную. Борьба эта получила название «Война токов». Со временем стандарт Теслы одержал безоговорочную победу. Некоторые биографы полагают, что Тесла и Эдисон отказались от совместной Нобелевской премии, поскольку ни один не хотел делить ее с другим.

Более того, разительно отличались изобретательские стили Теслы и Эдисона. Эдисон, который утверждал, что «гениальность – это 1 % вдохновения и 99 % пота», проводил тысячи экспериментов, тщательно записывая результаты. Тесла, одаренный способностью видеть поразительно яркие мысленные образы, продумывал проблему и записывал планы лишь тогда, когда у него был законченный продукт.

В 1931 году Эдисон умер. *New York Times* напечатала большую статью о его жизни и попросила выдающихся ученых высказаться о нем. Единственным, кто высказался не очень хвалебно, был Тесла, который до сих пор не простил своего бывшего начальника. У него не было увлечений, он чурался развлечений и жил в полном пренебрежении элементарными правилами гигиены. Он написал так:

«Метод его был абсолютно неэффективным. Нужно было проделать огромную работу, чтобы получить хоть какие-то результаты, если только в дело не вмешивался слепой случай. Поначалу я почти с жалостью наблюдал за его трудами, отлично зная, что чуточка теории и вычислений могла бы избавить его от 90 % работы»¹¹³.

Для Теслы основным методом была **ментальное моделирование**: детальный образ того, чего он хотел достичь, и мысленное преодоление всех проблем и препятствий. Для Эдисона же основным методом было **записывание**: он проводил эксперименты и решал проблемы в реальных условиях.

Как мы уже убедились, многие исследования поддерживают метод Эдисона. Но новые исследования показывают, что и метод Теслы может быть нам полезен. Я предлагаю гибридный подход, окончательное примирение двух великих умов. Кроме развития привычки Эдисона к записыванию, вы можете развить в себе способности Теслы к ментальной имитации. Вот три простых метода.

Метод № 1: Поиграем?

В классическом фильме 1983 года «Военные игры» юный хакер (Мэтью Бродерик) взламывает компьютер, запрограммированный на военное моделирование. Думая, что это игра, хакер случайно запускает обратный отсчет – ядерные ракеты вот-вот уничтожат Россию. В кульминационной сцене все министерство обороны беспомощно смотрит, как компьютер обсчитывает бесконечные имитации Третьей мировой войны, каждая из которых ведет к массовой гибели и разрушениям на планете.

¹¹³ *Thomas Edison: Life of an Electrifying Man* (Biographiq, 2008), 23.

После драматической паузы компьютер выдает:

> Странная игра. Единственный способ выиграть – не играть вовсе.

Моделирование – это представление процесса или системы во времени. Полетный симулятор – это виртуальная среда, в которой пилоты учатся реагировать на экстренные ситуации. Симуляционная игра типа SimCity позволяет создавать виртуальный мир и наблюдать за его развитием. Существует математическое, финансовое и синоптическое моделирование. Но важнее всего для нас *ментальное* моделирование.

Ментальное моделирование – это *представление о том, как все будет*. Мы занимаемся этим постоянно: «Разговор пройдет вот так», «Сколько денег у меня будет, когда я выйду на пенсию?». Давайте отделим «моделирование» от «воображения». Мы можем использовать воображение для представления *конечной цели*, мы используем моделирование для представления, *как ее добиться*.

Подобно воображению, ментальное моделирование – дело для большинства из нас трудное. Попытки представить дорогу к успеху туманны и мрачны, и разум то и дело норовит отвлечься. Это трудная работа. Хорошо то, что развить навык ментального моделирования можно точно так же, как навык воображения.

По меньшей мере десять исследований показали, что, когда людей просят представить будущее развитие событий (как ваши позитивные циклы), а потом просят оценить вероятность такого развития, последняя оказывается выше, если люди занимались ментальным моделированием¹¹⁴. Фантастическое исследование университета Беркли, проведенное Льен Фамом и Шелли Тейлор, объяснило, почему так происходит. Ментальное моделирование позволяет нам реалистично планировать, как добраться из точки А в точку Б¹¹⁵.

Ученые разделили студентов-психологов на три группы. В процессе подготовки к предстоящему экзамену одной группе предложили просто *представить*, как они получают высшую оценку: увидеть оценку, почувствовать удовлетворение. Второй группе было предложено *ментальное моделирование* получения высокой оценки: когда и где они занимались, как справлялись с соблазном промедления и отвлечения, как сдавали экзамен, а *потом* высокую оценку и прилив довольства и радости. Третья группа была контрольной, эти студенты просто ежедневно фиксировали свои занятия.

Первая группа, которая просто ежедневно по пять минут в день *представляла* высокую оценку, показала такие же результаты, как и контрольная. Вторая же группа, которая *ментально моделировала* процесс получения высокой оценки по пять минут в день, показала значительно лучшие результаты. Исследователи сделали вывод о том, что «визуализация успеха» снижает мотивацию к *реальной работе, которая ведет к успеху*. Те же студенты, которые занимались ментальным моделированием, развили у себя навыки планирования и в момент экзамена испытывали меньше тревоги. (Похоже, исследование просто подтвердило пользу здравого смысла!)

Если ваш позитивный цикл заключается в том, чтобы стать оscarоносным драматургом, вы не должны ограничиваться представлением своего имени на бродвейской афише. Вы должны представлять процесс написания сцены, поисков финансовой поддержки, работы с труппой и техническими службами, решения проблем постановки. А уж потом можно представлять себе интервью и рекламу – и свое имя на афишах как *результат* проведенного ментального моделирования.

Если вы пытаетесь избавиться от зависимости, вы можете продумать *процесс* обращения за помощью, прохождения программы двенадцати шагов, создания сети друзей-трезвенников

¹¹⁴ Anderson, 1983; Anderson & Sechler, 1986; Carroll, 1978; Gregory, Cialdini & Carpenter, 1982; Hirt & Sherman, 1985; Sherman, Skov, Hervitz & Stock, 1981; Koehler, 1991; Pham & Taylor, 1999.

¹¹⁵ Shelley E. Taylor, Lien B. Pham, Inna D. Rivkin, and David A. Armor, "Harnessing the Imagination: Mental Simulation, Self-Regulation, and Coping," *American Psychologist* 53, No. 4 (1998): 429–439.

– и все это будет делать вас сильнее и счастливее. Вы можете моделировать ситуации, в которых вы наверняка столкнетесь с проблемами: вечеринки или семейные праздники и Новый год. Моделируйте, как вы успешно справляетесь с этими соблазнами.

Если ваша цель найти лекарство от рака, попробуйте ментально смоделировать годы обучения и подготовки, бесчисленные часы исследований, заключение важных партнерских союзов, важнейшие открытия и клинические испытания – и, наконец, успех. Вы можете представить свое имя в Википедии, но лишь как результат моделирования.

Джек Никлаус по праву считается величайшим профессиональным гольфистом всех времен. Вот как он описывает свой подход к игре:

«Перед каждым ударом я отправляюсь в кинотеатр, который находится прямо в моей голове. И вот что я вижу. Сначала я вижу мяч там, куда я хочу его отправить, чистый и белый, ярко выделяющийся на зеленой траве. Потом я вижу, как мяч летит туда, вижу путь и траекторию, вижу даже, как он приземляется. Потом я вижу свой замах, который сделает все увиденное реальным. Такие «фильмы» – ключ моей концентрации и позитивного подхода к каждому удару»¹¹⁶.

Никлаус использовал «обратное моделирование» – он начинал с конечной цели и возвращался к текущему моменту. Любой метод хорош: историю можно рассказывать с начала или с конца. Важно *рассказывать историю*. Это важно, потому что тогда *будет* история. Если вы пытаетесь стать миллионером, то вряд ли к дверям вашего дома подъедет грузовик, нагруженный долларами и золотыми слитками (хотя это *была бы* удивительная история). Все это будет происходить мелкими шагами. Ментально моделируя историю, вы сможете более отчетливо увидеть шаги, которые вам нужно будет сделать на этом пути.

Будет ли ваше будущее в точности таким, как при моделировании? Почти с полной уверенностью можно сказать, что нет. Неожиданно будут возникать проблемы и непредвиденные препятствия. Но вам будет легче справляться с непредсказуемым будущим, потому что навык ментального моделирования позволит вам моделировать в реальном времени, считая новую ситуацию точкой отсчета.

*Моделирование напоминает о цели
И стимулирует ваш разум*

Повторяя позитивные циклы, вы получаете мощное новое орудие, которое поможет воплотить их в реальность: *ментальное моделирование*. Включите это моделирование в распорядок дня, обдумывайте все проблемы, которые могут возникнуть, и то, как вы успешно преодолеваете каждую из них на пути к своей цели. При компьютерном моделировании учитывается множество случайных переменных. Вы тоже должны попытаться предсказать непредсказуемое и позволить разуму указать вам дорогу к успеху.

Вы можете сами поставить нужный «фильм разума» и привести его к счастливой развязке.

Метод № 2: Система блоков

«Я твердо убежден... что позитивный настрой дает вам большие надежды, а вера в то, что вы можете сделать нечто великое, означает, что вы непременно сделаете нечто великое».

Расселл Уилсон, квотербек команды Seattle Seahawks

¹¹⁶ Jack Nicklaus, *Golf My Way* (New York: Simon & Schuster, 1974), 79.

Создатели команды Seattle Seahawks задумали нечто странное: создать мягкую и добрую футбольную команду.

Эта история началась с главного тренера, Пита Кэрролла, позитивного энергичного лидера. Он проложил свой путь в мире университетского футбола, сумев довести команду New England Patriots до первого дивизиона в 1997 году. Впрочем, когда команда в следующие два года не смогла выйти даже в плей-офф, Кэрролла бесцеремонно уволили, что можно считать колоссальным фиаско¹¹⁷. Подавленный, Кэрролл покинул мир университетского футбола почти на десять лет, но в 2010 году его пригласили в команду Сиэттла.

Он вновь вернулся в большую лигу и на этот раз решил действовать иначе. У него созрел необычный план, и *ментальная* тренировка играла в нем столь же важную роль, как и тренировка *физическая*. Кэрролл встретился со спортивным психологом Майклом Жерве, который специализировался на «среде высоких ставок», где доли секунды отделяли победу от угрожающей жизни травмы¹¹⁸. После первого совместного ужина Кэрролл наклонился к Жерве и сказал: «Как думаете, нам удастся вместе создать шедевр?» И они это сделали.

Они создали уникальную программу mind hacking для своей команды. Программа основывалась на тех же навыках, которые вы изучаете в этой книге: ежедневные упражнения на концентрацию, постоянное повторение позитивных циклов и регулярное ментальное моделирование. Именно моделирование играло главную роль в успехе.

«Давайте представим, что вы чувствуете, когда находитесь на пике формы», – сказал Жерве спортсменам. Сначала они в мельчайших деталях представляли ситуации, когда были на пике формы. На сеансах моделирования они разрабатывали стратегии возвращения в наилучшую форму – даже в самых стрессовых ситуациях. «Мы не говорим о победе или о входе в зону: все это побочные эффекты, – объяснял Жерве. – Мы спрашиваем: *Что необходимо для перехода в идеальное состояние разума?* И мы разрабатываем стратегии для этого»¹¹⁹.

На бесчисленных сеансах ментального моделирования игроки готовились к тем критическим моментам, которые отделяют победу от поражения – к моментам страха. Жерве указывал, что профессиональные футболисты постоянно находятся в состоянии сильного стресса. Не только *физического*, связанного с постоянными драками и угрозой травмы, но и *ментального*, связанного со страхом плохой игры или проигрыша и гибели всей своей карьеры. Пресса тебя уничтожит, фанаты разорвут на части, ты потеряешь колоссальные деньги.

Ментальное моделирование помогло игрокам подготовиться к моменту нерешительности и страха. Теперь они спокойно и без усилий принимали решения, не поддаваясь мучительному стрессу. Если вы когда-либо испытывали состояние паники или замирали перед публичным выступлением, если у вас случались конфликты с разъяренными коллегами или иные моменты стресса высоких ставок, вы понимаете практическую ценность подобного ментального моделирования. Это важно не только для профессиональных спортсменов, но и для профессиональных хакеров разума.

Жерве сравнивает ментальное моделирование с разработкой ментальных «орудий». Я предпочел бы другое название – ментальные «функции». В программировании функция – это блок программы, который выполняет конкретное действие: введите в нее данные, например «1 сентября 2098 года», и она назовет вам день недели – например, «понедельник». Программа состоит из массы таких функций, подобных маленьким машинам, куда вводят данные (например, число 25) и получают результат (например, квадратный корень из 25).

¹¹⁷ Alyssa Roenigk, “Lotus Pose on Two,” *ESPN The Magazine*, Aug. 21, 2013, http://espn.go.com/nfl/story/_/id/9581925/seattle-seahawks-use-unusual-techniques-practice-espn-magazine.

¹¹⁸ Michael Gervais, PhD, <http://michaeltgervais.com>.

¹¹⁹ Sir John Hargrave, “Wisdom 2.0 2014: How the Seattle Seahawks Won the Super Bowl with Mindfulness,” *Wisdom 2.0*, Feb. 2013, <http://wisdom2conference.tumblr.com/post/76899593413/wisdom-2-0-2014-how-the-seattle-seahawks-won-the-super>.

