

АРТЁМ КРОТОВ



ЦИДУКЦИЯ
ЖИТЬ, а не ВЫЖИМАТЬ!

Артём Кротов

Циду́кция. Жить,

а не выжимать!

<https://litres.ru/72794674>

SelfPub; 2026

Аннотация

Автор обобщил свой опыт и инструменты, которые будут актуальны во второй половине 20-х годов XXI века для представителей "цифровых" профессий. Эта книга будет полезна широкой аудитории, но особенно разработчикам ПО, дизайнерам, копирайтерам, менеджерам, представителям бизнеса, всем профессиям, которые сейчас заняты в разработке и развитии цифровых продуктов: сайты, мобильные приложения, сервисы, аппаратные решения, фуд-, фин-, ед-, биг- и другие "техи". Чувствуете, что ничего не успеваете или просто хотите успевать больше? Возможно, хотите повысить свою ценность в глазах текущего или будущего работодателя? Эта книга может подарить вам несколько идей.

Содержание

Предисловие	4
Что такое продуктивность?	7
Что такое видение?	10
Какие препятствия на пути?	15
Как открыться новым навыкам и знаниям?	19
Почему важно брать ответственность за свое развитие?	23
Как перестать беспокоиться?	30
Список задач: как ничего не забыть?	35
Эффект Зейгарник: почему нам нравится выполнять задачи?	39
Конец ознакомительного фрагмента.	42

Артём Кротов

Цидукция. Жить, а не выжимать!

Предисловие

Так случилось, что до 2011 я мало читал, а книги считал каким-то архаизмом. Особенно это мнение подкреплялось школьной программой по литературе и способами её преподавания. Но в тот год я поменял работу, и пришлось ездить на метро около 45 минут с одной пересадкой. В том же году у меня появился первый планшет, с которого было удобно читать как художественную, так и техническую литературу. Эти два фактора поменяли моё отношение к книгам, и с тех пор я читаю по несколько десятков книг в год в разных форматах и жанрах. А с 2019 я открыл для себя аудиокниги, что только увеличило их количество год к году.

Так у меня сложилось понимание, что автор книги — это новая ступень в развитии себя, как личности. Поэтому с 2017 я начал практиковать размещение статей как в публичном поле, так и для корпоративных ресурсов компаний, в которых работал. С 2019 взял себе за правило регулярно выступать не менее 1 раза в год на публичных мероприятиях

с докладом, и продолжая следовать ему до сих пор.

Поэтому логичным продолжением развития своего личного бренда стала эта книга. А почему бы и нет? Лучше быть автором книги принести пользу обществу, чем нет? Как думаете? Тем более, за последние десятилетия техника создания книг сильно поменялась, теперь не нужно запираяться на год в домик у озера с печатной машинкой. Можно органично наполнять книгу новыми главами в своём собственном ритме без влияния на личную жизнь и работу.

Книг по личной эффективности и продуктивности написано и издано десятки, а может и сотни. Мне хотелось обобщить свой опыт и инструменты, которые будут актуальны во второй половине 20-х годов XXI века для представителей «цифровых» профессий. Эта книга будет полезна широкой аудитории, но особенно разработчикам ПО, дизайнерам, копирайтерам, менеджерам, представителям бизнеса, всем профессиям, которые сейчас заняты в разработке и развитии цифровых продуктов: сайты, мобильные приложения, сервисы, аппаратные решения, фуд-, фин-, ед-, биг- и другие «техи». Чувствуете, что ничего не успеваете или просто хотите успевать больше? Возможно, хотите повысить свою ценность в глазах текущего или будущего работодателя? Эта книга может вам дать несколько идей.

Опыт, описанный в книге, приводится лишь для иллюстрации описываемых подходов. Вряд ли вы или даже я сам сможем пережить данный опыт ещё раз, так как большин-

ство событий — это цепь случайных совпадений, а не череда закономерностей. В нашей жизни случайность занимает куда большее место, чем мы думаем. В книге я привожу рекомендации и советы, которые вы можете использовать. Но помните, всё это на ваш страх и риск, и куда они вас приведут, никто не знает. Многим описанным подходам десятки или даже сотни лет, но не исключаю, что может сложиться такой контекст в конкретный момент времени и пространства, что они окажутся не просто бесполезны, а даже вредны или опасны. Помните, это исключительно ваша ответственность.

Книга разбита на разделы, каждый следующий раздел дополняет предыдущий и даёт более конкретные советы. Её можно читать целиком, а можно пользоваться, как справочником. Каждая глава отвечает на какой-либо вопрос, который вынесен в её название. В этой книге я буду упоминать других авторов, их подходы и концепции. Сознательно не оставляю ссылок на их работы. Ссылки и ресурсы могут устареть или быть недоступны в вашем регионе, да и поиск информации самостоятельно создает новые нейронные связи и развивает критическое мышление.

Что такое «Циду́кция» мы рассмотрим в следующей главе.

Что такое продуктивность?

Любая работа занимает всё отведённое под неё время.

Сирил Норкот Паркинсон

С 2004 по 2009 год я учился в университете и жил в общежитии, как и многие иногородние студенты. Спасибо моим родителям, что компьютер у меня появился с первого курса. Тогда он был далеко реже распространён, чем сегодня. Но наличие компьютера никак не решало проблему сдачи экзаменов и вообще посещаемости... к сожалению.

