

СОДЕРЖАНИЕ

От автора 4

Краткий обзор нашего поколения. 7

«Раньше было лучше...» Да? 8

Энтропия мешает нам жить. 16

Болезни наших поколений. 19

Какие навыки важны в XXI веке и как их развить? . . . 32

Научиться учиться. 34

Развитый эмоциональный интеллект 36

Критическое мышление и прививка от вышек 5G. 38

Самоконтроль как основа дисциплины и привычек 45

Аутентичность, рецепт пирога и холизм. 48

Что важно успеть в первые годы
взрослой жизни (до 25 лет)? 51

Себя нельзя найти, потому что себя нельзя потерять. 55

«Я не силен в математике...» и другие отговорки. 57

Капитал знаний, которых вы не получите в университете. 62

Личная эффективность,
или Как не загнать себя в ящик 67

О планировании: как хаос помог мне взять себя в руки 71

Things I Don't Do: удаляй, а не добавляй 78

Почему 24 часа в сутки — это немало?. 82

Как работать с мотивацией и дисциплиной? 86

*Мотивация и дисциплина — сестры,
но одна из них важнее другой 87*

100 книг в год, или Как договариваться с собой? 92

Как не запрещать себе есть сладкое и не хотеть его? 95

**Учимся учиться: мифы, техники,
бытовые привычки 97**

Как не надо учиться? 102

«Плохой памяти» не существует 105

Университет и зубрежка — это тоже части обучения 112

Две привычки, которые сократят время на обучение. 117

Как окружение влияет на успехи в обучении? 120

**Карьера начинается не с теста
на профориентацию 122**

Начинать нужно с финиша 124

Прежде чем создать визитную карточку, собери чужие 127

То, о чем мечтают работодатели 130

Можем ли мы быть счастливыми? 133

Механизм счастья 136

Счастье — это то, что можно прогнозировать 140

Мои любимые книги, которые учат думать 141

Конец 144

Источники 147

ОТ АВТОРА

Борьба за порядок, прежде всего в своей голове, отнимает почти все наши силы. Мы тратим уйму времени, чтобы найти ответы на вопросы, которые вряд ли волновали наших родителей, потому что их мир был более прозрачным.

Это смешно, но я долго не могла понять — как люди покупают квартиры? Как можно быстро заработать на собственную жилплощадь, если у тебя нет бизнеса или богатых родителей? Ответ нашелся в 23 года: денег, чтобы купить квартиру без ипотеки, у молодых людей нет. И вряд ли они появятся, потому что наше поколение ненавидит копить и любит снимать жилье. Это избавляет от лишних обязательств, которых и так по горло, и не привязывает к одному месту. Однако для наших родителей квартирный вопрос не стоял; жилплощадь была и остается для них основной целью на пути создания семьи и стабилизации жизни.

Кстати, о семье. Что с детьми? Наши родители не интересовались: детей хочется иметь из-за долга эволюции и обществу или потому что ребенок — это смысл жизни? Если бы интересовались, понятие *child-free* (англ. *не иметь детей, особенно по собственному желанию*) появилось бы в повседневных разговорах гораздо раньше. Дальше — больше. Зачем нужен брак? Высшее образование или домашнее обучение? Отношения или карьера? Короче говоря, вопросов много — ответов мало. А искать их сложно, потому что мы одиноки, нерешительны и внушаемы.

Хотите спойлер? После этой книги в вашей жизни ничего не изменится. Вряд ли вы начнете бегать с понедельника или определитесь с призванием, но зато поймете, почему все происходит так, а не иначе. Вы поймете, какие проблемы преследуют наше поколение и как с ними справляться.

Предупреждаю, эта книга — субъективна. Несмотря на все мои попытки взглянуть критично на то, что происходит с новыми поколениями, я все равно много раз обращалась к личным историям и переживаниям. Каждую вещь, которую я рекомендую после 3 раздела, нужно пропустить через призму своего опыта и происхождения. Однако, как сказал Насим Николас Талеб в одной из моих любимейших книг «Антихрупкость. Как извлечь выгоду из хаоса», «в соответствии с моральным кодексом практика в этой книге действует правило: я ем то, что готовлю». То есть моя жизнь уже работает по тем принципам, которые я описала здесь. И не то чтобы я была миллионершей — но мне нравится.

Заметка № 1. В книге часто будут встречаться английские термины, которые я попыталась с минимальной потерей значения перевести на русский язык. Вы можете использовать их, чтобы углубиться в тему или феномен, о котором я говорю. Просто впишите термин на английском языке в Google-поисковик или, если у вас будут проблемы с переводом, сделайте это в Google-переводчике.

Заметка № 2. Книги, цитаты из которых я использовала в тексте, сформировали мое мышление. Подробный список я составила в последнем разделе.

КРАТКИЙ ОБЗОР НАШЕГО ПОКОЛЕНИЯ

«Раньше было лучше...» Да? | Энтропия
мешает нам жить | Болезни наших поколений

«Раньше было лучше...» Да?