Ментальное моделирование – это способ разработки таких ментальных *функций*, чтобы в трудных ситуациях мы знали, как с ними справляться. «Нам нужно сформировать платформу, – говорит Жерве, – которая позволит страху быть ее частью. Страх станет комфортным, даже забавным, и это позволит нам подчинить его себе. Только так можно добиться успеха в тех сферах, где мы не слишком-то сильны. *Страх является центральным элементом всего, что мы делаем*».

В такие моменты, продолжает Жерве, «отсутствует давление. Есть только момент. И умение жить моментом несет огромную награду и восторг. Люди настолько погружаются в этот момент, что нам не нужно их даже побуждать. В них возникает естественный интерес. Мы спрашиваем: «Каково это – быть в наилучшей форме?» И они переходят в это состояние».

Нападающий команды Сиэттла Расселл Окенг вторит психологу: «Нужно успокоить разум и перейти в такое состояние, когда все внешнее теряет значение. Очень многое подсказывает, что ты чего-то сделать не можешь. Но ты замечаешь эти мысли, подчиняешь их себе и меняешь их».

Вы можете ускорить процесс ментального моделирования, сознательно думая о том, *как будете преодолевать трудности*. Не просто «позитивно мыслить», но и «прорабатывать негатив». Возвращаясь к аналогии с компьютерными функциями, нужно задать данные (вы не выполните план продаж, ваши дети начнут пить, ваше выступление превратится в катастрофу) и найти результат. Другими словами, нужно определить *эффективный образ действий в негативной ситуации*.

В 2001 году было проведено одно исследование. Студентам предложили поставить перед собой большую цель – окончить медицинский институт или стать актером. Одну группу студентов просили сосредоточиться на *позитивных* преимуществах цели (уважение или самореализация), а другую – на *негативных* трудностях, с которыми придется столкнуться (сложные экзамены или унижительные прослушивания). Третья группа думала и о том, и о другом¹²⁰.

Выяснилось, что лучшим оказался третий подход: студенты, которые представляли и позитивный результат, и *преодоление потенциальных трудностей*, добились большего. Другие исследования показали, что такой двойной подход – «Каково это – быть на пике формы?» и «Как ты будешь реагировать в сложной ситуации?» – оказался эффективным не только для спортсменов. Он был полезен самым разным профессионалам – медсестрам, офисным работникам и руководителям разных звеньев¹²¹.

Надо сказать, что метод «моделирования трудностей» может быть эффективен и для лечения депрессии: вместо заикливания на негативе (*Моя семья меня не любит*), пациент может направлять ментальную энергию на позитивные циклы высшего уровня (*Моя цель – почувствовать любовь и счастье*) и развивать альтернативные способы перехода в эти циклы¹²². Этот метод можно назвать «системой блоков»: в своем плане вы моделируете трудности и ищите способы их преодоления.

Лучшее в истории футбольной команды из Сиэттла – ее завершение. В 2014 году Кэрролл и Жерве привели команду к первой победе в Суперкубке. Команда победила футболистов из Денвера со счетом 4:3 – одним из самых разгромных в истории Суперкубка. Кэрроллу в тот момент было шестьдесят два года. Он был одним из самых возрастных тренеров, одержавших победу в чемпионате. Но было бы преждевременно говорить о завершении истории, поскольку основной позитивный цикл команды: «*Получить несколько Суперкубков*».

¹²⁰ Gabriele Oettingen, Caterina Bulgarella, Marlene Henderson, and Peter M. Gollwitzer, "The Self-Regulation of Goal Pursuit," in R. A. Wright, J. Greenberg, and S. S. Brehm (eds.), *Motivation and Emotion in Social Contexts: Jack Brehm's Influence on Contemporary Psychological Thought* (Mahwah, NJ: Erlbaum, 2004): 225–244.

¹²¹ Richard Wiseman, *59 Seconds*, 96.

¹²² T. Pyszczynski, K. Holt, and J. Greenberg, "Depression, Self-Focused Attention, and Expectancies for Positive and Negative Future Life Events for Self and Others," *Journal of Personality and Social Psychology* 52, No. 5 (May 1987): 994–1001.

Метод № 3: Само моделирование

Мы подошли к последнему методу эффективного ментального моделирования: *Представьте себя со стороны, думайте о себе в третьем лице.*

Когда я готовлюсь к выступлению, то стараюсь видеть его не собственными глазами, а глазами слушателя. Я моделирую выступления с точки зрения *аудитории*, пытаюсь представить, каким видят меня другие. Я слушаю и ощущаю собственную речь и стараюсь создать то впечатление, какое хочу произвести на аудиторию. Другими словами, я перестаю воспринимать себя в первом лице, а стараюсь увидеть себя таким, каким меня видят *другие*. Я словно оказываюсь в кино и смотрю фильм, в котором играю главную роль.

Лайза Либби из университета Огайо провела исследование избирателей. Члены ее команды обзвонили сотню зарегистрированных избирателей за день до президентских выборов 2004 года. Каждого просили мысленно представить, как он едет на избирательный участок, стоит в очереди, заполняет бюллетень и опускает его в урну. Половину группы исследователи просили представить процесс голосования в первом лице, а другую – с точки зрения стороннего наблюдателя.

После выборов исследователи вновь связались с избирателями. Оказалось, что из первой группы на выборы пришли более 70 %, а из третьей – целых 90 %!¹²³ Похоже, моделирование с точки зрения стороннего наблюдателя оказывает более сильное воздействие на самовосприятие человека и заставляет его воплощать смоделированную ситуацию в реальном мире.

А возможно, «мысленный фильм» переводит человека на более высокий уровень мышления. Как бы то ни было, это еще один совет, который, надеюсь, будет вам полезен.

ИГРА РАЗУМА

Моделирование

Завершив ежедневную игру на концентрацию и записав циклы позитивного мышления, посвятите 60 секунд ментальному моделированию одного из этих циклов с использованием только что изученных приемов:

- Поиграем: смоделируйте шаги, которые приведут вас к вашей цели.
- Система блоков: смоделируйте конкретные трудности и способы их преодоления.
- Само моделирование: попробуйте увидеть себя со стороны, словно сторонний наблюдатель.

Запишите результаты моделирования на листе контроля в конце книги.

Пока что мы с вами сосредоточивались исключительно на собственном разуме. Однако все изученные нами средства и приемы – это лишь подготовка к двум заключительным разделам, где мы научимся активно влиять на «реальный» мир. С помощью какого же загадочного процесса приемы *mind hacking* могут изменить реальность?

Я уже слышу, как наши разумы гудят, словно суперкомпьютеры. Настало время соединить их с разумами других людей. Если вам кажется, что один компьютер силен, то представьте себе, на что он окажется способен, когда подключится к большой сети.

¹²³ L. Libby, E. Shaeffer, R. Eibach, and J. Slemmer, "Picture Yourself at the Polls: Visual Perspective in Mental Imagery Affects Self-Perception and Behavior," *Psychological Science* 18, No. 3 (March 18, 2007): 199–203.

[3.4] Сотрудничаем

Первая версия Википедии была неудачной.

Предприниматель Джимми Уэлс добился весьма скромного успеха в компании онлайн-контента Bomis. Уэлс всегда интересовался знаниями – в детстве он прочитал всю Британскую энциклопедию и Всемирную книжную энциклопедию. Он решил направить средства компании на весьма амбициозный проект: всеобъемлющую интернет-энциклопедию – Нупедию.

В качестве главного редактора своей энциклопедии он выбрал своего друга Ларри Зангера. Уэлс и Зангер познакомились на дискуссионном форуме, где обсуждали философию Айн Рэнд (Уэлс был ее поклонником, Зангер – противником). Эти мужчины являли собой «странную пару», подобную паре Стив Джобс – Стив Возняк. Уэлс был подтянутым предпринимателем, хорошо разбирался в финансах и какое-то время работал в торговой фирме. Зангер же был рыхлым, лысеющим ученым, доктором философии, любителем игры на скрипке.

Уэлс от фактической работы устранился. Все бесчисленные повседневные решения принимал Зангер. Он же и придумал, как будет организована Нупедия. Специальностью Зангера была эпистемология, изучение знания. Он пришел из академической среды, для которой свойственна строгая система оценок и стремление к высочайшим стандартам качества. Работая над онлайн-энциклопедией, он столкнулся с серьезной проблемой: как обеспечить *онлайн-сотрудничество*, одновременно поддерживая *высочайшее качество*.

Он решил, что энциклопедию будут писать добровольцы. Но, в отличие от Википедии, где создавать или редактировать статьи может каждый, Зангер принимал только тех добровольцев, которые были учеными и специалистами в определенных областях, что значительно сокращало количество участников. Более того, в его энциклопедии каждая статья до принятия проходила *семиэтапный процесс рецензирования*. Каждую статью изучали профессиональные редакторы (желательно с ученой степенью), и только после этого она могла быть опубликована.

Такой сложный процесс рецензирования обеспечивал абсолютную достоверность информации: энциклопедии предстояло соревноваться с такими мэтрами в этой области, как Британская энциклопедия, славящаяся несравненным качеством и вниманием к деталям. Но процесс принятия был *настолько* длительным и мучительным, что за три года существования было опубликовано всего *двадцать пять статей*.

Через год Зангер и Уэлс окончательно измучились, не добившись никакого прогресса. Когда они узнали о вики-онлайн документах, которые может создавать или редактировать любой человек, то решили запустить вики-версию своей энциклопедии. Они считали, что этот проект поможет им создавать «черновик» энциклопедии. Сообществу профессиональных ученых, участвовавших в работе, идея сотрудничества с массами не понравилась. Что это за энциклопедия, статьи которой может редактировать любой человек с улицы? *Даже без ученой степени?*

Тогда Зангер создал отдельный домен, Wikipedia.com (.org появился позже), и отправил всем экспертам своей энциклопедии ставший знаменитым запрос: «Насмешите меня. Зайдите на сайт и оставьте там небольшую статью. Это займет у вас пять-десять минут»¹²⁴.

Хотя многие авторы Нупедии отказались участвовать в таком эксперименте, другие приняли предложение Зангера. Проект начался в январе 2001 года, и через несколько дней статей в Википедии стало больше, чем в Нупедии. К концу января на сайте было размещено шестьсот статей, к марту их количество удвоилось, к маю удвоилось еще раз. К концу первого года

¹²⁴ Marshall Poe, "The Hive," *Atlantic Monthly*, Sept. 2006, <http://www.theatlantic.com/magazine/archive/2006/09/the-hive/305118>.

пользователи написали более *двадцати тысяч энциклопедических статей*. Благодаря столь «радикальному сотрудничеству» Википедия стремительно развивалась, а Нупедия со временем закрылась, имея на своем счету те самые двадцать пять тщательно отредактированных статей.

Я считаю Зангера истинным, хотя и невоспетым героем истории Википедии. Уэлса запомнят как основателя Википедии, но всю тяжелую работу проделал Зангер. Именно он решил множество политических проблем управления онлайн-сообществом. (Если вы никогда этим не занимались, скажу, что этот процесс подобен деторождению: это невозможно представить, не испытав на себе.) Размышляя об успехе Википедии, Зангер говорил:

«Радикальное сотрудничество, при котором (в принципе) каждый может редактировать любую часть работы любого другого человека, является одним из величайших достижений открытого программного обеспечения. В Википедии, благодаря радикальному сотрудничеству, стало возможным работать одновременно на всех фронтах. Исчезло бутылочное горлышко, когда над каждой статьей работает только один автор, стремясь довести ее до абсолютного совершенства»¹²⁵.

Другими словами, такое **радикальное сотрудничество** не только позволило создать большее количество статей, но еще и позволило большему количеству людей работать над ними в течение длительного времени. Статьи редактировались в процессе, хотя раньше могли быть опубликованы лишь в идеальном состоянии. Трудно представить, насколько *безумно нелогичным* это казалось. Разве можно печатать черновые варианты в таком важном издании, как энциклопедия?! Но Зангер говорит, что это «раннее сотрудничество» стало важнейшим фактором успеха Википедии:

«Мы поощряли размещение незавершенных черновиков – если, конечно, они были точны хотя бы в самом основном. Идея заключалась в том, что до совершенства их доведут другие пользователи. Это классический принцип открытого программного обеспечения. Так появилась Википедия, так она развивалась. Вот почему многие оригинальные статьи Википедии были совершенным мусором... и вот почему непосвященных так удивляет то, что многие статьи этой энциклопедии оказались очень хорошими»¹²⁶.

Ирония сотрудничества заключена в том, что, хотя «ботаники» создали самые удивительные проекты глобального сотрудничества (Wikipedia, Linux, Web), в реальной жизни мы слишком плохо умеем взаимодействовать друг с другом. Многие из нас спокойно сотрудничают с другими людьми, пока те остаются за экраном и доступны лишь в текстовом формате. А некоторые не способны даже на это!