Но чтобы подготовиться к экзаменам, требовалось сделать комплект шпаргалок — небольших карточек с ответами на билеты. Переписать весь лекционный материал за семестр на такие карточки за пару дней до экзамена было почти невозможно, поэтому мы придумали другое решение. Купили б/у сканер для документов, снимали электронную копию лекций с конспекта тех, у кого не было проблем с этой самой посещаемостью, и почерк был читаемый. Далее требовалось «отбелить» данный материал, по сути, из текста, написанного синей шариковой ручкой на фоне бледно-синих клеток обычной тетради, сделать контрастный черный текст на белом фоне, чтобы повысить его читаемость при печати на черно-белом принтере.

Далее оставалось только разместить уменьшенные отбеленные мини копии конспектов согласно нумерации биле-

тов, распечатать и настричь данное произведение. Списывать плохо, но этот пример показывает, как можно сделать ту же работу гораздо быстрее, что подтверждает цитату Паркинсона в начале. Перед тем, как мы поговорим о продуктивности, давайте определимся, что же такое «продуктивность» и что с ней нужно делать.

Продуктивность — это степень, с которой человек или система способна выполнять полезную работу или задачу за определённый промежуток времени. В контексте работы, продуктивность может измеряться количеством выполненных задач, учитывая допустимое качество их выполнения. Продуктивность также может относиться к другим сферам, например, обучению или занятиям спортом. Высокая продуктивность позволяет достигать целей быстрее, с меньшим количеством усилий и времени.

Важно отметить, что высокая продуктивность не всегда означает большую нагрузку на организм или больше объём работы. Умная организация времени и работа над тем, чтобы выполнить задачи эффективно, также являются ключевыми аспектами повышения продуктивности. Если говорить простыми словами, продуктивность — это мера, сколько мы делаем чего-то за единицу времени. Здесь ключевым является время, в отличие от других ресурсов оно является ограниченным и невозполнимым. Поэтому нам важно тратить его на действительно важные для нас вещи.

Как правило, мы делаем что-то в двух случаях: «нужно

это делать» или «хочу это делать». Хорошо, если это случается одновременно, но это далеко не всегда так. Если повышать свою продуктивность, то в общем случае можно меньше сил и времени тратить на «мне это нужно сделать», оставляя больше ресурсов для своих «хотелок».

Чтобы понять, какие задачи нам полезны, а какие мы можем отложить или от каких мы можем вовсе отказаться, нам обратиться к нашей долгосрочной цели. Мне нравится подход «продуктового видения» — сформировать в 1-2 предложениях, где мы хотим отказаться через 10-20-30 лет. Об этом поговорим в следующей главе.

Но у меня есть должок. В предыдущей главе я обещал рассказать, что такое «цидукция». Это новое слово образовано из словосочетания «цифровая продукция». Название должно помочь выделить название книги на полке среди других. Раз вы читаете уже вторую главу, значит мне это удалось. А если резюмировать текущую главу, то повышая свою продуктивность, мы больше времени можем потратить на интересные и важные для нас задачи - семью, отношения, спорт, саморазвитие, не снижая объёма выполняемых «обязательных» задач. Или можем в заранее установленные жесткие сроки сделать то, для чего раньше нам потребовалось бы намного больше времени.

Что такое видение?

Штурман, приборы! Двести. Что «двести»?! А что «приборы»? **Автор неизвестен**

Слово «видение» я слышал много раз в своей жизни до 2019 года, но никогда не придавал ему особого значения. В том году на тренинге по продуктовому управлению меня зацепила концепция «продуктового видения» - нескольких предложений, зачем мы делаем то или иное приложение, или сервис. Тренер приводил примеры ёмких фраз таких мировых брендов, как Volvo или Apple, и это казалось настолько простым и понятным инструментом. Через несколько месяцев мир захлестнула пандемия COVID-19, поэтому следующие несколько месяцев весной 2020 года многие работали из дома или дачи. Это был период всеобщей паники, многие на эмоциях покупали машины («больше никогда не купим их!») или загородные дома («в офис никогда не вернёмся!»). Именно в тот момент я осознал, что нужно сформировать свое видение. Я назвал его «Vision 2030», чтобы приурочить к 42-му дню рождения.

Оно не менялось последние 6 лет и звучит следующим образом: «Не тратить время на обязательную работу». Его декомпозиция на конкретные шаги и задачи немного меняется со временем, но принятие почти любых стратегических решений упростилось: при любой развилке выбираю то ре-

шение, которое наилучшим образом поддерживает моё видение.

Видение — это мощный инструмент, который помогает людям ориентироваться в мире, ставить цели и двигаться вперед. Оно представляет собой мысленную картину будущего, идеализированный образ желаемого состояния дел, который человек стремится воплотить в реальность. Видение является своеобразной картой, направляющей нас через трудности и неопределенности жизни. Представьте себе путешествие без карты или компаса. Без четкого направления Вы можете блуждать бесконечно, тратя силы и ресурсы впустую. Точно так же и в жизни: без ясного представления о будущем трудно принимать важные решения и действовать эффективно. Видение позволяет нам сосредоточиться на ключевых целях и приоритетах, отбрасывая второстепенное.

Но зачем человеку нужно видение?

Ориентация в настоящем - видение помогает нам понимать свое текущее положение относительно конечной цели. Когда мы знаем, куда стремимся, становится легче оценивать свои успехи и корректировать путь. Это особенно важно в условиях неопределенности, когда обстоятельства меняются быстрее, чем мы успеваем адаптироваться.

Мотивация и вдохновение - когда перед нами стоит яркая цель, она вдохновляет нас на действия. Видение наполняет нашу жизнь смыслом и энергией, позволяя преодолевать трудности и добиваться результатов. Люди, обладаю-

щие сильным видением, часто становятся лидерами и меняют мир вокруг себя.

