Леонид Кручинин

По закону Парето

психологические методики устранения **жизненных проблем**



Леонид Кручинин

По закону Парето. Психологические методики устранения жизненных проблем

Серия «Принципы психологии»

https://litres.ru/71285995
По закону Парето. Психологические методики устранения жизненных проблем: Издательство АСТ; Москва; 2025
ISBN 978-5-17-153912-2

Аннотация

Как часто вы задумывались над своей жизнью? Чего достигли и что удалось реализовать? Находите ли вы смысл в каждом новом дне? Без сомнения, среди нас есть полностью счастливые люди, довольные своей судьбой и им не нужно больше ничего. Все и так прекрасно. Однако подчас даже люди успешные хотят что-то в своей жизни изменить к лучшему. Но куда больше тех, кто давно не чувствует себя счастливым, они совершенно не осознают куда и как двигаться дальше. Многие тратят годы жизни и десятки тысяч рублей на поиски выхода, но результаты не оправдывают затраченных усилий. В книге каждый человек найдет эффективные инструменты, которые в соответствии с принципом Парето позволят, приложив всего 20 %

усилий, на 80 % решить свои задачи в сферах здоровья, финансов, отношений с родными и близкими и других аспектах жизни.

 В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

Содержание

Вместо введения 6
Глава 1 9
Конец ознакомительного фрагмента. 17

Леонид Кручинин
По закону Парето. Психологические методики устранения жизненных проблем

© Кручинин Л.
© ООО «Издательство АСТ»

* * *

Вместо введения

Есть люди, полностью довольные своей жизнью, ее ходом, течением, которым не хочется ее менять: свои привычки, свои занятия, свое окружение. Наверное, про таких людей можно сказать, что они счастливы – их устраивает все сейчас и устроит все, что с ними произойдет в будущем. Эта книга для них может быть лишь абстрактно интересной: ну, что такого пишут для тех, кто считает свою жизнь «неэффективной»?

Есть люди, которые довольны своей жизнью в основном: практически все их устраивает, все хорошо, но хотелось бы что-то в ней поменять, улучшить. И когда это произойдет, они спокойно перейдут в первую категорию – «полностью довольных». Скорее всего, эта книга для них. Но люди этой «второй категории» могут быть как «Знайками» – знать, что конкретно для них является небольшим улучшением, так и «Незнайками» – абсолютно не представлять, чего же им требуется.

Знайки будут искать тот инструмент, который в соответствии с принципом Парето даст им на 80 % решить свои задачи, приложив всего 20 % усилий: времени, денег, физических и душевных сил. И эта книга должна просто помочь им найти такой инструмент.

Незнайкам будет чуть посложнее, поскольку задача для

них будет решаться в два последовательных этапа: сначала определить, что именно надо менять в своей жизни, потом – найти тот же инструмент, что и для Знаек, – жизненной перемены.

Ну, и самый тяжелый случай: человека не устраивает все или почти все в его жизни. Он абсолютно ничего не понимает: ни что с ним происходит, ни почему это происходит, ни куда идти, ни как изменить хоть что-то к лучшему. Более того, зачастую в этом состоянии он не имеет ни сил, ни средств, ничего, кроме, пожалуй, одного – ощущения, что так дальше жить нельзя. Возможно, эта книга для таких людей станет настоящим спасательным кругом.

В начале этой книги будет много определений и уточнений. Это нужно для того, чтобы убедиться, что мы говорим на одном языке и одинаково все понимаем. Ведь, прежде чем получить инструмент и взяться за работу, нужно определить, где вы в данный момент своей жизни находитесь, и куда вам нужно попасть, то есть чего вы хотите достичь.

Помните типовые школьные задачи по математике про движение «из точки А в точку Б»? Но в школьных учебниках условия задачи всегда известны и четко изложены. А нашем случае, прежде, чем начинать что-то решать, необходимо сформулировать начальные условия. Иногда условия бывают более-менее известны; в таком случае нужно просто их уточнить.

Итак, какими же будут условия нашей задачи?

Определить, где мы находимся здесь и сейчас (точку А).