Компьютер – устройство мощное, но соединение с другими компьютерами делает его еще более мощным. То же можно сказать и о наших разумах. Когда мы соединяем их с разумами других людей, они становятся намного мощнее. Технически это можно назвать **сетевым эффектом**: технология становится полезнее, когда ею начинают широко пользоваться. Классический пример – телефон. Он полезен, когда им пользуется несколько людей, но когда телефоны появляются у всех, полезность этого средства связи возрастает *безмерно*. Покупка каждого телефона делает устройства *всех* остальных пользователей еще более полезными.

Википедия – это классический пример сетевого эффекта. Чем больше авторов работает над статьями, тем больше статей появляется и тем больше авторов желает написать еще больше

¹²⁵ “The Early History of Nupedia and Wikipedia: A Memoir,” Slashdot, April 18, 2005, http://features.slashdot.org/story/05/04/18/164213/%230.1_wporigins.

¹²⁶ Ibid.

статей. Если посмотреть на поразительные масштабы современных сайтов и мобильных приложений и на скорость, с какой эти масштабы были достигнуты, то становится ясно, что это происходит благодаря сетевому эффекту миллионов пользователей. Успех порождает успех.

Вернемся к *mind hacking*. Чем активнее мы сознательно соединяем свой разум с разумами других людей, тем мощнее становится сетевой эффект. Мы *усиливаем* мощь собственного разума. Это объясняет, почему в некоторые моменты истории появляется большое количество по-настоящему великих умов (Сократ, Аристотель и Платон в Древней Греции; Альберт Эйнштейн, Нильс Бор и Вернер Гейзенберг в 20-30-е годы XX века). Коллективная мощь великих умов может изменить мир в самом буквальном смысле слова.

Для всех нас подобная связь разумов не просто «желательна», но *необходима* для достижения наших целей и воплощения своих позитивных циклов в реальность. Сотрудничество, то есть совместная работа с другими людьми (*особенно личная*), чрезвычайно полезно. Но поскольку оно «ботаникам» совершенно несвойственно, в этой главе мы поговорим о конкретных приемах, которые помогут вам сделать сотрудничество частью своей жизни и значительно повысить эффективность усилий по *mind hacking* посредством соединения с «облаком».

Alienus non diutius (больше не в одиночку)

Стив Джобс хотел, чтобы на студии Pixar был только один туалет.

В конце 90-х годов после IPO студии Pixar Джобс получил огромные деньги. Он решил построить большой кампус для стремительно развивающейся студии. Этот заказ он разместил в архитектурной фирме Bohlin Cywinski Jackson, которая уже строила флагманские магазины Apple. Однако Джобс со свойственной ему склонностью к микроменеджменту стремился вникнуть в мельчайшие детали проекта¹²⁷.

Оригинальный проект состоял из трех зданий. Первое предназначалось для компьютерщиков, второе для аниматоров, а третье – для всех остальных: режиссеров, редакторов, администраторов и т. п. По опыту управления Apple и NeXT Джобс понимал ценность сотрудничества. Для создания великих фильмов необходимо было сочетание великих умов. Подобное разделение команд такому подходу противоречило. Джобс хотел иметь здание со *встроенным* в него духом сотрудничества.

Он предложил объединить три здания (компьютерное, художественное и административное) огромным центральным атриумом. А потом он стал искать способ заставить всех пользоваться им. Сначала он перенес в атриум все почтовые ящики, потом кафетерий и кофейный бар. Но этого было недостаточно. Джобс предложил сделать *единственный туалет* в трех зданиях и разместить его в атриуме.

Он хотел, чтобы на студии рождалось больше великих идей. Джобс считал, что вынужденное общение людей, работающих в разных сферах, повысит эффективность работы каждого. Творческий директор студии Джон Лассетер, один из величайших креативных и технических гениев нашего времени, говорил об этом так: «Технология – источник вдохновения для искусства, а искусство ставит новые задачи перед технологией»¹²⁸. Идея заставить режиссеров и разработчиков пользоваться одним туалетом, чтобы повысить степень их сотрудничества, казалась безумной.

Вообще-то она оказалась *слишком* безумной. Некоторым пришлось бы идти до туалета пятнадцать минут, что заставило бы порой пользоваться раковиной в комнате уборщиков. Лично мне не хотелось бы пользоваться туалетом в обществе коллег. По моему мнению, иде-

¹²⁷ «Pixar Campus,» *All About Steve Jobs*, <http://allaboutstevejobs.com/pics/stevesplaces/pixar.php>.

¹²⁸ Jonah Lehrer, «The Steve Jobs Approach to Teamwork,» *Wired*, Oct. 10, 2011, <http://www.wired.com/2011/10/the-steve-jobs-approach-to-teamwork>.

альный туалет на рабочем месте должен располагаться в уединенном подземном бункере на глубине в несколько миль.

Представьте, как Джобс, словно идиот, с пеной у рта требует сделать в новом кампусе централизованый туалет, а несчастный архитектор пытается уговорить его пойти на компромисс. Джобс получил свой атриум, но ему пришлось согласиться с размещением нескольких дополнительных туалетов, чтобы сотрудники со слабым мочевым пузырем не обмочились прямо за работой.

Идея центрального общего пространства сработала. В индустрии, где непостоянство считается нормой – одни фильмы становятся хитами, другие проваливаются, а большинство остается где-то посередине, – Pixar, к радости любителей кино и критиков, выпускала один превосходный фильм за другим. На сайте обзоров и рейтингов кинофильмов Rotten Tomatoes средний рейтинг всех фильмов составляет около 50 %; средний рейтинг фильмов Pixar составляет 88 % (а если включить «Тачки-2», то возрастает до 93 %) ¹²⁹.

Многим из нас приходится заставлять себя идти на сотрудничество. Благодаря развитию технологии, сегодня легче, чем когда бы то ни было, изолировать себя от общества. Мы утыкаемся в свои экраны, даже когда сидим друг напротив друга. Но в то же время технология значительно облегчила общение. В дискуссионных группах и на онлайн-форумах мы можем взаимодействовать с теми, кто стремится к тем же целям, что и мы. Такие группы – это хороший первый шаг. Но личное сотрудничество еще более эффективно. Вот несколько советов тем, кто хочет сделать сотрудничество частью своей жизни.

- **Местные клубы по интересам.** Рядом с вами множество людей, которые стремятся к тем же целям, что и вы. Поищите в Интернете «предпринимательский нетворкинг», или «группы похудения», или «местные курсы по разведению лосося». Если вы не живете на международной космической станции, то непременно найдете интересную для себя группу рядом со своим домом. Наберитесь смелости! Запишите это в свой календарь и найдите время посетить занятие. Если же я ошибаюсь, и рядом с вами нет подходящей группы, *создайте собственную*. Группа новаторов Интернета начиналась в 1995 году как клуб по интересам и состояла всего из десятка человек. Теперь же это одна из крупнейших групп технологического нетворкинга в Бостоне, объединяющая тысячу блестящих умов, которые собираются в большом и душном бальном зале крупного отеля.

- **Общие рабочие пространства.** Если вы работаете из дома или просто на себя, подумайте об офисе коворкинга, где можно встретиться с людьми, работающими в других сферах, познакомиться с новыми взглядами и идеями. Общие рабочие пространства есть во всех крупных городах: это удобно, доступно – и там можно пить кофе без ограничений. Я пишу эти строки в Писательском лофте – общем рабочем пространстве на окраине Бостона, созданном моей подругой Хизер Келли. Работая в обществе других писателей, я добиваюсь здесь более высокого качества, чем в любом другом месте.

- **Обеды.** Приглашайте людей на обеды. Общайтесь. Общайтесь с людьми самого разного происхождения и рода занятий. Однажды я работал вместе с группой системных администраторов, которые каждый день собирались в одном и том же кафе за обедом. Они напоминали настоящую банду, хотя выглядели весьма прилично и, конечно же, не имели оружия. Это была совершенно закрытая группа: легче было заключить мирное соглашение на Ближнем Востоке, чем войти в их круг. Я часто думал, что, если бы они обедали с людьми из других отделов, то

¹²⁹ Рейтинги на сайте Rotten Tomatoes за 2000–2013 годы см. http://www.slate.com/articles/arts/brow_beat/2014/02/february_movies_are_bad_here_s_statistical_proof_of_it.html. Сравнение с рейтингами фильмов Pixar см. http://en.wikipedia.org/wiki/List_of_Pixar_films.

работали бы гораздо эффективнее. Обеды позволяют нам общаться друг с другом в приятной обстановке, потому что есть любят все. Особенно системные администраторы.

Не следует рассчитывать, что сотрудничество возникнет в нашей жизни само по себе. Как на студии Pixar, мы должны строить свою жизнь так, чтобы сотрудничество стало ее естественной частью. Все, о чем я только что рассказал, это лишь начало. Но если вы будете внимательны, то найдете и другие способы заметить возможности для сотрудничества в своей жизни. *Воспользуйтесь ими для своей пользы.*

Дарла Андерсон, исполнительный продюсер таких блокбастеров Pixar, как «Корпорация монстров» и «История игрушек-3», говорит: «В мои обязанности как продюсера входит обеспечение общения между людьми. Если я замечаю, что люди не общаются, то начинаю беспокоиться»¹³⁰. На студии Pixar общение доведено до уровня искусства. Чем больше вы общаетесь, тем легче становится вам перенастроить собственный разум.

В Pixar University, где готовят новых сотрудников, на стене висит герб с надписью на латыни. Над изображением трехглазого инопланетянина в шапочке и мантии красуется надпись «Alienus Non Diutius», что в переводе означает «Больше не в одиночку».

Домашний компьютерный клуб

Если в конце 70-х годов вы жили в Менло-Парк, Калифорния, то на доске объявлений в местной библиотеке могли видеть такую рекламу:

«Строите свой компьютер? Если да, то можете присоединиться к группе людей с аналогичными интересами. Обмен информацией, обсуждение идей, помощь в работе над проектом и т. п.»¹³¹

Если говорить об исторических документах, изменивших судьбы мира, то это объявление трудно сравнить с Хартией вольностей или Декларацией независимости: ни один из этих документов не заканчивался словами «и т. п.». Но из этого простого рекламного объявления родилось нечто такое, что повлияло на историю гораздо значительнее.

Домашний компьютерный клуб (The Homebrew Computer Club) был создан в 1975 году Гордоном Френчем и Фредом Муром. Эти «ботаники» намного опередили свое время. Первое собрание клуба, как водится, состоялось в гараже Френча. Там организаторы с гордостью продемонстрировали свой новый микрокомпьютер MITS Altair 8800 – самостоятельно построенный компьютер, который ознаменовал собой революцию в мире микрокомпьютеров. «После первого собрания, – позже вспоминал Стив Возняк, – я начал строить компьютер, который впоследствии получил название Apple I. Это было очень вдохновляюще»¹³².

Клуб рос и расширялся. Теперь собрания проходили в Стэнфордском центре Linear Accelerator, но настоящая работа происходила после, на неформальных «встречах» на соседней парковке рядом с супермаркетом¹³³. Именно там возникли союзы, которые впоследствии потрясли страну. Там Адам Осборн (основатель Osborne Computer Corporation) встретился с Джерри Лоусоном (создателем первой картриджной системы видеоигр) и легендарным хакером Джоном Дрейпером.

Это были наши отцы-основатели. Они общались на парковке у супермаркета, и переоценить важность этого общения для цифровой революции невозможно. Именно эти люди создали первое железо, софт и операционные системы, которыми мы пользуемся и по сей день. Более того, эта группа заложила то, что мы сегодня называем Кремниевой долиной, и стала

¹³⁰ Jonah Lehrer, *Imagine: How Creativity Works*, 152.

¹³¹ Ibid., 196.

¹³² Steve Wozniak, *iWoz* (New York: W. W. Norton, 2006), 150.

¹³³ Paul Freiberger and Michael Swaine, *Fire in the Valley: The Making of the Personal Computer* (New York: McGraw-Hill, 2000).

прототипом культуры открытости и сотрудничества. Все это родилось из скромного предложения «обмениваться информацией, обсуждать идеи и т. п.».

Идеи – забавная вещь: они обретают силу, когда ими делятся. Томас Джефферсон отлично это понимал, когда говорил: «Идеи должны свободно распространяться по земному шару ради нравственного и взаимного воспитания человека и улучшения его состояния. Это было нарочно и благосклонно задумано самой природой».

Экономист Пол Ромер считает, что это объясняется тем, что идеи, подобно телефонам, обладают сетевым эффектом: чем шире они распространяются, тем более полезными становятся. «Когда мы делимся предметами, то снижаем их ценность, – говорит он в книге Джоны Лерера «Представь: Как работает творчество». – Вы не заплатите дорого за поддержанную машину, потому что ею уже пользовались. Идеи же работают по-другому. Мы можем делиться идеями, не снижая их ценности. В этой сфере нет внутреннего дефицита». Идеи не просто бесконечны, но чем больше мы ими делимся, тем более ценными они становятся.

«Вот почему места, где делятся идеями, становятся более эффективными и новаторскими, чем те, где этого не происходит, – продолжает Ромер. – Когда мы делимся идеями, возможности не складываются. *Они умножаются*»¹³⁴. Вот почему Кремниевая долина – настоящая колыбель инноваций. Этому способствует культура общности идей, которая родилась на парковке возле супермаркета. Вот почему Бостон, с его сотней колледжей и университетов, стал центром инноваций: чтобы найти великие идеи, достаточно собрать в одном месте студентов и хорошенько потрясти.