Принятие решений - видение служит фильтром для принятия решений. Если наши действия соответствуют нашему видению, мы движемся в правильном направлении. Если нет — возможно, пришло время пересмотреть приоритеты. Таким образом, видение помогает избежать ненужных затрат времени и усилий.

Устойчивость к неудачам - неудачи неизбежны на пути к любой значимой цели. Однако наличие сильного видения помогает сохранять веру в успех даже в трудные времена. Когда мы видим конечную цель, временные препятствия кажутся менее значительными. Но как сформировать видение?

Формирование видения требует времени и размышлений. Вот несколько шагов, которые помогут вам разработать собственное видение.

1. Определите свои ценности. Подумайте о том, что для вас действительно важно. Какие принципы и убеждения определяют вашу жизнь?
2. Представьте идеальное будущее. Закройте глаза и представьте, каким вы хотите видеть свою жизнь через пять, десять лет. Где вы находитесь? Чем занимаетесь? С кем рядом?
3. Задавайте вопросы. Задавайте себе вопросы вроде: «Что меня вдохновляет?» или «Какие изменения я хочу внести в мир?». Ответы помогут уточнить ваше видение.
4. Запишите свои мысли. Переведите ваши идеи на бума-

гу. Запись поможет структурировать мысли и сделать их более осязаемыми.

5. Поделитесь своим видением. Обсудите свои планы с близкими людьми или наставниками. Их поддержка и обратная связь могут помочь укрепить ваше видение.

6. Действуйте. Начните делать первые шаги к своей мечте. Даже маленькие шаги приближают вас к большой цели.

7. Подвергайте сомнению видение или план движения к нему. В течение жизни у вас могут измениться ценности и приоритеты, на многие вещи вы сможете взглянуть по-новому. Если ваши взгляды поменялись, то почему видение или план должны оставаться неизменными?

История полна примеров людей, чьи великие видения изменили мир. Знаменитая речь Мартина Лютера Кинга речь «У меня есть мечта» (англ. *I have a dream*) стала символом борьбы за равноправие и вдохновила миллионы людей. Видение Джобса о персональных компьютерах, доступных каждому, привело к созданию Apple и революции в индустрии технологий. Его же идеи об новой эре персональных устройств дали жизнь смартфонам и планшетам, как массовому явлению. А стремление Илона Маска колонизировать Марс продолжает вдохновлять ученых и инженеров по всему миру. Сильное видение способно преодолеть любые преграды и изменить ход истории.

Видение — это путеводная звезда, освещающая путь в темноте. Оно помогает нам оставаться верными нашим це-

лям, мотивирует на действия и объединяет людей вокруг общей мечты. Развивайте свое видение, действуйте смело и помните: каждый великий путь начинается с первого шага. Сформированное видение понадобится нам в дальнейшем, без него тяжело будет применять следующие инструменты. Если у вас пока ещё нет сформированного видения, то отложите эту книгу на время и попробуйте применить рекомендации из этой главы.

Какие препятствия на пути?

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

Почти все мои истории в этой книге так или иначе иллюстрируют данную теорию, поэтому хочу немного отступить от правила. Хочу поделиться метафорой, которую популяризировал Максим Дорофеев, автор цитаты вначале. В нашей голове живут 2 сущности: обезьянка и рациональный: обезьянка отвечает за эмоции, реакции и инстинкты, а рациональный пытается ей управлять разными способами. К этой метафоре мы будем возвращаться далее в течение всей книги.

Казалось бы, что тут сложного? Определили видение, наметили шаги по направлению к нему... Но человек за годы эволюции в первую очередь научился быстро реагировать и мобилизовать силы перед лицом прямой угрозы: под действием жажды, голода, страха, а не для какого-то мифического видения, движение к которому можно отложить на следующий понедельник, не так ли? Неужели есть ещё кто-то внутри нас, кто заставляет нас откладывать саморазвитие?

Понятие двойственности разума, предложенное лауреатом Нобелевской премии Даниэлем Канеманом и Амосом Тверски, стало основой для понимания того, как работает

человеческий мозг. В своей книге «Думай медленно, решай быстро» Канеман подробно описывает две системы мышления — систему 1 и систему 2, каждая из которых играет свою роль в процессе принятия решений. Кратко опишу обе системы.

Система 1 — это быстрая, интуитивная и автоматическая форма мышления. Она активируется практически мгновенно и требует минимальных усилий. Эта система действует на основе ассоциаций, эмоций и опыта, позволяя нам реагировать на ситуации, не задумываясь. Примеры работы системы 1 включают такие процессы, как распознавание лиц, понимание простых предложений или реакция на внезапную опасность. Её часто называют рептильным мозгом, так как принципы работы её почти не поменялись в ходе эволюции. Основные характеристики системы 1:

1. Быстрота: мгновенная обработка информации.
2. Интуитивность: основывается на прошлом опыте и стереотипах.
3. Эмоциональность: часто связана с чувствами и эмоциями.
4. Автоматичность: работает независимо от нашего сознательного контроля.

Система 2, напротив, является медленной, рациональной и осознанной формой мышления. Это та часть нашего разума, которая включается, когда мы сталкиваемся с трудными или новыми задачами, требующими внимания и концентра-

ции. Система 2 позволяет нам анализировать информацию, взвешивать альтернативы и принимать обоснованные решения. Это те самые когнитивные функции. Основные характеристики системы 2:

1. Медленность: требует времени для обработки информации.
2. Рациональность: основывается на логике и анализе.
3. Контролируемость: активируется сознательно и требует усилий.
4. Осознанность: включается при выполнении сложных задач.