Поколение — это группа людей схожего возраста, которые в рамках определенного исторического периода испытали такое мощное воздействие каких-то событий или прогресса, что их портрет уже никогда не будет похож на другие поколения [1].

По Карлу Маннгейму

*'Cause nowadays everybody calling,
I need a manager 'cause I can't really fuck with nobody'.*

Lil Skies "Nowadays" (ft. Landon Cube)

Я родилась в 1997 году. Мама обожала фильмы, поэтому главное место в нашем доме занимали телевизор, видеомагнитофон и длинная полка с кассетами (самым ярким воспоминанием моего детства был просмотр фильма «Призрак дома на холме» 1999 года). Еще помню коллекцию бегемотов из «Киндер-сюрприза», карандаши «на потом» и камеру, которую папа одалживал, чтобы запечатлеть, как я писаю в музыкальный горшок.

Когда мне было 6 лет, в доме появился компьютер, и я начала экспериментировать: рисунки в Paint, игры в Saper и наконец-то — установка игр с дисков. Постепенно телевизор ушел на пенсию, а я мигрировала из аналогового в цифровой, более современный мир.

¹ Англ.: В наше время все постоянно звонят; из-за этого мне необходимо нанять менеджера, потому что я не могу ни с кем заняться сексом.

Вместо Lego я играла в Minecraft. В 3 классе у меня появился предмет «Информатика». В 10 классе нас учили программировать в HTML, а в 11-м я даже задумалась о том, чтобы учиться на программиста. На примере перехода от одних технологий к другим — от видеомагнитофона к интернету — можно отметить, что моя жизнь лежит на рубеже технологий. Но это еще не все: технологии потянули за собой изменения в социальном поведении, что в итоге создало идеальные условия для рождения новых поколений — миллениалов и поколения Z.

Поколение — это группа людей схожего возраста, которые испытали такое сильное воздействие одних и тех же событий, прогресса или влиятельных фигур, что их портрет уже никогда не будет похож на другие поколения [1]. Первые попытки разделить людей на поколения вылились в *«теорию поколений»*, которую в 1991-м разработали американские ученые Нейл Хоув и Вильям Штраус. Позже, в 2003–2004 году, разделение на поколения адаптировала для России команда проекта Regenerations [1]. Они выделили следующие группы:

- Поколение GI (1900–1923 г. р.)
- Молчаливое поколение (1923–1943 г. р.)
- Поколение беби-бумеров (1943–1963 г. р.)
- Поколение X (1963–1984 г. р.)
- Поколение Миллениум, или Y (1984–2000 г. р.)
- Поколение Z (с 2000 г. р.)

С новым предложением категоризации поколений недавно выступил американский Pew Research Center. Они решили использовать категорию «миллениалы» применительно к тем, кто родился в период с 1981 по 1996 г. (в 2020 г. им от 24 до 39 лет), а тех, кто родился начиная с 1997 г., относить к поколению Z [1]. Практически идеальное совпадение по годам каждой из вышеперечисленных категоризаций указывает на одно: из-за перемен в 2000-х годах

в мире произошел раскол поколений. Рост поисковых систем, мобильной связи и обмен мгновенными сообщениями — это то, что стало частью жизни миллениалов и было ею с самого начала для поколения Z.

Проще говоря, миллениалы — это поколение, которое испытало стресс, потому что родители воспитывали их не в том мире, в котором им пришлось взрослеть. В конце XX века каждого готовили к тому, что высшее образование дает нужные навыки, работу можно найти после двух собеседований, а семья появится сама собой после 23 лет. На деле — все не так просто. Из-за неработающей сети социального обеспечения, растущей экономической нестабильности и планеты, на которой запланирован крах, возможность пойти по легкому пути исчезла. Кроме того, у нас появились ценности и стремление жить лучше. Мы первое поколение, которое осознало, что папина специальность — не залог стабильности и счастья, а брак навсегда — скорее исключение из правила.

Поколение Z — это миллениалы, которых воспитали в том мире, в котором им суждено взрослеть. То, что для предыдущих поколений кажется падением и разрушением, для поколения Z — настоящее. Именно отсутствие потребности адаптироваться к изменениям и быстрой динамике мира прежде всего отличает их от миллениалов. В отчете Pew Research Center упоминается, что поколение Z стоило бы назвать постмиллениалами, потому что, несмотря на небольшие различия, которые создал прогресс, портрет этих поколений практически одинаков. Если вы тоже родились на рубеже, посмотрите таблицу, чтобы определить, что вам ближе.