Мой любимый пример силы сотрудничества – Тель-Авив, настоящий мировой центр технологических стартапов. Во время недавней поездки в Израиль я спросил одного из наших израильских клиентов, как получилось, что в их относительно маленькой стране появилось так много классных компаний. Он ответил, что в Израиле военная служба является обязательной для всех молодых людей. А в армии, как в Рихаг, происходит общение людей самого разного происхождения и социального положения. Им приходится быстро обмениваться информацией для решения проблем: студентка колледжа может командовать батальоном в смоделированном сражении.

Такая ситуация не только способствует более быстрому взрослению молодежи, но еще и помогает вырабатывать навыки решения проблем, основанные на быстром сотрудничестве. Люди учатся полагаться на свою команду, делиться информацией и совершенствовать собственные идеи – фантастические навыки для начала технологического бизнеса.

Делясь идеями, мы делаем их лучше. «Пока между разумами будет происходить диффузия, – пишет Стивен Джонсон в книге «Откуда берутся хорошие идеи», – полезные инновации будут появляться и распространяться с большей вероятностью. Умна не сама сеть, это *люди становятся умнее, благодаря подключению к этой сети*»¹³⁵.

Сотрудничество дает возможность *идеям* соединяться и распространяться новыми способами. Происходит ли это на парковке у супермаркета, в конференц-зале или аудитории, встречи с единомышленниками дают нам возможность «обмениваться информацией, обсуждать идеи, помогать друг другу работать над проектами» – и т. п.

Помогая другим, мы помогаем себе

Я принял прекрасное решение бросить пить. Следующим моим прекрасным решением стал звонок моему другу Майку.

¹³⁴ Jonah Lehrer, *Imagine: How Creativity Works*, 222.

¹³⁵ Steven Johnson, *Where Good Ideas Come From: The Natural History of Innovation* (New York: Riverhead Trade, 2011), 58. Курсив мой.

Майк тоже бросил пить. Честно скажу, звонить ему было страшновато. Если я никому не скажу о том, что решил бросить пить, то в случае неудачи об этом узнаем только мы с моей женой. Если же я скажу Майку, то все будет иначе: теперь о моем намерении будет знать другой человек.

Не знаю, чего я ожидал от Майка. Может быть, симпатии или нескольких слов поддержки. Но Майк сразу же взял быка за рога. «Отлично! – обрадовался он. – Сегодня вечером у нас собрание. Пойдем вместе».

Майк не просто включил меня в программу двенадцати шагов, но еще и был абсолютно честен. Он сказал, что мне обязательно нужно *помогать другим людям*. Его совет оказался очень полезен, потому что сам Майк посвящал массу времени помощи другим алкоголикам, решившим бросить пить. Он выступал с лекциями, ходил в центры реабилитации и общался с людьми в церквях Новой Англии. Он стал настоящей матерью Терезой для алкоголиков (если бы мать Тереза была подстрижена под ежик и говорила с бостонским акцентом).

Такая форма сотрудничества – помощь другим и сохранение трезвости – прекрасная традиция обществ помощи алкоголикам. Я мог позвонить Майку в любое время дня и ночи, и он был готов прийти на помощь. Кроме того, он сам регулярно звонил *мне*. Я не нахожу времени отвечать на текстовые сообщения собственной матери, поэтому жертвы, на которые шел Майк ради помощи другим людям, меня невероятно вдохновляли и вселяли веру в человечество. А ведь таких, как Майк, очень много. Это настоящая анонимная сеть помощи и поддержки.

Даже если вы не боретесь с зависимостью, помощь другим людям – очень мощная форма сотрудничества. *Помогая другим людям, вы помогаете себе*. Например, когда вы кого-то учите, то тем самым **углубляете собственное понимание темы**. Вот почему я настоятельно советую рассказывать другим людям о концепциях mind hacking, описанных в начале этой книги. Обучение помогает нам более четко сформулировать и изложить тему. Даже когда вам кажется, что вы все знаете, понять это *по-настоящему* можно лишь тогда, когда вы объясните это кому-то другому.

Помощь другим людям **способствует контролю собственного состояния**. Если вы помогаете другому человеку отказаться от алкоголя, то оказываетесь в ситуации, когда не можете позволить ему оступиться. Это укрепляет вашу решимость сохранять трезвость, поскольку теперь вы – образец для подражания! Именно поэтому родительство делает меня лучше. Я стараюсь вести образ жизни, достойный подражания, потому что знаю, что мой пример – это лучшая помощь, какую я могу оказать собственным детям.

Когда вы помогаете другим людям, то **меняете представление о самом себе**. Вы постепенно переходите из состояния «пьяница, который продолжает пить» в состояние «излечившийся алкоголик, который помогает другим алкоголикам излечиться». С помощью mind hacking мы пытаемся измениться, а ничто не меняет нас быстрее, чем *игра определенной роли*. Если мы пытаемся бросить пить, то будет очень полезно играть роль, которая *требует* трезвости.

Вы ощутите эти преимущества, чего бы ни пытались достичь с помощью mind hacking. Ищите возможности сотрудничества, в рамках которых *вы сможете активно помогать другим людям*. Если вы хотите начать бизнес, вступите в группу начинающих предпринимателей. Если вы хотите похудеть, вступите в группу поддержки тех, кто борется с лишним весом. Если вы пытаетесь придумать новое суперприложение, посещайте собрания разработчиков программного обеспечения. Постарайтесь преисполниться духа *служения*. Спрашивайте не о том, что вы можете из этого *получить*, а чем сможете *поделиться*.

Когда я получал степень MBA, любимым моим занятием был курс «Лидерство и влияние». На этом курсе я усвоил полезнейшую концепцию *взаимности*. Если я сделаю вам что-то хорошее, то вы с большей вероятностью сделаете что-то хорошее для меня. Вот почему мы пишем благодарственные письма и ощущаем неловкость, когда кто-то дарит нам подарок, а у

нас нет ответного. Эта идея глубоко укоренилась в нашем обществе – возможно, даже в нашей биологии.

Вы наверняка видели в видеоиграх «таинственные ящики», которые вознаграждают играющих каким-то неожиданным сюрпризом. Это может быть увеличение энергии, бонусные монеты или даже дополнительная жизнь. Каждый раз, когда мы кому-то помогаем, нам выпадает такой «таинственный ящик», который впоследствии сулит неожиданную награду. Помогая людям, вы вызываете в них желание помочь вам.

Хотя это называется *mind hacking*, мы не можем сохранить все узнанное в собственной голове. Мы должны сотрудничать, потому что, помогая другим, мы помогаем себе.

ИГРА РАЗУМА

Поделитесь мечтой

Поделитесь циклом позитивного мышления с кем-нибудь еще: с другом, родственником или любимым человеком. Смелее! Исследования показывают, когда мы делимся своими целями с окружающими, то с большей вероятностью их достигаем¹³⁶.

Запишите имя этого человека на листе контроля в конце книги.

Погрузитесь в это

Программа *mind hacking* – открытый источник, поскольку мы хотим, чтобы в этом проекте сотрудничали разные люди. Но радикальное сотрудничество в духе Википедии – вещь пугающая. Если вам кажется, что разместить целую книгу в Интернете за несколько месяцев до ее появления в магазинах – это просто, вы ошибаетесь. Традиционная издательская мудрость говорит, что это чистое безумие. Я горжусь своим издателем, который набрался смелости для такого необычного шага. («Времена сейчас трудные, – шутит мой редактор Джеремая. – Мой отец торгует Википедией, ходя из дома в дом».)

Краудсорсинг книги делает это проще. (Первый вариант, к примеру, был написан из одних лишь гласных.) Тысячи людей прочли эту книгу, и многие поделились с нами своими соображениями, которые повлияли на верстку и подбор фактов, а также привели к серьезным структурным изменениям. Как и Аллен Дауни, мы получили возможность быстро менять и испытывать новые варианты книги. Мы видели, на чем люди «спотыкаются», и перемещали более сложный материал вперед, как это делал Дауни, наблюдая за своими студентами.

Каков же итог? Нельзя сотрудничать вполсилы. Стремитесь к *радикальному* сотрудничеству. Забудьте о гордости, превратитесь в студента и просто *начните сотрудничать с другими людьми*. Не жалейте сил! Когда вы начнете общаться, вас ждут удивительные открытия. Вы не поверите, но то, что всегда казалось вам очевидным, часто требует дополнительных объяснений.

Так, например, самый распространенный вопрос, который мы получали от наших первых читателей, был таким: «Вы не будете возражать, если я поделюсь вашей книгой? Я знаю человека, которому она *просто необходима*».

И мы всегда отвечали: «ДА! Пожалуйста, делитесь этой книгой!»

¹³⁶ Gail Matthews, "Goals Research Summary," Dominican University, <http://www.dominican.edu/academics/ahss/undergraduate-programs-1/psych/faculty/fulltime/gailmatthews/researchsummary2.pdf>.

*Ради всего святого,
Сотрудничайте!*

[3.5] Действуем

*Нужно ли вам сделать восковой цветок,
Приготовить вкусную еду на завтрак или ужин,
Спланировать званый ужин или вечеринку для небольшой
компании,
Избавиться от головной боли,
Похоронить родственника,
Словом, что бы вам ни понадобилось,
И если ваше желание связано с домашними делами,
Я надеюсь, вы всегда найдете ответ в этой книге.
Предисловие редактора к книге «Понемногу обо всем»¹³⁷*

В середине XIX века энциклопедия «Понемногу обо всем» пользовалась огромной популярностью. Ею зачитывались во многих викторианских домах. В ней рассказывалось обо всем, что нужно знать современной семье, – от правил этикета до написания завещания. В первых изданиях содержались тысячи точных инструкций по решению разных проблем – от избавления от запаха в комнате с только что покрашенными стенами (нужно сжечь пригоршню ягод можжевельника) до опиумной клизмы (три грана опиума, две унции крахмала, две унции теплой воды – и задержать подольше).

Можете представить, насколько увлекательной эта сокровищница информации казалась умному, любознательному ребенку. Ведь Интернета тогда еще не существовало. Юный Тим Бернерс-Ли рос в Англии в 60-е годы. Ему повезло – в его семье сохранилась эта старинная книга. Он часами изучал энциклопедию – инструкции к настольным играм, рецепты растительных лекарств, советы по ведению домашнего хозяйства. В этом собрании случайных советов было нечто удивительное.

В 70-е годы Бернерс-Ли окончил Оксфорд по специальности «физика» и начал работать в ЦЕРНе – лучшей физической лаборатории мира. В процессе работы ему постоянно нужны были какие-то мелкие блоки информации, которых он не помнил. И он постоянно возвращался к старинной энциклопедии. Если бы можно было загнать *всю* мировую информацию в читабельный формат, чтобы мгновенно получать нужные знания простым нажатием кнопки!

В его разуме сформировалась идея: вся мировая информация в доступе по нажатию кнопки. Но это была лишь первая ее часть. Вторая заключалась в том, что, если вся информация будет загружена в компьютеры, мы сможем использовать их для получения любой информации. Как только вся информация будет каталогизирована – *вся* информация, – компьютеры смогут сделать нашу работу более эффективной, отношения более гармоничными, а жизнь лучше.

Бернерс-Ли был не просто мечтателем. Он принял решение **действовать**. Сначала он написал простую программу, в которой имелись страницы информации – «карточки» – и гиперссылки между ними¹³⁸. Такая система служила двум целям: он мог делиться своими проектами с другими учеными из ЦЕРНа, а также давала ему простой доступ к их проектам. Это было сотрудничество в действии. Вспомнив викторианскую энциклопедию, он дал программе ее название – ENQUIRE. Проект, как и Нупедия, оказался не самым успешным: он был недо-

¹³⁷ Charles C. Miller Memorial Apicultural Library WU, *Enquire Within upon Everything* (London: Houlston and Sons, 1903), <https://archive.org/details/enquirewithinup00librgoog>.

¹³⁸ Sir Tim Berners-Lee, “A Brief History of the Web,” *World Wide Web Consortium* (ca. 1993/1994), <http://webfoundation.org/about/vision/history-of-the-web>.

статочны открытым. Типы информации, поддающиеся связи, были ограничены, и это стало основным барьером. «Нужно было перейти из программной документации к списку людей, далее к телефонному справочнику и так далее и тому подобное, – вспоминал Бернерс-Ли, снова используя пророческое таинственное выражение «и т. п.»¹³⁹.

Но Рим не сразу строился – и Интернет тоже. Бернерс-Ли начал работать в компьютерной компании. Там он отточил свои навыки нетворкинга и в 80-е годы вернулся в ЦЕРН. К 90-м годам он был готов действовать. На сей раз все фрагменты пазла сложились.

Сегодня ЦЕРН является крупнейшим узлом Интернета. Объем информации в ЦЕРНе нарастает с каждым днем. Необходимо было найти простые способы каталогизации этой информации. Были придуманы разные технологические приемы для организации использования этой информации, но только Бернерс-Ли сумел соединить их все воедино. «Я просто предложил идею гипертекста и соединил ее с протоколом управления передачей данных и системой доменных имен, – вспоминает он. – И тогда – тадам! – появилась Всемирная паутина»¹⁴⁰.