Хотя системы 1 и 2 кажутся противоположными, они работают вместе, дополняя друг друга. Система 1 часто предоставляет быстрые решения, основанные на интуиции, тогда как система 2 вмешивается, когда возникает необходимость в тщательном анализе или проверке предположений. Например, когда вы видите знакомое лицо, система 1 мгновенно распознаёт его, но, если вам нужно вспомнить имя этого человека, включается система 2.

Однако взаимодействие между системами не всегда идеально. Иногда система 1 может предложить ошибочные выводы, которые принимаются системой 2 без должной проверки. Это явление известно как когнитивные искажения, такие как предвзятость подтверждения или эффект привязки. Понимание того, как работают система 1 и 2, помогает лучше управлять своими мыслями и действиями. Осознавая, что

система 1 склонна к быстрым, но иногда ошибочным выводам, мы можем сознательно включать систему 2 для более глубокого анализа ситуаций. Это особенно важно в областях, где принятие решений имеет значительные последствия, таких как финансы, медицина или политика.

Таким образом, теория Канемана и Тверски о системах 1 и 2 даёт нам инструменты для лучшего понимания наших собственных мыслительных процессов и способов улучшения качества принимаемых решений. По сути, подавляющее количество глав этой книги посвящены тому, как настроить правильное взаимодействие этих систем для достижения своих целей.

Как открыться новым навыкам и знаниям?

Сначала люди отказываются верить в то, что можно сделать нечто новое. Потом они начинают надеяться, что это можно сделать. Потом видят, что это можно сделать. Тогда это делается, и весь мир удивляется, почему это не было сделано столетия назад. **Фрэнсис Ходжсон Бернетт**

Теперь вы знаете, что самые сложные препятствия находятся не снаружи, а внутри нас. Инструменты и подходы, про которые пойдет речь в следующих главах потребуют времени и терпения для их освоения. Но чем мы старше, тем сложнее учимся новому, чаще критикую все инновации. Человек становится старым, когда перестаёт учиться.

Стараюсь часто задавать себе вопрос, изучил ли я что-то новое за прошедший день, неделю, месяц или год. Это помогает отрефлексировать, достаточно ли инвестировал время в своё образование. В 2025 году я внезапно открыл для себя инструменты на основе искусственного интеллекта, до этого считая их «игрушками» и хайпом. Я потратил несколько месяцев на изучение рынка, читая статьи и просматривая видео, в том числе западных коллег. Благодаря этим знаниям и навыкам появилась эта книга, а про применение искус-

ственного интеллекта я расскажу ближе к концу в одном из последних разделов.

Мир вокруг нас постоянно меняется, и чтобы идти в ногу со временем, необходимо быть готовым к получению новых знаний. Технологии развиваются настолько быстро, что многие профессии уже требуют новых навыков, которых не было еще десять лет назад. А некоторые профессии вообще могут пропасть, их количество на рынке вакансий может сократиться в сотни раз. Открытость к обучению — это не только способность усваивать новую информацию, но и готовность изменять свои взгляды и подходы. Вот несколько шагов, которые помогут вам стать более открытыми к новым знаниям.

Первый шаг к открытости — это осознание важности **постоянного обучения**. Понимание того, что знания и навыки имеют срок годности, и их необходимо обновлять, поможет вам принять идею непрерывного образования. Вспомните, сколько раз за последние годы мир кардинально изменился, и подумайте, насколько полезными были бы новые знания в тех ситуациях.

Любопытство — один из главных двигателей познания. Интересуйтесь миром вокруг вас, задавайте вопросы, исследуйте новые области. Чем больше вы знаете, тем шире ваш кругозор и тем легче воспринимать новые идеи. Любопытство расширяет кругозор и развивает критическое мышление. Задам риторический вопрос: Сколько книг вы прочли

за последний год?

Когнитивные предубеждения — это склонность интерпретировать информацию таким образом, чтобы подтвердить свои существующие убеждения. Их часто ещё называют паттернами или шаблонами. Они помогают нам быстро принимать решения в уже знакомых на наш взгляд ситуациях. Но чтобы быть открытым к новому, важно научиться распознавать такие предубеждения и стараться смотреть на вещи с разных точек зрения. Почему дети так непосредственны и так быстро учатся? Потому что у них нет «заводских настроек» или фильтров, которые им мешают воспринимать новую информацию. Задайте себе вопрос, на сколько вы понимаете то, о чём говорят ваши дети или дети родственников/знакомых школьного возраста?

Ошибки — это неотъемлемая часть процесса обучения. Нет, не так. Слово «ошибка» имеет негативную коннотацию в нашей культуре, поэтому я предпочитаю это называть опытом. Мы ошибаемся, чтобы приобрести опыт и изменить своё поведение в будущем. Тем более в наше время можно учиться на ошибках других. Чужой опыт, особенно негативный, очень быстро распространяется в социальных сетях.

Чтобы действительно не совершить что-то непоправимое, начните эксперименты в ограниченном контуре. Хотите купить квартиру в определённом ЖК или машину определённой марки? Попробуйте сначала арендовать их ограниченное время, чтобы просто «пожить» с этим. Думаю, после та-

кого опыта аренды вы сможете по-другому взглянуть на свой дальнейший выбор.

Открытость к новым знаниям — это не только интеллектуальная, но и эмоциональная готовность. Она требует смелости, терпения и настойчивости. Но, следуя этим советам, вы сможете расширить свои горизонты, обогатить жизнь новыми впечатлениями и возможностями. У знаний и навыков в отличие от других активов, которые могут приносить дивиденды, есть 2 неоспоримых плюса: их нельзя «купить» и их нельзя «отнять». Даже на платное обучение придётся потратить своё время, а если знания вы уже приобрели, то они с вами останутся навсегда.