Определить, куда мы хотим прийти (точку Б).

Рассмотреть возможные способы перемещения в точку Б из точки А, принимая в расчет скорость и комфортность движения, сроки перемещения и затраченные усилия – для каждого из рассмотренных способов.

Выбрать наиболее эффективный способ по принципу «80/20».

Вот, собственно, и все.

Можно начинать.

Глава 1
Основные понятия

Возможно, вы открыли эту книгу, потому что вас привлекла яркая обложка, красивая фамилия Парето, очертания «эффективная жизнь», «простая методика» или «психологическая проблема». А возможно, дело совсем в другом. Но форма должна соответствовать содержанию. И если подразумевается, что эта книга может сделать вашу жизнь эффективнее, то именно через избавление от психологических проблем (Рис. 1).



– Вы неправильно поняли мой запрос, гражданин теплотехник: я хотела теплых человеческих отношений...

Рис. 1

Чтобы мы друг друга понимали, сначала стоит убедиться, что за понятиями и определениями, используемыми мной в этой книге, вы будете видеть те же образы, что и я. Уверен, что в жизни каждого человека была масса печальных событий, причина которых именно в том, что он просто не понял другого. Хотя говорили они даже на одном языке. Но мы коммуницируем, общаемся словами, а мыслим-чувствуем-реагируем образами.

Поэтому давайте начнем с главного – определения поня-

тий.

Закон Парето

Любая техника (методика или метод) – это всегда инструмент, и сам по себе он бесполезен. Практическую пользу он приносит только там, где применяется по своему назначению. Так, при ремонте квартиры самый мощный и совершенный перфоратор будет абсолютно ненужным в том случае, если ваша задача – покраска окон или наклейка обоев. Поэтому любой инструмент выбирается именно под конкретную задачу.

Когда задача не только обозначена, а четко поставлена, сформулирована – наступает черед выбора инструмента. При этом всегда следует помнить и учитывать то, какие усилия необходимо будет приложить для получения требуемого результата – обычно речь идет про время и деньги. Это я к тому, что еще до построе- ния «эффективной жизни по закону Парето» надо очень хорошо понимать, а какая это жизнь для вас. В чем ее особенность? И чего я хочу от жизни вообще?

Вот прямо «здесь и сейчас» смотрим на свою жизнь как бы со стороны: устраивает ли она меня, доволен ли я ею, счастлив или не очень? Хочу я в нее что-то привнести или, наоборот, от чего-то избавиться для того, чтобы стало еще лучше? И что именно это такое, недостающее или перегружаю-

щее? Примерно половина людей на этот вопрос сразу же скажет: «Конечно, мне не хватает денег для счастья!», треть воскликнет: «Любви (гармоничных отношений)!», кто-то объединит оба ответа в один: «Любви и денег». Ну а остальные скажут что-то другое: здоровья, себе или детям-внукам, яркости жизни, дома, комфорта, реализации и т. п.

Но я уверен, что большинство ответивших, этот очень важный вопрос не прорабатывали, считая, что ответ и так лежит на поверхности. И это, к сожалению, «нормальная ненормальность». Специалисты знают, как порой долго приходится выходить на «истинный запрос», который скрывается за отсутствием денег, жилья, отношений, детей или за апатией, страхами, ощущением ненужности, никчемности, бессмысленности своей жизни. И здесь, уж поверьте, стоило на практике применить закон Парето!

Что такое закон Парето? Главный популяризатор этого принципа, бывший предприниматель и консультант, а ныне известный писатель Ричард Кох формулирует его так: *«80 % результатов или получаемого материального продукта являются следствием 20 % причин… а иногда доля имеющих решающее значение сил может быть гораздо меньшей».*

Закон Парето также известен и как «Правило 80/20», и «Закон несправедливости», и «Закон больших усилий», и «Принцип Парето», и «Правило Парето». И ему уже 125 лет. Вильфрето Парето, скромный экономист и социолог, в 1897 году открыл стабильную закономерность распределения соб-

ственности (или дохода) за любой рассматриваемый период времени. И это распределение богатств всегда оказывалось с явным перекосом в сторону верхней части: на долю немногочисленного меньшинства (приблизительно 20 %) получателей доходов у Парето всегда приходилось подавляющее большинство (около 80 %) количества собственности. Сначала эта закономерность была им выявлена для «богатеньких Буратино» Великобритании XIX века, а потом, по мере погружения в статистику, оказалось, что она справедлива практически для всего.