Хотя это напоминает магию, но никакой магии не было и в помине. Это был ряд тщательно спланированных **действий**, целей и подцелей, проблем и решений. Только после этого создатель Всемирной паутины сумел ее изобрести.

Сначала ему нужно было убедить своего начальника, чтобы тот позволил ему работать над проектом. В 1989 году Бернерс-Ли написал документ под сакраментальным названием «Управление информацией: Предложение». К нему он приложил диаграмму, напоминающую шизофренический рождественский подарок: множество квадратиков и кружочков, связанных между собой линиями, – адская блок-схема. Неудивительно, что его предложение отклонили. Впрочем, в защиту Бернерс-Ли можно сказать, что никто на его месте не смог бы проиллюстрировать Интернет, поскольку тогда его никто не видел.

Неустрасенный изобретатель продолжал действовать. С помощью коллеги он пересмотрел свое предложение (скорее всего, добавил новые квадратики и линии) и снова представил его в 1990 году. На сей раз он получил зеленый свет. Если бы историю Интернета показать в видеоигре, то это стало бы крупным достижением, и Бернерс-Ли перешел на новый уровень. В этот момент и началась *серьезная* работа.

Когда Эдисон доводил до совершенства проект лампы накаливания для массового производства, ему пришлось сделать сотни разных изобретений, чтобы его система работала. Он должен был придумать выключатели, электросчетчики, систему электрических проводов. Ему нужно было придумать метод прокладывания электропроводки в домах по разумной цене. Ему нужно было придумать машины для генерации электричества, электростанции для размещения этих машин и компании для управления электростанциями. Лампочка – это мелочь: истинный гений Эдисона заключен в разработке системы (освещение), мета-системы (электричество) и мета-метасистемы (электроэнергетическая промышленность).

Бернерс-Ли оказался в таком же положении. Ему нужно было создать первый браузер, первый редактор и первый сервер. Гениальность его заключена в том, что он сумел проделать все эти шаги, не устранившись гигантских масштабов проекта. А масштабы его труда просто поразительны – он сумел придумать все то, чего раньше не существовало, и создать это, одно за другим. Сэр Тим, как его теперь называют, говорит, что главным прозрением стала разработка мета-системы: «Это был шаг обобщения, который перевел нас на более высокий уровень абстракции: мы стали воспринимать все системы документации как возможные части воображаемой крупномасштабной системы документации»¹⁴¹.

¹³⁹ Sir Tim Berners-Lee, "Frequently Asked Questions by the Press," W3, <http://www.w3.org/People/Berners-Lee/>.

¹⁴⁰ Sir Tim Berners-Lee, "Answers for Young People," World Wide Web Consortium, <http://www.w3.org/People/Berners-Lee/Kids.html>.

¹⁴¹ "Biography and Video Interview of Timothy Berners-Lee at Academy of Achievement," Achievement.org, <http://www.achievement.org/autodoc/page/ber1int-1>.

Я обожаю эту историю, потому что в ней воссоединилось множество частей программы mind hacking: от мышления на более высоком уровне до визуализации желаемого достижения, организация циклов, сотрудничество и, наконец, действие. Столь масштабная идея, как Интернет, никогда не получила бы развития в более слабом разуме. Но сэр Тим сумел придумать идею – и начать **действовать**.

Если вам знакома прокрастинация, нерешительность или простая лень, которая мешает достигать целей, то в последней главе нашей книги вы найдете приемы, которые научат вас действовать. Опираясь на новейшие исследования, я расскажу вам, как извлечь важные идеи из разума и отправить их в мир.

Сила малых целей

Дэвид Блейн – это Гарри Гудини нашего времени, поразительный артист, демонстрирующий безумные трюки. Он несколько дней провел в блоке льда, на целую неделю был погребен под трехтонной емкостью с водой и полтора месяца находился в прозрачном ящике, подвешенным над Темзой. Если вам нужен тот, кто способен достигать сложных долгосрочных целей, то Дэвид Блейн – это именно тот человек.

Чтобы выполнить свои трюки, Блейн должен находиться на пике физической и ментальной формы. Он хорошо питается, много читает, занимается благотворительностью, не пьет и чрезвычайно эффективно использует свое время. Во время подготовки к трюку он являет собой образец дисциплины и самоконтроля. Перед трюком с погружением он неделю обходился без еды, чтобы не возникло естественных потребностей. В перерывах между трюками Дэвид Блейн толстеет.

В книге Роя Ф. Баумейстера и Джона Тирни «Сила воли: Новое открытие величайшей силы человека» Блейн признается, что, когда он не занят очередным трюком, то позволяет себе расслабиться. «После трюка я поправляюсь со 180 до 230 фунтов за три месяца, – признается он. – Я бездельничаю. Я пью. Я делаю глупости». Но когда наступает время готовиться к очередному приключению, все меняется. «Я сбрасываю до трех фунтов в неделю... и за пять месяцев становлюсь другим человеком. Уровень дисциплинированности в этот период очень высок»¹⁴².

Метод, с помощью которого Блейн приводит себя в форму, вполне доступен каждому из нас: **достижение малых целей**. Как же он переходит в режим тренировки? «Я ставлю перед собой множество странных целей, – говорит Блейн. – Когда я бегаю в парке по велосипедной дорожке, то каждый раз, приближаясь к изображению велосипедиста, я должен на него наступить. И не просто наступить – а наступить именно на голову, чтобы она полностью оказалась под моей кроссовкой».

А потом он раскрывает волшебную формулу: *«Надо настроить свой разум на малые цели и достичь их. Это помогает достигать больших целей, на которые вы даже неспособны»*.

Давайте вернемся к доктору Пибоди, который лечил алкоголиков, заставляя их по вечерам садиться за стол и составлять распорядок следующего дня. Эффективность этого приема объясняется очень просто: алкоголик составлял список малых целей, которых можно было достичь в течение двадцати четырех часов. Достижение малых целей создает определенный ритм, позитивный импульс, который медленно раскручивает негативную спираль в позитивном направлении.

Многие из нас не могут достичь своих целей, потому что берутся сразу за все. Каждый год в моем фитнес-клубе 1 января появляется много новых членов. Все тренажеры заняты усердно занимающимися людьми, потеющими, хватающими ртом воздух. Все они стремятся

¹⁴² Roy Baumeister and John Tierney, *Willpower: Discovering the Greatest Human Strength* (New York: Penguin, 2012), 139–140.

исполнить принятое в Новый год решение. Сразу понятно, что они находятся в режиме «все или ничего». Они решили, что в наступившем году должны заниматься спортом каждый день. И каждый год где-то в середине января они исчезают.

В процессе mind hacking вы ставите перед собой большие, волосатые, впечатляющие цели. Чтобы достичь этих целей, вы намерены *проделать всю работу*. Вам нужно действовать. Но вы с большей вероятностью добьетесь успеха, если разобьете основную цель на ряд малых целей – настолько малых, насколько сочтете нужным! Вы не придете в форму, если будете с 1 января каждый день ходить в спортивный зал. Вы придете в форму, если пойдете в спортивный зал *сегодня*. Вы не бросите курить, если поклянетесь никогда больше не брать в рот сигарету. Вы бросите курить *сегодня*. Вы не заработаете миллиард долларов за один день. Вы должны упорно зарабатывать деньги *сегодня*.

Иногда слишком тяжелым оказывается даже такой подход, и цели на день лучше разбить на ряд более мелких подцелей. Если вы не можете регулярно ходить в спортивный зал, попробуйте совершать прогулку в обеденный перерыв. Если вам не удается придерживаться диеты, попробуйте заставить себя выпивать большой стакан воды. Если вы пытаетесь завершить крупный проект и масштабы работы вас настолько угнетают, что вы все откладываете в долгий ящик, попробуйте заставить себя работать над ним пятнадцать минут в день.

*Не стройте грандиозных планов,
просто поднимайтесь и действуйте.*

Выбор «малых целей», которые помогут вам продвинуться к целям крупным, – это одновременно и наука, и искусство. К счастью, существует алгоритм, который вам поможет. Вообще-то, это *аббревиатура*.

Направьте свой разум, как лазер

Лазер – это сфокусированный свет.

Свет окружает нас повсюду: солнечный свет, свет люминесцентных ламп, экран, на который вы, возможно, смотрите прямо сейчас. Лазер берет тот же самый свет и *концентрирует* его в мощный луч, способный резать железо, уничтожать ракеты из космоса или сопровождать выступление «Братьев Оллимен». Само название «лазер» – это аббревиатура – «light amplification by stimulated emission of radiation» (усиление света посредством вынужденного излучения). Мне нравится эта аббревиатура, поскольку она показывает, что лазер, главным образом, *усиливает свет*.

Энергия нашего разума обычно рассеивается на множество разных мыслей, страхов, воспоминаний и пустых мечтаний. С помощью mind hacking мы сосредоточиваем эту ментальную энергию точно так же, как лазер сосредоточивает свет, превращая его в мощный луч, способный резать металл. Сфокусированная ментальная энергия позволяет нам ставить перед собой малые цели и достигать их, и достижение этих малых целей приближает нас к целям крупным. Во взломе разума LASER – это тоже аббревиатура, которая помогает определить качества хорошей малой цели. Такая цель должна быть Limited (ограниченной), Achievable (достижимой), Specific (конкретной), Evaluated (поддающейся оценке) и Repeatable (повторяемой).

• **Ограниченность.** Хорошая подцель мала. Доктор Пибоди просил алкоголиков перечислять все свои действия на следующий день, включая периоды покоя. Конечно, вычеркивание из списка такого пункта, как «послеобеденный сон», может показаться действием глупым, но оно обеспечивает позитивный импульс: *Я поставил перед собой малую цель и добился ее*. Ограниченная подцель «На этой неделе поработать над моим приложением три часа» лучше глобальной «Добавить в приложение новую программу X», поскольку работа над такой программой может занять сорок часов.

• **Достижимость.** Хорошая подцель – это *то, чего вы действительно можете добиться*. Достигнутая малая цель создает позитивную спираль. Прогресс подталкивает вас к новому прогрессу. «На этой неделе я буду заниматься по двадцать минут три раза» – такая подцель лучше, чем «К маю сбросить сорок фунтов». Малые успехи нарастают как снежный ком и ведут к большим.

• **Конкретность.** Хорошая подцель простая и четкая. Большинство людей весьма расплывчато представляют, чего хотят от жизни, и еще более расплывчато, как этого добиться. Навыки, которые вы освоили, изучая эту книгу, помогут вам *четко и конкретно* формулировать свои желания. Вы сможете *конкретно* определить следующий шаг в направлении цели. Например, «Сегодня я полчаса буду изучать онлайн-курсы» – такая цель лучше, чем расплывчатая и неопределенная «Искать способы вернуться в колледж».

• **Доступность для оценки.** Очень важно понять: «Сделал ли я это?» *Запишите свои подцели*, чтобы оценивать их ежедневно и еженедельно. Вам нужно понимать, действительно ли вы достигли этих целей. А если нет, то почему. Оценка подцелей поможет выявить проблемы, которые вам мешают («Я был слишком занят», «Я засмотрелся телевизором», «Я проспал»), и определить стратегию их преодоления. Кроме того, вы научитесь в будущем ставить перед собой более правильные подцели.

• **Повторяемость.** Повторение – это ключ. Хотя некоторые подцели единовременны («Принять участие в мотокроссе», «Познакомиться с мировым лидером»), более всего полезны те, которые можно превратить в постоянные привычки. Они станут маховиком успеха. «На этой неделе я вступлю в группу поддержки», «Сегодня я буду заниматься полчаса», «Сегодня утром я выполню игру на концентрацию» – все это малые цели, сила которых нарастает, если вы повторяете их в течение какого-то времени.

Чтобы начать работать с малыми целями, нужно просто спросить себя: «*Каков следующий шаг?*» Если вы хотите избавиться от тревожности, каким должен быть следующий шаг? (Выполните сегодня игру на концентрацию.) Если вы хотите начать разводить лам, каким должен быть следующий шаг? (На этой неделе потратьте час на изучение рынка и конкурентов.) Если вы хотите получить Нобелевскую премию мира, каким должен быть следующий шаг? (Избавиться от своего полуавтоматического оружия.) Поставив перед собой малые цели, поверьте их по системе LASER и *действуйте*.

Вы уже знаете лазерную силу малых целей, потому что проверяли их годами. Когда в четвертом классе учитель задавал вам упражнения на умножение, когда начальник требовал от вас недельный отчет, когда социальная сеть предлагала вам «заполнить свой профиль на 100 %» – все это были малые цели. Во взломе разума мы *сами* управляем собой. Теперь уже не другие люди, а мы сами ставим перед собой малые цели.

Если перефразировать слова бывшего начальника штаба сухопутных войск Крейтона Абрамса: «Как можно съесть слона? *Откусывать по маленькому кусочку*». Сэр Тим Бернерс-Ли не пытался разом проглотить Всемирную паутину: он откусил маленький кусочек, подготовив предложение для руководства. День за днем, кусочек за кусочком, он создавал средства, необходимые для функционирования Интернета. Вы тоже можете съесть слона, если сосредоточитесь на *маленьких кусочках, один за другим*.