Почему важно брать ответственность за свое развитие?

Сегодняшние события являются результатом вчерашних усилий. **Питер Сенге**

Весной 2006 года заканчивая второй курс в МИЭТе у меня начали закрадываться мысли, чтобы неплохо бы найти работу. Причин было несколько, но кроме самых очевидных была ещё одна - получить опыт на «настоящей» работе, чтобы сгладить переход от студенческой беззаботной поры во взрослую жизнь.

Наблюдая за дальнейшей судьбой старших товарищей, которые заканчивали вуз и переезжали из студенческого городка, можно было сделать вывод, что лучше при получении диплома иметь работу с хорошим окладом, чем её не иметь. Спасибо, Кэп! В период моего обучения стоимость проживания в общежитии составляла 300 рублей (\$10), а расходы в месяц на еду, проезд и прочее были не более 4000 рублей (\$130). Аренда однокомнатной квартиры на тот момент начиналась от 15 тыс. рублей (\$500) в Зеленограде, в границах МКАД цены были ещё выше. Все, кто хоть раз снимал квартиру в большом городе, знают, что входной билет для проживания составляет сумму, равную 3-м месячным платежам. Два платежа забирает, как правило, собственник вперед за

первый месяц и последний месяц, а третий платеж - агент по недвижимости или риелтор. Может повести, и с вас возьмут меньше, но при планировании рекомендую рассматривать самый «дорогой» вариант.

Для комфортного переезда в съемную квартиру нужно было иметь около 50 тыс. рублей (\$1700), а также обеспечить стабильный денежный поток в 15 тыс. рублей, не считая расходов на ЖКХ, еду, проезд, одежду и прочее. Принимая во внимание такие вводные, нужно было найти работу, чтобы не только накопить небольшую подушку во время учёбы проживая в условно бесплатном жилье, но и к его концу выйти на ожидаемый уровень дохода.

Я пошёл самым прагматичным путём, открыл сайт с вакансиями, написал в поиске «разработчик» и отсортировал выдачу по возрастанию оклада. Требования в первых нескольких первых вакансиях примерно были одними и теми же: Linux, PHP, MySQL, JavaScript / Ajax. На тот момент мне не были известны бесплатные обучающие площадки или видео хостинги, где можно было бы найти необходимые знания условно бесплатно. А может их пока просто и не было... Поэтому я за 500 рублей (\$16) купил толстенную книгу «PHP5 в подлиннике», автор которой с обложки обещал все эти слова объяснить.

В течение года с весны 2006 по весну 2007 года читал книгу, пробовал создавать различные веб-страницы и приложения. В общегитии была неплохо организована локаль-

ная сеть, и ко всем компьютерам можно было обратиться по имени хоста. Все сделанные приложения и странички можно было сразу показать друзьям и знакомым, просто отправив ссылку через ICQ или Jabber (популярные на тот момент мессенджеры). Это было на порядок интереснее, чем писать код консольных или настольных приложений на C++, который мы проходили в рамках учебного курса.

Осенью 2006 года также купив книгу по JavaScript (не менее объёмную) начал добавлять в свои сайты динамику при взаимодействии с пользователем, интерактивные формы и прочие «бантики». Стоит отметить, что в 2005 году Google выпустила свою революционную почту Gmail, которая работала без перезагрузки страницы с помощью асинхронных запросов. Многим сайтам хотелось внедрить такой же пользовательский опыт, поэтому не изучать данную технологию было нельзя.

В ту же осень многие мои сокурсники, как и я, попросились работать в НИИ при институте, чтобы получить реальный опыт. С одной стороны, там было довольно интересно, можно было потрогать реальные проекты в части софта и железа. Но денег там не платили (по крайней мере мне), а после пожара в канун нового года часть площади ожидала капитальный ремонт. Во время ремонта стажеров решили оставить без мест, потому что только штатным сотрудникам хватало мест в оставшихся кабинетах. Наверное, в тот момент я понял, что хочу попробовать найти работу в другом месте.

Все описанные предпосылки привели к тому, что весной 2007 года я нашёл небольшую подработку у знакомого по разработке сайтов, а летом вышел на свою первую настоящую работу в роли разработчика - в крупную финансовую группу с окладом в 18 тыс. рублей (\$600), где и проработал до ноября 2009 года. Эта работа помогла с комфортом закрыть текущие бытовые потребности.

При окончании ВУЗа в 2009 года зарплата уже составляла более 30 тыс. рублей (\$1000), что без проблем помогло мне переехать на съёмную квартиру через дорогу от работы внутри МКАДа. На тот момент двухкомнатная квартира с ремонтом и мебелью позднего СССР обошлась нам с соседом в 25 тыс. рублей (\$830). Многим сокурсникам, у кого не было своего жилья в Московском регионе и не было хорошей работы по окончании института, пришлось уехать сразу или через некоторое время на свою родину, так как их экономика решительно не сходилась.

Как показывает история, никто в этом мире вам ничего не должен и ничем не обязан, всё в ваших руках. Часто, чтобы чему-то научиться, достаточно пары не самых дорогих книг. Сегодняшние события являются результатом вчерашних усилий, особенно это актуально в обучении. Сегодня получаем востребованные знания - завтра пожинаем результат, сегодня плывем по течению - завтра конкурируем за самую низкооплачиваемую работу и продолжаем жаловаться.