В науке это называется**принципом индукции** – когда умозаключение идет от каких-то частных фактов к общему утверждению. Чувствуя, что открыл что-то глобальное для общества, Парето постарался донести свое открытие до широких масс, но оно оказалось похоронено под нагромождением формул и научных терминов.

И открытие Парето получило широкое распространение только через 50 лет (через 30 лет после его смерти), когда Джозеф Джуран (иногда его фамилию переводят на русский как Юран), автор концепции новой послевоенной экономики Японии, предъявил его миру как «Правило немногого главного». В 1951 году он выпустил книгу «Руководство по контролю качества», в которой с благодарностью отметил:*«Экономист Парето обнаружил, что материальные ценности имеют неоднородное распределение. Мы можем обратиться к ряду других областей: распределению преступ-*

лений среди преступников, распределению аварий по техническим процессам, имеющим повышенную опасность, и т. д. Принцип неравномерного распределения Парето применим к распределению материальных ценностей и распределению потерь качества».

Однако статус «всеобщего», то есть проявляющегося всегда и во всем, а также доступного рядовым потребителям закон Парето получил благодаря его популяризации Робертом Кохом. В своих книгах «Принцип 80/20», «Стратегия», «Законы силы» («Естественные законы бизнеса»), «Жизнь по принципу 80/20», вышедших миллионными тиражами, Кох творчески переосмыслил легендарный принцип Парето и показал, что он применим не только к предпринимательской деятельности, но и личной жизни и даже поиску настоящего счастья.

Вот, собственно, «поиском счастья», мы на страницах этой книги и будем заниматься. Очень важно понимать, что принцип Парето не является какой-то самостоятельной методикой или действующим алгоритмом, способными привести к победе. Это – принцип, основа, фундамент, которым следует руководствоваться при любом выборе: цели, поведения, инструмента, результата. Как в теории, так и на практике.

Например, определить направление работы (задачу, цель), выделить в нем составляющие, оценить их и сосредоточить свое внимание только на 20 % самых важных. Именно

они и должны дать 80 % желаемого результата. Затем нужно перераспределить свои ресурсы (время, деньги, усилия) так же: 80 % на выполнение выявленного 20-процентного приоритета, оставив на решение остальных необходимый минимум (20 %).

А еще правило Парето может помочь избежать информационного перегруза и многозадачности, позволив сосредоточиться исключительно на важных задачах.

Но при планировании жизни «по Парето» не стоит гнаться за соблюдением железной пропорции 80/20! Эта пропорция не всегда такая, она может меняться и в каких-то случаях составлять и 10/90, и 25/75, и даже 1/99.

Например, Кох пишет, что «экономисты-паретовцы» обнаружили, что на долю всего четырех голливудских фильмов из 300, выпущенных в 1997 году, (это 1,3 %) пришлось 80 % общего числа кассовых сборов; остальные 296 фильмов (98,7 %) дали оставшиеся 20 %.

Смысл в том, чтобы найти возможность эффективно увеличивать**первую цифру соотношения**. И не пытаться превратить ее в 100 %. Кстати, неплохо ознакомиться и с некоторыми «бытовыми» следствиями, естественным образом вытекающими из принципа Парето.

– Мир несправедлив: ваш честный, напряженный, а может, и самозабвенный жертвенный труд, скорее всего, не получит пропорционального вознаграждения.

– То, что на первый взгляд выглядит логичным и справед-

ливым, часто оказывается абсурдным и несправедливым.

– Для достижения желаемого результата наибольшая часть действий, усилий и ресурсов могут оказаться бесполезными.

– Для достижения хорошего результата оказывается нужно совсем не столько действий, как может сперва казаться.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.