Психолог Ричард Уайзмен провел крупномасштабный научный опрос, в котором участвовало более пяти тысяч человек. Все они старались достичь серьезных целей: сбросить вес, начать собственный бизнес, овладеть новым навыком. В ходе опроса выяснилось, что *те, кто разбивал свою цель на ряд малых подцелей, добивались большего успеха*. Эти люди разрабатывали пошаговый план достижения своих целей. «Такие планы особо эффективны, – пишет

Уайзмен, – когда подцели конкретны, поддаются оценке и ограничены во времени»¹⁴³. То есть если малые цели сфокусированы, как лазер.

Умение формулировать малые цели, а потом достигать их, вселяет в человека ощущение достижения и удовлетворения. Малые цели дают вам уверенность в достижении большой цели. Представьте, как в мультфильме снежный ком катится с горы (я никогда не видел, чтобы такое происходило с реальным снежным комом, но в мультфильме это смотрится здорово). Точно так же накапливаются малые цели. И с достижением каждой из них ваш импульс усиливается.

Есть и еще одна существенная причина для придумывания себе малых целей: *это весело*.

Ваша жизнь – это видеоигра

Одна из моих любимых видеоигр называется «Прекрасный Катамари». Столь фантастически безумное творение могло родиться только в Японии. Вы начинаете с крохотной сферы, маленького снежка, который называется *катамари*. С помощью джойстика вы катите этот снежок по разным местам – по кондитерской или ресторану быстрого питания. Когда снежок наталкивается на определенные случайные предметы, например, покерные фишки или круги сыра, он становится больше.

Когда катамари становится достаточно большим, он катится уже по деревьям, наталкиваясь на животных и лодки. Забавно смотреть, как недовольные коровы и люди приклеиваются к вашему катамари, а тот становится все больше. Затем вы переходите на уровень города и набираете массу за счет зданий и аттракционов в парках развлечений. Со временем катамари становится настолько большим, что поглощает уже целые континенты, а потом вырывается в космос и наращивает объем за счет планет и звезд.

Каждое малое приращение объема в этой игре приносит странное удовлетворение. Наш разум – особенно разум «ботаников» – стремится наращивать. Разработчики видеоигр отлично знали это с самого начала: система баллов в Space Invaders породила систему уровней в Pac-Man, а та, в свою очередь, мировую систему Super Mario Bros. Теперь мы имеем сложные системы знаков отличия, досок лидеров, скрытых уровней, тайного оружия и пасхальных яиц. Существуют даже мета-системы баллов – например, система подсчета баллов, набранных игроком во всех играх компании Xbox.

Все эти системы основываются на малых подцелях: заверши это задание, пройди этот уровень, преодолей это препятствие. Как мы говорили в начале этой книги, разум «ботаника» любит управлять и владеть малой частью мира, знать все, что можно узнать. Мои дети страшно боятся, когда мы вместе играем в видеоигры, и я стремлюсь найти все спрятанные сокровища, раскрыть всех персонажей и все костюмы. Но в этом и заключена прелесть видеоигр: достижение малых целей, получение малых наград – до тех пор, пока однажды мы не одержим окончательную победу в игре.

Когда мы воспринимаем наши личные подцели как задания видеоигры, то переключаемся из режима «работа» в режим «развлечение». В конце концов, видеоигры – это тоже разновидность работы: вам нужно овладевать новыми навыками, обдумывать проблемы и соревноваться с другими игроками. Но это не воспринимается, как работа, потому что в процессе мы постоянно получаем ощутимые награды и видим, насколько продвинулись.

Каким бы ни было ваше увлечение – собираете ли вы комиксы, занимаетесь ролевыми играми или изучаете звезды, – вам нужно ощущение накопления, ощущение мастерства. Превратите свои малые цели в аналогичную ментальную модель – будете ли вы зарабатывать очки, набирать энергию или завершать задания. Это лучший прием mind hacking, какой я только

¹⁴³ Richard Wiseman, *59 Seconds*, 85.

могу рекомендовать. Восприятие малых целей как заданий видеоигры поможет вам сохранить мотивацию.

Дизайнер игр Джейн Макгонигал воспринимает *саму жизнь* как видеоигру. В своем знаменитом TED-выступлении «Игра, которая может добавить вам десять лет жизни» Макгонигал рассказывает, как с помощью игрового мышления исцелилась от тяжелой черепно-мозговой травмы. После сотрясения мозга она долго страдала тошнотой, головными болями, не могла ни на чем сосредоточиться. Доктор посоветовал ей дать мозгу отдых: никакого чтения, письма и видеоигр. «Другими словами, – шутит она, – никакого смысла жить дальше»¹⁴⁴.

После этого Макгонигал стала думать о самоубийстве – весьма распространенный симптом для жертв подобных травм. Мысли стали настолько навязчивыми и сильными, что в ее жизни наступил решающий момент. «Либо я убью себя, – сказала она себе, – либо превращу все это в игру».

Она придумала для себя ментальную игру «Джейн, убийца сотрясения». Это был настоящий mind hacking: Джейн вознаграждала себя, когда ей удавалось уклониться от «плохих парней», которые вызывали у нее неприятные симптомы (яркие огни, многолюдные места), и еще больше баллов начисляла за все, что способствовало исцелению (подъем с постели, прогулка). Через пару дней она почувствовала, как депрессия и тревога отступают. Хотя на избавление от когнитивных симптомов и головных болей ушел целый год, игра позволила ей сосредоточиваться на малых целях, которые способствовали достижению целей крупных.

Этот опыт стал основой не только TED-выступления, но и написанного Джейн Макгонигал бестселлера «Реальность разбилась: Почему игры делают нас лучше и как они могут изменить мир». В книге она утверждает, что многие серьезные мировые проблемы – от детской тучности до глобального потепления – могут быть решены, если подходить к ним как к видеоиграм: нужно ставить малые цели, и со временем эти достижения приведут к эпическим победам.

В этой книге мы представили наши упражнения как «игры разума», потому что в управлении мозгом всегда присутствует элемент игры. Мы должны развивать незнакомые навыки в виртуальном мире, стремиться к долгосрочным целям, сосредоточиваясь на победах на текущем уровне. А теперь, когда мы выходим из разума в реальный мир, можно оценить набранные очки и достигнутые подцели. Это поддержит вашу мотивацию, пока вы не перейдете на высший уровень и с удовлетворением не полюбуетесь заключительными титрами своего фильма.

ИГРА РАЗУМА

LASER

Каждый день после игры на концентрацию записывайте свои циклы позитивного мышления, а затем 60 секунд посвящайте ментальному моделированию одной цели. После этого запишите одну подцель, отвечающую требованиям LASER. Эта подцель должна приблизить вас к цели. Спросите себя: «Каким должен быть следующий малый шаг?»

Запишите все подцели на листе контроля и вычеркивайте их по мере достижения.

¹⁴⁴ «The Game That Can Add 10 Years to Your Life,” JaneMcGonigal.com, Jan. 6, 2014, <http://janemcgonigal.com/2014/01/06/transcript-the-game-that-can-add-10-years-to-your-life>.

Толкаем качели

Представьте, что вы качаете ребенка на качелях. Если вы хотите, чтобы ребенок взлетел повыше, то в какой момент будете толкать качели?

Наиболее эффективным будет толчок в момент *начала подъема*, когда ребенок возвращается и начинает двигаться в другом направлении. Если вы попытаете толкнуть качели, когда ребенок летит к вам, ваша энергия будет потрачена впустую. Вы лишь *замедлите качели* и даже можете сломать себе палец.

Концепция довольно странная. Одна и та же сила, приложенная в определенный момент, пошлет качели в полет, но будучи приложенной в другой момент, лишь замедлит их движение. Качели – это, по сути своей, маятник, раскачивающийся с естественным интервалом в определенном темпе. Толчок в соответствии с этим темпом увеличит амплитуду колебания. Другими словами, *малые толчки в должное время могут оказать сильное воздействие*.

В физике такое явление называется **резонансом** – естественная тенденция предметов колебаться синхронно с некоей внешней силой. Такое явление можно заметить и в природе. Трубы органа, кристаллы кварца и лазерные стержни действуют по принципу резонанса. Потяните струну акустической гитары – вы услышите вибрации тщательно выполненного корпуса инструмента. Звук будет гораздо приятнее, чем если бы вы потянули резинку, натянутую на обувной коробке.

Акустический резонанс позволяет разбить хрустальный бокал звуком определенной частоты: молекулы стекла будут вибрировать синхронно со звуковыми волнами, пока стекло не треснет. Существует также *приливный резонанс*, как в заливе Фанди близ Мэна. Континентальный шельф там имеет такой рельеф, который усиливает естественный резонанс океана, в результате чего здесь отмечаются самые сильные приливы в мире. Существует *орбитальный резонанс*, когда два тела, находящиеся на орбите, испытывают регулярное гравитационное притяжение друг к другу. Такое притяжение существует между Землей и Венерой.

Резонанс – явление настолько мощное, что Никола Тесла однажды написал: «Если хотите постичь тайны вселенной, думайте об энергии, частоте и колебаниях».

Это возвращает нас к концепции малых, повторяемых целей – когда они поставлены и достигнуты вовремя, их воздействие может оказаться весьма существенным.

Я всегда много работал, даже в те времена, когда курил марихуану. Я никогда не был типичным наркоманом, который таращится в экран телевизора, поедая шоколадки вприкуску с веселой травкой. Во-первых, шоколадки чаще всего начинают «нутеллой». Кроме того, травка переводила меня в состояние творческого вдохновения. Я постоянно находился в возбужденном состоянии, которое делало мои идеи еще более яркими. И я всегда работал, воплощая любые безумные идеи, которые рождал мой накуренный мозг.

Конечно, порой у меня случались поистине гениальные прозрения, но теперь я понимаю, что усилия мои не были последовательными и сосредоточенными. В один день я загорался идеей создания новой социальной сети, а на следующий день задумывался о выпуске новой линии футболок. В таком состоянии люди редко могут довести какой-то проект до завершения. Однако я считал, что ко мне подобное неприменимо, потому что я делал очень и очень много. Но важно делать не много, а то, что нужно. Чаще всего я толкал свои качели в неправильно выбранный момент – и либо ребенок вылетал с качелей, либо я сам оказывался под качелями и получал ошутимый удар. Сегодня я сам не понимаю, как мог так много работать и добиваться столь малого прогресса. Одним из величайших даров трезвости стала возможность *четко* осознавать малые цели, которые могут оказать сильное влияние на мою жизнь и приблизить к достижению целей крупных. Это проявляется во всех сферах моей жизни.

Все началось с ежедневной цели трезвости. Раньше я массу времени тратил на размышления о том, как и когда смогу напиться. Я не хотел, чтобы кто-то это заметил, поэтому планировал свой день с учетом выбора удобного места, избавления от запаха, попыток вести себя нормально. Такой цикл часто повторялся *несколько раз в день*. На это уходила уйма ментальной энергии.

Малая, повторяемая цель *сохранения трезвости* высвободила всю эту ментальную энергию. Казалось, что раньше я плыл с привязанной к поясу тяжелой цепью, а потом сумел открыть замок и освободиться от нее. Теперь я мог направить всю новообетенную энергию на свои циклы негативного мышления, постепенно распутывая узлы полной багов программы. А потом я просто перепрограммировал собственный разум на достижение более позитивных и конструктивных целей.

Каждый день я занимался упражнениями на концентрацию, постоянно повторяя свои циклы позитивного мышления. И каждый день мои качели взлетали чуть выше. Подобно маятнику, я обнаружил, что система возвращает мою энергию, поднимая меня все выше и выше. Я начал ставить цели для реального мира, расширял свой бизнес, свою сеть, свое представление о том, чего мы можем достичь вместе. Как только вы войдете в естественный цикл, то сможете постепенно наращивать энергию и расширять эти циклы.

Я надеюсь, что эта книга, созданная силами множества людей, поможет вам направить свои качели прямо к небесам. И толкать эти качели будете не только вы, но тысячи и миллионы взломщиков разума со всего мира. Не могу представить себе более высокой цели, чем овладение всеми силами человеческого разума – вместе мы можем этого добиться.

Развитие силы воли

Предположим, вы поставили перед собой малую цель: ходить пять минут в день. Не *«Я буду ходить в спортивный зал каждый день, пока не влезу в платье 38 размера»*, а всего лишь *«Я буду парковать свою машину в дальнем конце служебной парковки»*. Поскольку эта цель соответствует условиям LASER, вы можете ее достичь.

После нескольких недель успешного достижения поставленной цели вы почувствуете себя гораздо лучше. Вы говорите себе: *«Я действительно хожу. Теперь можно обойти парковку, прежде чем ехать домой»*. Вы рассказываете о своем маленьком эксперименте другу, и начинаете ходить вместе.

А потом вы замечаете, что думаете о том, как продлить свои прогулки. Вы тратите деньги на беговую дорожку, и начинаете обмениваться с другом достигнутыми результатами. Может быть, вы даже начнете ставить себе цели на день, а потом делиться результатами в социальной сети.

Ваши прогулки в обеденный перерыв становятся все дольше. Вскоре вы замечаете, что стали более бодрым и энергичным, совсем не таким, как в начале занятий. Вы понимаете, что станете еще бодрее, если бросите курить. Вы покупаете коробку никотиновых пластырей и начинаете пить больше воды.