Если вам больше 16 лет, то заканчивайте перекладывать

ответственность за свою жизнь на других. Да, по закону человек может находиться на иждивении и после 18 лет, если продолжает обучение очно в образовательном учреждении высшего образования, аспирантуре или магистратуре. Но находится на иждивении и плыть по течению чьих-то решений не является синонимами. Кому-то сделаю неприятно, но лучше об этом прочесть на страницах этой книги, чем жалеть об упущенном.

Вот примеры **ложных** ожиданий со смещением ответственности, которые стоят на пути развития: «родители должны меня содержать, пока я ищу себя», «государство должно меня обеспечить бесплатным образованием, медициной и работой, а квартиру выдать, как в СССР» или «работодатель должен мне предоставить самое передовое и новое оборудование, обеспечить интересной работой и постоянно учить». Знакомо?

Многие из нас работают по найму и считают, что работодатель должен нас обеспечить постоянным обучением, интересными задачами и наилучшим оборудованием. А мы ещё подумаем, чтобы не сходить на интервью к конкурентам ради лучших условий. Распространенный случай, когда ИТ-специалисты работают на ноутбуке компании, «сэкономив» на покупке своего. Момент истины наступает, когда они увольняются, а компания не готова им это оборудования подарить или продать. Да и всё, что создано на оборудовании компании является её интеллектуальной собственностью, включая

«личные» проекты для вашего портфолио.

Часто сотрудники требуют от компании не только ноутбуков, но мониторов и кресел для работы из дома. А один удаленный сотрудник даже просил компанию отправить ему мышку (да, обычную проводную, которая стоит 2 стакана кофе) почтой в другой регион... И думаю, что это не единственный подобный случай.

На момент середины 20-х годов всё ещё длится рынок кандидатов, компаниям приходится идти навстречу таким проявлениям инфантилизма в борьбе за лучшие кадры. Но коммерческая компания думает в первую очередь про прибыль. Если покупка вам новейшего ноутбука или эксклюзивного обучения за её счёт поддерживает эту цель - отлично. А если нет? А что, если, когда вы читаете эту книгу, на рынке профицит кандидатов?

Если ответственность постоянно перекладывать на работодателя, то вы окажитесь среди тех, кто при «разводе» с компанией оставался буквально без компьютера и без своего портфолио, которое собиралось несколько лет. На всякий случай уточню, что рабочие проекты делаем на рабочем оборудовании, свои - на своём. Материалы компании без её согласия за её контур не выносим.

Брать ответственность — это осознавать свою роль в процессе личного роста и развития. Это означает понимать, что наши успехи и неудачи зависят от наших действий и решений. Когда мы берем ответственность, мы перестаем обви-

нять внешние обстоятельства или других людей в своих проблемах и начинаем искать пути решения внутри себя.

Как перестать беспокоиться?

Не пытайтесь увидеть то, что скрыто в тумане будущего; живите сегодня и занимайтесь сегодняшними делами.

Дейл Карнеги

В школе я переживал за каждую оценку, которая не соответствовала моим ожиданиям. Но в институте понял ещё на первом курсе, вряд ли получу красный диплом. Да и пример выпускников с красными дипломами по сравнению со всеми остальными не давал каких-то преимуществ в дальнейшей жизни. Возможно, обладатели таких дипломов со мной поспорят. Институт учит учиться, иначе говоря заставляет приобрести один из самых важных навыков для дальнейшей карьеры - фильтровать большой объём информации в поиске только самой необходимой.

Со временем я пришёл к такой таблице:

Этап	Что навязывают?	Что нужно?
 Школа	Золотая медаль	Поступление в ВУЗ
 ВУЗ	Красный диплом	Опыт для старта карьеры
 Работа	Больше денег, выше «статус»	Финансовая независимость в 45 лет

Сами по себе красный диплом или золотая медаль цели хорошие, но если они достигаются в ущерб прагматическим целям, то рискуют остаться вашим наивысшим достижением

в жизни. По этой причине я начал работать ещё на 3-м курсе института, о чем расскажу далее. Кстати, почему я указал 45 лет в качестве рубикона? По статистике, после 45 лет рост карьеры резко замедляется, а реальный активный денежный поток может начать расти отрицательно. Ваш оклад может не меняться так же быстро, как его будет подъедать инфляция. Верить или нет в карьерный рост после 45 - ваша ответственность, но пари Паскаля как бы намекает про риски (о пари расскажу в далее в этой книге).

На первой работе в ИТ отделе небольшого банка моей обязанностью была поддержка электронного банка и электронных платежей для физических лиц. Мы были своего рода второй и последней линией поддержки. Если что ломалось, то звонили сразу нам. Если ничего не ломалось, и звонков не было, то мы разбирали заявки пользователей, которые они заводили при каких-то не критичных ошибках. Если и заявок не было, то можно было и приступить к разработке новых задач, но это удавалась не всегда. Бывали сбои, когда телефон раскалялся, а более терпеливые пользователи нас просто заваливали горами заявок. Тогда я понял, что *нельзя всех спасти*, нужно всегда выбирать в моменте самое критичное, а остальных просить подождать или воспользоваться альтернативным решением для выполнения операции. Поэтому многим специалистам я рекомендую поработать в поддержке или дежурной службе, это даёт бесценный опыт, как технический, так и ментальный.

Мне повезло прокачать «здоровый пофигизм» в университете и на первой работе. Возможно, это не самые лучшие навыки, но они точно позволяют жить качественно лучше, не переживая за мельчайшие детали, когда что-то может пойти не так. Проще написать или сказать «не парься», чем сделать. Это факт. Все мы устроены по-разному, кого-то не сильно переживает по поводу увольнения с очередной работы, а кто-то, наоборот, переживает, что на 2 минуты опоздал со сдачей отчёта единственный раз за год. Мы к счастью или, к сожалению, не можем выключить «радио», которая играет у нас в голове. Но если нельзя просто взять и перестать переживать, то что делать?

С одной стороны, адекватный уровень переживаний позволяет нам собраться и сфокусироваться на цели, а неадекватно низкий или высокий этому мешают. Иногда вместо того, чтобы переключиться на другую задачу, мы не можем выбросить из головы будущее или прошлое событие и постоянно прокручиваем его гипотетические сценарии. Особенно негативные или маловероятные. Особенно перед сном. Знакомо? Высокий уровень переживаний отнимает у нас силы и время, чтобы заняться другими важными делами, которые мы упускаем в противном случае. Если вы часто и много переживаете, то у вас, к сожалению, не будет сил и времени, чтобы начать пользоваться советами из этой книги, а может и вообще что-то предпринимать. Поэтому давайте попробуем что-то с этим сделать. Американский писатель, препода-

ватель и коуч Дейл Карнеги в середине прошлого века написал несколько бестселлеров, название и цитата одного из них открывают данную главу. Что он рекомендует?

Живите настоящим моментом - перестаньте беспокоиться о прошлом — оно прошло и изменить его невозможно. Не переживайте заранее о будущем — сосредоточьтесь на сегодняшнем дне. Нельзя вернуться в 2013 и купить доллар или биткоин дёшево.

Определите границы своей ответственности - решайте проблемы последовательно, одну за другой. Определите, какие ситуации находятся в вашей власти, а над какими вы не властны. Откажитесь от тревоги там, где ваши усилия бесполезны. Мы не можем повлиять на законы, погоду, пробки и много чего ещё, зачем по этому поводу париться?

Разделяйте проблему на части - когда сталкиваетесь с большой проблемой, разбейте её на маленькие шаги и решайте постепенно. Найдите людей в своём окружении, кто уже был в подобных обстоятельствах. Это позволит уменьшить чувство беспомощности и паники.

Оцените худший сценарий - представьте себе самый негативный исход события и примите меры, чтобы подготовиться к нему. Часто осознание самого плохого сценария помогает уменьшить тревогу и принять решение действовать уверенно. Например, ваш любимый смартфон рано или поздно потеряется/сломается/утонет/разобьётся. Это случится независимо от того, хотите вы этого или нет.

Научитесь отдыхать и расслабляться - важно регулярно давать своему телу отдых, заниматься спортом, медитациями, дыхательными упражнениями, гулять на свежем воздухе и высыпаться. В том числе по таким активности мы хотим навести порядок с нашими делами. Если не иметь времени на рефлекссию на пути к вашему видению, то можно просто уехать не туда.

Рекомендации выше помогают людям научиться справляться с ежедневными стрессами и переживаниями, обрести внутренний покой и уверенность в собственных силах. Но как показывают примеры нескольких моих знакомых, это может не помочь конкретно вам, к сожалению. Попробуйте другие инструменты, практики, да и помощь специалиста часто бывает не лишней. Помните, чем вы раньше сможете подружиться с «радио» в своей голове, тем более долгая счастливая и насыщенная жизнь вас ждёт!

Список задач: как ничего не забыть?

Если какую-либо задачу делать сложно, то начните делать её чаще. **Кент Бэк**

Если ваше «радио» настроено на правильно волну, то прежде, чем переходить к оптимизации и автоматизации нужно в первую очередь понять, чем мы все заняты? И почему мы не всё успеваем, что хотели бы? Во-первых, достичь нашего видения за один день невозможно, если оно сформировано достаточно амбициозно. А во-вторых, окружающие не дремлют и постоянно стараются нас нагрузить своими задачами в силу разных причин. Но чем нам могут быть полезны единый список задач?

Наша обезьянка не очень любит делать какие-либо задачи, особенно если они большие и сложные. Но если рациональный её «кормит» небольшим заданием, который проще сделать, чем отложить, то всё становится гораздо проще. Один из наиболее эффективных инструментов для организации своей деятельности — это единый список задач. Часто не получается решить задачу в лоб? Но иногда её решение или новая идея приходят перед сном или во время каких-то других активностей, например бега или прогулок? У вас бывает так бывает? Я стараюсь сразу записать все идеи в спи-

сок задач, чтобы перестать о них думать в моменте, и чтобы не забыть о них в дальнейшем. Если этого не сделать, то эффект Зейгарник не заставит себя долго ждать. Его действие продемонстрируем до следующей главы, где про него и поговорим.

Больше 10 лет я использую приложение Todoist, и даже получил в нём самое высокое достижение «Гуру» за постоянное выполнение запланированных задач. Чтобы сохранять ритм написания этой книги я так и ставил себе задачу «Написать ещё одну главу» каждый день во время моего короткого весеннего отпуска. Меньше, чем за неделю получилось написать 5 глав без ущерба отпускным активностям. Вот мои рекомендации по ведению списка задач:

- Задачи должны быть небольшие, которые проще сделать, чем отложить;
- Если задачу хочется отложить, то разбейте её на более мелкие, часть из которых можно сделать прямо сегодня;
- Начинайте все задачи с глагола, лучше в неопределённой форме «Купить мясо на ужин», «Написать ещё главу», «Сделать с дочкой домашнее задание»;
- Указывайте время, к которому нужно выполнить задачу или её выполнение станет возможным, например, откроется аптека в 10 утра.
- Управляйте списком, меняйте порядок задач в течение дня, чтобы сделать самые срочные и важные в первую очередь.

В чём ценность такого плоского списка?