После нескольких недель вы становитесь еще более энергичным. На деньги, которые раньше уходили на сигареты, вы покупаете абонемент в дешевый спортивный зал. Теперь вы встречаетесь со своим другом до работы и замечаете, что утренняя тренировка помогает добиваться гораздо лучших результатов в работе.

Еще через несколько месяцев ваш начальник умирает от сердечного приступа, связанного с чрезмерным употреблением мяса. Заметив ваши удивительные результаты, высшее руководство дает вам повышение – и прибавку к зарплате в 21 %. Теперь вы не только лучше себя чувствуете – вы зарабатываете больше и пользуетесь большим авторитетом.

Вы пытаетесь улучшить свой небольшой коллектив и применяете те способы mind hacking, о которых узнали из этой книги.

Через полгода ваша команда становится лучшей в компании, и руководство обращает на это внимание.

В этот момент вы понимаете, что на рынке есть потрясающая возможность, которой руководство почему-то не замечает. Вы бросаете работу и создаете приложение, которым вскоре начинает пользоваться сто миллионов человек. Через год китайская компания предлагает купить ваше приложение за сто миллионов долларов – по доллару за пользователя.

С этими деньгами вы входите в группу инвесторов, старающихся обеспечить мир во всем мире. Обратившись к тысяче богатейших людей планеты, группа собирает миллиарды долларов, избавляет планету от опасности войн и обеспечивает всеобщее счастье.

Так что пять минут на прогулку в самом начале были потрачены даром.

Это то самое, что писатель Чарльз Дьюигг называет «ключевой привычкой». Часто создание одной позитивной привычки (всегда через ряд целей, отвечающих критериям LASER) запускает эффект домино и порождает целый ряд позитивных перемен. Такое часто происходит с алкоголиками, которые избавляются от зависимости. За год они бросают не только пить, но и курить, худеют, а их сексуальная жизнь становится лучше, чем когда бы то ни было. Конечно, такое случается не всегда, но довольно часто, чтобы это заметить. Одна позитивная перемена может вызвать целый каскад перемен в вашей жизни.

В книге «Сила воли» Баумейстер и Тирни описывают новые исследования, которые доказывают, что сила воли – это разновидность энергии, батарея, которую можно подзаряжать. Они приводят разные методы развития силы воли – физические упражнения, сон и концентрация. Эти методы усиливают вашу волю к действию. Так и игры разума, описанные в этой книге, призваны повысить уровень вашей ментальной энергии, что приведет к развитию силы воли и способности осуществлять значимые перемены в нашем мире.

Качели взлетают все выше и выше.

Последняя граница

И вот перед нами встает последний вопрос: *Кто вы?*

В начале книги мы установили, что вы – это не ваш разум. Но если «вы» – это не ваш разум, так кто же – или *что* же – «вы»?

Размышления над этим вопросом открывают нам странный рекурсивный цикл. Если «я» смотрю на «меня», то кто такой «я», который смотрит на *это*? Образ уходит в бесконечность. С чем это можно сравнить?

- Длинный туннель отражений, когда вы стоите между двумя зеркалами.
- «Бесконечный видецикл», когда вы направляете видеокамеру на монитор, на котором идет прямой эфир.
- Аудиоцикл, когда звук из передатчика усиливается микрофоном, и так продолжается бесконечно.
- Рекурсивные аббревиатуры (подобно GNU Ричарда Столлмена, который выступает за то, что GNU – не Unix, но тогда *за что же выступает GNU?*)
- Фракталы, которые состоят из шаблонов, повторяющихся в любом масштабе.
- Работы М. С. Эшера – например, две руки, рисующие друг друга.
- Департамент департамента по сокращению.
- Что было раньше: курица или яйцо?

Кто вы? Вы – тот, кто смотрит на «вас». Но кто же тогда *вы*?



Так мы входим на территорию философии и мистики. Я хочу предложить вам более научный, *исследовательский* подход к этому вопросу. Отнеситесь к нему как настоящий «ботаник». В конце концов *рекурсия* (части программы, способные вызывать самих себя) – это основная идея программирования. Например, при вычислении факториала мы создаем функцию, которая может постоянно вызывать саму себя, пока все факториалы не будут вычислены. «Чтобы понять рекурсию, – гласит шутка «ботаников», – сначала нужно понять рекурсию».

Поиск истинного «себя» покажет вам ограничения ваших текущих моделей. На этот вопрос нет единственного логического ответа, потому что «вы» постоянно ускользаете от своего объективного разума. Даже если вы – безумный логический гений, способный удерживать в голове шесть уровней рекурсии, вы все равно бесконечно далеки от решения этой проблемы.

Попытки найти *себя* за «собой» – абсолютная загадка. Создатели «Звездного пути» («Стартрек») ошибались: космос – это не последняя граница. Последняя граница в этом, в исследовании за пределами разума. Это можно было бы назвать бесконечной границей «себя», но слова могут завести нас в страшные дебри. Мы не можем дать этому названия, потому что название вернет нас обратно, на территорию разума. Если мы попытаемся описать свойства этого, то сможем вырвать лишь отдельные кусочки. *Что там, за пределами разума?*

Вот к чему мы подошли, и вот о чем эта книга. Вы научились направлять свой разум, управлять им, не поддаваясь его управлению. Перед вами открылся новый мир. Тот «вы», который теперь управляет своим разумом, этой таинственной границей, и есть то самое, к чему мы стремились. По этой книге рассыпаны ключи, объясняющие природу этой границы. Они скрыты в каждой главе. Если вы начнете сосредоточенно их искать, то обязательно найдете. И это, по-моему, самые увлекательные и полезные поиски в жизни.

А теперь, мой верный взломщик разума, мы подошли к последнему циклу.

```

}
$numreads++;
if ($numreads == 1) {
  ReadBook();
} else {
  JoinCommunity();
  ImproveProgram();
  ChangeWorld();
}
  
```

Я искренне надеюсь, что технология mind hacking поможет вам изменить свой разум.

К лучшему.

Лист контроля

Mind hacking – это *навык*, но в то же время это *система*. Лист контроля предназначен для того, чтобы внедрить эту систему в вашу жизнь и разум с помощью простых ежедневных целей. Постарайтесь получить удовольствие и немного развлечься! Воспринимайте «игры разума» как настоящие игры. Вы заметите, что овладение ими принесет вам удовлетворение и сделает сильнее. Это все равно, что научиться фехтовать световым мечом.

Начало – день 1 – это самая трудная часть. Когда вы достигнете этой цели, то начнете шагать по уровням, отмечая вехи своего прогресса. Сосредоточивайтесь на малой цели каждого дня и не волнуйтесь, если пропустите день-другой. В такой ситуации просто вернитесь к программе. Трудитесь изо всех сил – и процветайте.

Загрузите приложение – это можно сделать бесплатно на сайте www.mindhacki.ng.

День 1: Принятие Квеста

Напишите: «Привет, мир!» Затем определите *конкретное* время и место, где каждый день будете заниматься mind hacking. Положите эту книгу там, где она будет служить вам визуальным напоминанием.

Дата	«Привет, мир!»	Время ежедневных занятий	Место ежедневных занятий

День 2: О чем только что думал мой разум?

Начните наращивать осознание собственного разума, как можно чаще задавая себе вопрос: «О чем только что думал мой разум?» Следите за тем, сколько раз вы вспомните о необходимости «проверить» свой разум в течение дня.

Дата	Моменты осознания	Наблюдения

День 3: Белка!

Весь день старайтесь замечать, когда ваше внимание отвлекается от решаемой задачи на цифровые или человеческие факторы. Старайтесь почувствовать ощущение «нарушенного потока» – потери концентрации. Следите за тем, сколько моментов отвлечения вы заметите. Запишите конечный результат.

Дата	Позитив	Негатив	Моменты осознания
Наблюдения			

День 4: Инвестиция на час

Потратьте час на то, чтобы убрать или отключить ненужные цифровые устройства. Отключите систему мгновенных сообщений, текстовых сообщений, уведомлений и оповещений. Закройте пожирющие время интернет-сайты и электронную почту. Сосчитайте, сколько всего вы отключили и запишите количество в таблицу.

БОНУС: Заполните бонусную графу, если в вашем календаре есть какие-то встречи или мероприятия, которые вам тоже удалось оценить и вычеркнуть, – это следует делать раз в месяц.

Дата	Моменты осознания	Бонус

День 5: Игра на концентрацию

Сегодня большой день: первый день тренировки концентрации. Надевайте шлем, берите свой световой меч, и приступаем.

- Выберите постоянное время и место для игры на концентрацию. (Лучше всего делать это утром, до начала дневной суеты.)
- Определите, чем вы *постоянно* будете вознаграждать себя за эту игру (смузи, душ, сон).
- Найдите удобное место, достаточно тихое, где вас ничто не будет отвлекать.
- Сядьте, скрестив ноги, или просто поставив их ровно. Если вас клонит в сон, встаньте.
- Закройте глаза и сосредоточьтесь на своем дыхании.
- Расслабьте каждую часть тела. Начните с макушки, перейдите ко лбу, глазам, щекам, губам, подбородку и т. п. – до пальцев ног. Затем пройдите в обратном направлении, снизу вверх. Этот процесс должен занять две-три минуты.
- Мысленно скажите разуму, что вы собираетесь делать: *«В течение следующих двадцати минут я буду сосредотачиваться на дыхании, чтобы развить в себе сверхчеловеческую концентрацию»*.
- Теперь сосредоточьтесь на дыхании в том месте, где сходятся потоки из ноздрей.
- Заметив, что вы следуете за разумом («погружаетесь в фильм»), просто перенаправьте сознание на точку схода потоков воздуха из ноздрей. Отметьте факт замеченного отвлечения и спокойно вернитесь к дыханию.
- Ведите счет отвлечений на пальцах или мысленно.
- Можете установить тихий таймер или будильник на двадцать минут. Со временем вы научитесь сами определять, когда проходит двадцать минут.

Подведите окончательный итог и заполните графу «награда» в качестве награды.

Дата	Моменты осознания	Награда
Наблюдения		

СЛЕДУЮЩИЙ УРОВЕНЬ! Исследования показывают, что успеха добиться легче, если фиксировать свой прогресс в течение пяти дней подряд. Поздравляю!

День 6: Игра на концентрацию

Следуйте инструкциям предыдущего дня, пока они не станут для вас второй натурой. Не забывайте о позитивном подкреплении – о награде после игры и заполнении соответствующей графы. Награда должна быть постоянной.

Дата	Моменты осознания	Награда
Наблюдения		

День 7: Игра на концентрацию + название цикла

Сегодня мы не ограничимся одной лишь игрой на концентрацию. В течение дня старайтесь «ловить» циклы негативного мышления, как только они появятся. Следите за признаками ментальной «боли» или трений – это явный симптом мыслительного процесса, который нуждается в отладке.

Отладьте каждый цикл негативного мышления до основания (цикл Эмоция – Мысль – Действие) с помощью одного из трех приемов:

- **Пять почему:** Пять раз задайте себе вопрос: «Почему?»
- **Наихудший сценарий:** Что может произойти в наихудшем случае?
- **Взгляд со стороны:** Что бы вы сказали, если бы услышали это от кого-то другого?

Дата	Моменты осознания	Награда
Наблюдения		

Эмоции	Мысли	Действия

День 8: Игра на концентрацию + название цикла

Следуйте инструкциям предыдущего дня. Обязательно вознаградите себя.

Дата	Моменты осознания	Награда
Наблюдения		

Корневая проблема	Цикл Эмоция – Мысль – Действие

День 9: Игра на концентрацию + название цикла

Снова следуйте инструкциям предыдущего дня. Не забывайте о награде!

Дата	Моменты осознания	Награда
Наблюдения		

Корневая проблема	Цикл Эмоция — Мысль — Действие

День 10: Игра на концентрацию + пять слов

Сегодня ведите игру на концентрацию, как обычно. А затем выполните пять игр воображения, описанных в главе 2.2. Запишите в таблицу по одному слову для каждой из них. (Важно просто это сделать, а не стремиться к идеальному выполнению: вы всегда сможете что-то добавить позднее.)

- **Чувство:** Чип настроения
- **Действие:** Наследство в 50 миллионов долларов
- **Приобретение:** Джинн в лампе
- **Умение отдавать:** Ваш вклад в эволюцию
- **Бытие:** Погребальная речь

Дата	Моменты осознания	Награда
Наблюдения		

Игра	Ваше слово
Чувство	
Действие	
Приобретение	
Умение отдавать	
Бытие	

День 11: Игра на концентрацию + пишите сейчас

Завершив ежедневную игру на концентрацию, запишите каждый цикл позитивного мышления в блокнот или на цифровое устройство.

Дата	Моменты осознания	Награда
Наблюдения		

Позитивная цель	Позитивный цикл
Чувство	
Действие	
Приобретение	
Умение отдавать	
Бытие	

День 12: Игра на концентрацию + пишите сейчас

Снова следуйте инструкциям предыдущего дня. Не забывайте о награде!

Дата	Моменты осознания	Награда
Наблюдения		

Позитивная цель	Позитивный цикл
Чувство	
Действие	
Приобретение	
Умение отдавать	
Бытие	

День 13: Игра на концентрацию + пишите сейчас

Отличный день, чтобы перечитать инструкции к игре на концентрацию. Не забывайте о награде!