Централизация информации - единый список задач позволяет собрать всю необходимую информацию в одном месте. Это значительно упрощает процесс планирования и отслеживания выполнения различных заданий. Вместо того чтобы держать несколько списков — один для работы, другой для личных дел, третий для хобби — Вы можете сосредоточиться на единственном источнике данных. Такой подход минимизирует риск забыть о важных делах или упустить ключевые моменты.

Упрощение приоритизации - когда перед вами находится единый перечень всех ваших обязательств, легче расставлять приоритеты. Вы сможете объективнее оценить, какие задачи требуют немедленного внимания, а какие могут подождать. Такая система помогает избежать ситуации, когда вы пытаетесь сделать всё сразу и теряете концентрацию. Аналитика времени и ресурсов позволяет грамотно распределять усилия между различными проектами и обязанностями.

Уменьшение стресса - психологи утверждают, что ощущение контроля над своими делами снижает уровень тревожности. Единый список задач даёт вам уверенность в том, что ничего не забыто, и каждая задача имеет своё место в вашем расписании. Осознание того, что все важные дела зафиксированы и упорядочены, освобождает ум от постоянного напряжения и позволяет сосредоточиться на текущей ра-

боте. Рациональному и обезьянке такое нравится;)

Возможность для рефлексии и анализа - с помощью единого списка задач легко отслеживать историю выполненных дел и сравнивать их со своими планами. Например, вы можете заметить, что определённые типы задач регулярно откладываются или занимают больше времени, чем ожидалось. Эти данные помогут вам оптимизировать ваш путь, улучшив распределение времени и ресурсов.

Забегая вперёд, скажу, что для разработчиков команды *git commit* и *git push* позволяет мысленно закрыть задачу или её часть. Кроме получения удовлетворения это ещё и поддерживает непрерывную интеграцию, как разработчиков учит автор цитаты Кент Бэк.

Создание и поддержание единого списка задач — это мощный инструмент управления временем и повышения личной и профессиональной эффективности. Централизованное хранение информации, возможность установки приоритетов, снижение уровня стресса и повышение концентрации делают этот метод незаменимым для тех, кто стремится достичь большего в условиях многозадачности. Таким образом вы сможете разделить систему 2 и систему 1. Рациональная система 2 выполняет роль менеджера и планируют, что и когда делать. А более примитивная система 1 просто берёт небольшие задачки, выполняет их сразу получая поощрение в виде решённой проблемы.

Эффект Зейгарник: почему нам нравится выполнять задачи?

Лучшие сделать и забыть, чем не сделать и не забыть.

Артём Кротов

В первой версии книги я выделил под писание этой темы небольшой блок в предыдущей главе, но через некоторое время понял, что нельзя просто так взять и оставить этот подход без отдельной главы с примерами. Вы же перешли к этой главе, потому что хотели закрыть потребность и узнать, что такое эффект Зейгарник? Ведь так?

Эффект Зейгарник — психологический феномен, который был открыт советским психологом Блюмой Вульфовой Зейгарник в 1927 году. Этот эффект заключается в том, что незавершенные задачи запоминаются лучше, чем уже завершенные. И обратное тоже верно: про выполненные задачи мы тут же забываем и перестаем постоянно о них думать. На данном эффекте основано большое количество техник и подходов в образовании, рекламе, менеджменте и мотивации. Зная, как она он влияет на нас, можно качественнее подходить к планированию наших задач. Эффект Зейгарник объясняется двумя основными факторами:

Психологическое напряжение - незавершенная задача создаёт определённое напряжение, которое сохраняется до

тех пор, пока задача не будет выполнена. Это напряжение удерживает информацию в активной памяти.

Фокусировка внимания - пока задача остаётся нерешённой, мозг продолжает уделять ей внимание, даже если человек занимается другими делами. Таким образом, информация остаётся доступной для последующего извлечения.

Этот эффект имеет широкое практическое применение в различных сферах жизни:

Образование - эффект Зейгарник может использоваться в образовательных целях. Например, преподаватели могут оставлять небольшие учебные задачи незавершёнными, чтобы стимулировать студентов возвращаться к ним позже. Это помогает улучшить усвоение материала и способствует лучшему запоминанию.

Управление временем – «метод помидора» основан на эффекте Зейгарник. Работа разбивается на короткие интервалы (обычно 25 минут), после которых делается небольшой перерыв. Такой подход позволяет поддерживать концентрацию и продуктивность, поскольку задачи остаются частично незавершёнными между интервалами. Описание данной техники вы найдёте далее в этой книге.

Мотивация - незавершённые дела создают ощущение незаконченности, что мотивирует людей вернуться к ним и довести до конца. Это особенно полезно для тех, кто склонен откладывать важные задачи на потом.

Реклама и маркетинг - Рекламодатели часто используют эффект Зейгарник, оставляя рекламные ролики или объявления незавершёнными, чтобы вызвать интерес и желание узнать больше. Это стимулирует зрителей искать дополнительную информацию и увеличивает вероятность покупки товара или услуги.

Творчество - писатели, художники и музыканты нередко оставляют свои проекты незавершёнными на некоторое время, чтобы потом вернуться к ним с новыми идеями и свежим взглядом. Эффект Зейгарник помогает сохранять творческий импульс и улучшает качество работы.

Как я использую эффект Зейгарник? Считаю, что очень важно двигаться в любом направлении, фиксируя каждый законченный шаг и получая от этого удовлетворение. Это позволяет не бросить занятие на половине пути, но если все же приходится его оставить, то с законченным промежуточным результатом. Для себя я выработал привычки, которые позволяют это делать:

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.