Дата	Моменты осознания	Награда
Наблюдения		

Позитивная цель	Позитивный цикл
Чувство	
Действие	
Приобретение	
Умение отдавать	
Бытие	

День 14: Игра на концентрацию + пишите сейчас

Игра на концентрацию, упражнение на записывание – и награда.

Дата	Моменты осознания	Награда
Наблюдения		

Позитивная цель	Позитивный цикл
Чувство	
Действие	
Приобретение	
Умение отдавать	
Бытие	

День 15: Игра на концентрацию + пишите сейчас + напоминание для разума

Сегодня вам предстоит выполнить игру на концентрацию и упражнение на записывание, а потом получить награду. А после этого создайте для себя систему напоминаний, основанную на идеях раздела 3.2. Эти напоминания должны постоянно возвращать разум к циклам позитивного мышления:

- **Напоминания повторения:** Чек на 10 миллионов долларов.
- **Трекеры повторения:** Не разрывай цепочку.
- **Разговор с собой:** Улыбайся в душе.

Дата	Моменты осознания	Награда
Наблюдения		

Позитивная цель	Позитивный цикл
Чувство	
Действие	
Приобретение	
Умение отдавать	
Бытие	

Система напоминаний

День 16: Игра на концентрацию + пишите сейчас + моделирование

Завершив игру на концентрацию и записав циклы позитивного мышления, потратьте 60 секунд на ментальное моделирование одного из этих циклов с помощью нижеперечисленных приемов:

- **Поиграем?:** смоделируйте шаги, которые приведут вас к цели.
- **Система блоков:** смоделируйте конкретные трудности, разработайте план их преодоления.
- **Само моделирование:** постарайтесь увидеть себя со стороны как наблюдатель.

Начислите себе бонус за завершение минутного сеанса моделирования

Дата	Моменты осознания	Бонус моделирования	Награда
Наблюдения			

Позитивная цель	Позитивный цикл
Чувство	
Действие	
Приобретение	
Умение отдавать	
Бытие	

День 17: Игра на концентрацию + пишите сейчас + моделирование

Выполните игру на концентрацию, упражнение записывания, одно из упражнений моделирования, а затем вознаградите себя. Весь процесс должен занять менее получаса.

Дата	Моменты осознания	Бонус моделирования	Награда
Наблюдения			

Позитивная цель	Позитивный цикл
Чувство	
Действие	
Приобретение	
Умение отдавать	
Бытие	

День 18: Игра на концентрацию + пишите сейчас + моделирование

Игра на концентрацию, упражнение записывания, одно из упражнений моделирования, награда.

Дата	Моменты осознания	Бонус моделирования	Награда
Наблюдения			

Позитивная цель	Позитивный цикл
Чувство	
Действие	
Приобретение	
Умение отдавать	
Бытие	

День 19: Игра на концентрацию + пишите сейчас + моделирование + поделитесь мечтой

Как обычно, выполните последовательность: концентрация – записывание – моделирование. А сегодня еще и поделитесь своим циклом позитивного мышления с кем-то еще: другом, родственником или тем, кому вы доверяете. Смелее! Исследования показывают, что, поделившись своими целями с кем-то еще, вы значительно повышаете шансы на их достижение.

Дата	Моменты осознания	Бонус моделирования	Награда
Наблюдения			

Позитивная цель	Позитивный цикл
Чувство	
Действие	
Приобретение	
Умение отдавать	
Бытие	

Имя доверенного лица

День 20: Игра на концентрацию + пишите сейчас + моделирование + LASER

После традиционного процесса концентрация – записывание – моделирование запишите **одну** малую подцель, которая приблизит вас к **одной** из смоделированных больших целей. Спросите себя: *Какой следующий малый шаг можно сделать, чтобы достичь этой цели?* Используйте критерий LASER. Запишите эту подцель.

Дата	Моменты осознания	Бонус моделирования	Награда
Наблюдения			

Позитивная цель	Позитивный цикл	Подцель LASER (одна)
Чувство		
Действие		
Приобретение		
Умение отдавать		
Бытие		

День 21: Игра на концентрацию + пишите сейчас + моделирование + LASER

Следуйте инструкциям предыдущего дня. Вычеркните вчерашнюю подцель LASER, если вы ее уже достигли. Если нет, то попробуйте сделать подцель еще проще (чтобы достичь ее сегодня) или переключитесь на другую цель.

Дата	Моменты осознания	Бонус моделирования	Награда
Наблюдения			

Позитивная цель	Позитивный цикл	Подцель LASER (одна)
Чувство		
Действие		
Приобретение		
Умение отдавать		
Бытие		

Поздравляю! Вы разработали процесс mind hacking, которым сможете пользоваться до конца жизни. Вы научились **анализировать** разум с помощью игр на концентрацию, **представлять** новые возможности с помощью записывания и моделирования и **перепрограммировать** свой разум (и свою жизнь) через открытия и действия на следующем этапе.

Продолжайте эти важнейшие упражнения со дня 21: концентрация, записывание, моделирование и действие. Этот план на 21 день – первый этап. А дальше жизнь сама будет подбрасывать вам задачи и испытания. Надеюсь, вы с легкостью покорите новый уровень и ощутите глубокое удовлетворение, глядя на финальные титры.

СЛЕДУЮЩИЙ УРОВЕНЬ!

Краткий справочник

Осознание

- **Фильм разума.** Осознайте, что «вы» смотрите «фильм», называемый вашим разумом.
- **Суперпользователь.** Представьте, что вы входите в более важный аккаунт, который дает вам право доступа и управления собственным разумом.
- **Метамышление.** Подумайте о своем мышлении.

Концентрация

- **Моменты осознания.** Небольшая внутренняя награда за осознание собственного разума. Моменты осознания можно использовать в упражнениях на концентрацию и для повышения осмысленности повседневных занятий.

- **Белка!** Осознавайте моменты отвлечения, особенно цифрового, которые нарушают вашу концентрацию (текстовые сообщения, запросы в чатах и т. п.).

- **Ментальная уборка.** Сократите количество «ментального хлама» незаконченных дел. Сделать это можно путем сокращения отвлекающих факторов.

- **Игра на концентрацию.** Постепенно расслабьтесь всем телом, а затем сосредоточьтесь на дыхании в ноздрях. Каждый раз, когда будете замечать, что разум ваш отвлекся, приплюсовывайте единичку к количеству моментов осознания.

- **Иллюминаты.** Сосредоточивайтесь не на ноздрях, а на точке между бровями.

- **Отстрел инопланетян.** Представьте, что каждая мысль – это инопланетянин. Заметьте мысль, мысленно скажите себе: «Мысль». И тут же уничтожьте инопланетянина водородно-ионным бластером.

- **Третий сосок.** Сосредоточьтесь не на ноздрях, а на центре груди.

- **Золотое дыхание.** Сосредоточьтесь не на ноздрях, а на самом воздухе, который вы вдыхаете и выдыхаете. Представьте, что вы купаетесь в чистом кислороде, восхитительном аромате или целительном эликсире.

- **Медленный джаз.** Выполните игру на концентрацию, но на выдохе постарайтесь вызвать в себе «ощущение» погружения в теплую ванну с пузырьками или расслабления под сексуальный ритм медленного джаза.

- **Встань и улыбнись.** Выполните любое из вышеперечисленных упражнений, но при этом улыбайтесь.

Отладка

- **Пять почему.** Пять раз спросите себя «Почему?», пока не доберетесь до истока (или истоков) проблемного мышления.
- **Наихудший сценарий.** Спросите себя: «Что может случиться в наихудшем случае?»
- **Взгляд со стороны.** Спросите себя: «Что бы я сказал, если бы это была проблема какого-то другого человека?»
- **Невидимые советники.** Представьте великих людей, которые могли бы дать вам совет по вашей проблеме.
- **Железо.** Цикл Эмоция – Мысль – Действие. Выявление эмоции, которая предшествует мысли, которая предшествует действию.

Воображение

- **Изменение цикла.** Возьмите цикл, соответствующий критерию METAL, и представьте себе новый цикл, который его замещает.
- **Поле искажения реальности.** Представьте, что реальность уже изменилась («Притворяйся, пока притворство не станет реальностью»).
- **Наилучшее будущее.** Представьте, чего вы хотите от жизни (а не то, чего вы *не* хотите).

Циклы позитивного мышления

- **Чип настроения.** Если бы вы могли имплантировать в голову эмоциональный био-чип, какую эмоцию вы выбрали бы?
- **Наследство в 50 миллионов долларов.** Если бы неожиданно унаследовали крупную сумму, какой жизненный опыт вы купили бы?
- **Джинн в лампе.** Если бы вам удалось перехитрить джинна, что бы вы попросили?
- **Ваш вклад в эволюцию.** Какой один вклад вам хотелось бы сделать в жизнь мира?
- **Погребальная речь.** Что бы вам хотелось услышать о себе на собственных похоронах?

Повторение

- **Чек на 10 миллионов долларов.** Напишите циклы позитивного мышления там, где вы сможете видеть их постоянно.
- **Не разрывайте цепочку.** Поддерживайте – и фиксируйте – ежедневное проявление позитивной привычки.
- **Улыбайтесь в душе.** Повторяйте циклы позитивного мышления в удобное время, сопровождая это улыбкой и ощущением благополучия.

Моделирование

- **Поиграем?** Представьте *процесс* достижения вашей цели шаг за шагом (а не только конечное состояние).
- **Система блоков.** Представьте, как вы будете реагировать на трудные моменты, неизбежные на пути достижения цели.
- **Само моделирование.** Постарайтесь со стороны увидеть себя в процессе достижения цели.

Сотрудничество

- **Поделитесь мечтой.** Поделитесь своими циклами позитивного мышления и целями с другими людьми.

Действие

- **LASER.** Выберите подцели, которые будут ограниченными (Limited), достижимыми (Achievable), конкретными (Specific), поддающимися оценке (Evaluated) и повторяемыми (Repeatable).

Благодарности

СУПЕРАГЕНТ

Кэти Хемминг

СУПЕРРЕДАКТОР

Джеремайя Руби-Страусс

СУПЕРИЗДАТЕЛЬ

Джен Бергстром

СУПЕРСЕМЬЯ

Джейд Харгрейв

Айзек Харгрейв

Люк Харгрейв

Джон Харгрейв

Пэт Харгрейв

Патрик Харгрейв

Кери Харгрейв

Маргерит Томасон

Пэтти Воник

СУПЕРДРУЗЬЯ

Боб Кармайкл

Джей Корнелиус

Джин Иген

Крис Джордженес

Джоди Хейтс

Майк Хобан

Хизер Келли

Женевьева Мартино

Кристи Рамси

Джоан Роман

Дерек Сандстром

Шери Сандстром

Джей Стивенс

КООРДИНАТОР РЕКЛАМЫ

Фиона Мерулло

АНАЛИТИК СТАТИСТИКИ

Керстин Аллен

КОНСУЛЬТАНТ ПО ИГРАМ

Эван Карнупакис

ТАЙНЫЙ КОНСУЛЬТАНТ

Джо Витале

СУПЕРПРОДЮСЕРЫ

**Акаша Арчер
Нина Кордс
Роберт Эттлин
Нэнси Тоник**

ЧИТАТЕЛИ ЧЕРНОВЫХ ВАРИАНТОВ

**Том Алан
Бет Бьюлоу
Брайан картер
Джим Коллисон
Дж. В. Крам III
Дэйв Кьюда
Викки Дэвис
Джованни Динстманн
Каллен Диггс
Антония Додж
Роджер Дули
Джон Ли Дьюмес
Натан Эрл
Эндрю Фереби
Джейсон Гаучи
Эмили Харкинс
Райан Хок
Влад Ионеску
Септембр Льюис
Корбин Линкс
Дэвид Лонг
Генри Манампиринг
Мартин Макговерн
Фил Маккинни
Доди Мугаби
Раджив Натан
Джейн Нороки
Майкл Нили
Том Обарски
Бен Оренстейн
Прескотт Перес-Фокс
Венди Риз
Калев Ричардс
Джошуа Риверс
Джена Родригес
Джим Симко
Джефф Смит
Джон Сонмез
Робин Страттон-Беркессел
Бретт Терпстра
Майк Варди**

Джастин Верренгиа
Мэри Уорнер
Джон Уотсон
Джон Уэлдон
Патрик Уилер
Джоэл Марк Витт

ВАЖНАЯ ПОДДЕРЖКА

Скотт Адамс
Сьюзен Блэкмор
Аллен Дауни
Шел Кафан
Сэми Песс
Ричард Столлмен
Брэд Стоун

Я благодарю тысячи читателей и испытателей, которые рассказали мне о своем опыте mind hacking. Вы продолжаете совершенствовать этот метод ради всех нас. Присоединяйтесь к нашему листу рассылки: www.mondhacki.ng.

* * *

КОГДА ВЫ ДАРИТЕ КНИГУ, ВЫ ДАРИТЕ ЦЕЛЫЙ МИР

ХОТИТЕ ЗНАТЬ БОЛЬШЕ?

Заходите на сайт:

<https://eksmo.ru/b2b/>

Звоните по телефону:

+7 495 411-68-59, доб. 2261