| | Миллениалы | Поколение Z |
|-------------------------|---|---|
| Здоровье и спорт | <p>В отличие от предыдущих поколений чаще страдают тревожным расстройством</p> <p>Отличаются «клиповым мышлением»</p> | <p>В отличие от предыдущих поколений меньше курят и пьют, чаще занимаются спортом (2–3 раза в неделю)</p> <p>Отличаются меньшим количеством и худшим качеством сна</p> <p>Страдают депрессией</p> |
| Отношения | <p>Испытывают сложность в коммуникации с людьми</p> <p>Позже, чем предыдущие поколения, съезжают от родителей</p> | <p>Испытывают сложность в коммуникации с людьми</p> <p>Страдают от одиночества</p> <p>В отличие от предыдущих поколений более толерантны и обращают внимание на человеческие факторы, а не на цвет кожи, тип фигуры, гендер</p> |
| Ценности | <p>Индивидуалисты, пытаются спасти себя</p> <p>Ценят свободу</p> <p>Ценят эмоции больше, чем материальные вещи</p> | <p>Хотят изменить мир к лучшему, представляют себя супергероями</p> <p>Заботятся об экологии</p> |
| Карьера | <p>Заточены на продуктивность и работу, боятся конкуренции</p> <p>Выбирают компанию по критерию престижности</p> | <p>Стремятся к балансу между рабочей и личной жизнью</p> <p>Интересуются наукой, фундаментальными знаниями, прогрессом</p> <p>Выбирают работу в зависимости от ценностей (корпорацию с экологичным мышлением)</p> |

Не нужно тратить много времени на анализ таблицы, чтобы сделать вывод: что-то явно не так с ментальным здоровьем молодежи. Наши ожидания от мира и самоидентификация сильно отличаются от любого предыдущего поколения и, к сожалению, редко совпадают с реальностью. Из-за этого мы имеем плохую репутацию не только у бабушек около подъезда, но даже у наших родителей.

Миллениалов и подростков Z считают самыми эгоцентричными, безнравственными и ленивыми поколениями, когда-либо проживавшими на земле [2]. Помимо заголовков в Times это подтверждают исследования. Например, метаанализ 2008 года показывает, что по шкале нарциссического опросника личности миллениалы на 30 % опережают предыдущие поколения [3]. Давайте признаемся: мы чаще испытываем чувство превосходства, более тщеславны, имеем тенденцию к эксплуатации чужих ресурсов... и не так охотно, как наши родители, идем в волонтеры [4]. Мы создаем культ личности, который влечет за собой еще несколько последствий.

Из-за того что культура уделяет больше внимания потребностям личности, а не социальным или моральным устоям, среди молодежи выработалось более расслабленное отношение к сексуальности. Недавний опрос показал, что 69 % американцев заметили позитивный сдвиг в откровенном и честном обсуждении секса за последнее десятилетие [5]. Как результат — люди дали свободу таким формам любовных отношений, как полиамория, FWB (англ. *friends with benefits* — дружба с привилегиями, такими как отправка друг другу обнаженных фото и секса без обязательств в отношениях), ONS (англ. *one-night stand* — сексуальные отношения на одну ночь). Чтобы получить удовольствие, нам не нужно тратить свое время, единственное, что требуется, — установленный Tinder, взаимное согласие и пара свободных часов.

И последнее — о лени. Если молодые люди перестанут ходить в «хипстерские кафе» и кушать тосты с авокадо, они смогут поку-

пять недвижимости — так пишут о миллениалах и поколении Z. Из-за подобного отношения наше поколение даже получило кличку *«поколение авокадо»* с пометкой *«требующий больших затрат в обслуживании и не способный выжить в долгосрочной перспективе»*.

Если после этих слов вам захотелось согласиться со вздохами родителей в стиле «Эх, раньше было лучше...» — не спешите. Присмотритесь к нам поближе: те вещи, которые создают дурную репутацию молодым поколениям, на самом деле являются теми же вещами, которые помогают нам спасти этот мир.

Высокие баллы в исследованиях нарциссизма начали оспаривать после 2010 года [6]. Но даже если результаты метаанализа правдивы, повышенное чувство себялюбия может быть эффектом того, что в наше время все больше внимания уделяется индивидуализму (по сравнению с коллективизмом, например). Простыми словами — в наше время практически каждый ставит себя или свою семью выше общества или идеологии. Мы знаем, что такое личные границы, и стараемся их отстаивать. Мы понимаем, что существует система приоритетов, а собственная энергия и время — дороже любых денег. Мы используем нарциссизм в своих целях, что в итоге не только хорошо для нас, но и помогает другим. Хотя на фоне растущих эгоистов это может показаться странным, люди стали чаще помогать другим безвозмездно. Наш эгоизм породил эффект в виде *ложного альтруизма* — помощь другим с целью удовлетворения. От каждой попытки помочь мы получаем положительные эмоции в виде дозы дофамина — гормона, который заставляет мозг предвидеть получение «награды» — удовольствия. Поэтому акты ложного альтруизма создают эмоциональный подъем и даже помогают уменьшить боль [7]. Это доказало недавнее исследование, в котором люди сравнивали свою боль в разном контексте. Когда участникам исследования говорили, что кровь берут для анализов, боль была ощутимой, но как только цель менялась на донорство, боль снижалась. Мы пришли к тому, что, помогая себе, мы помогаем другим.

С интимной жизнью еще интереснее. Секс до брака становится нормой, табу в культуре и искусстве ослабевают, Tinder у нас под рукой. Казалось бы, мы должны использовать все блага сексуальной революции. Но нет! Вы не поверите, мы стали... приличнее! Мы начинаем сексуальную жизнь позже, чем наши родители [8], а количество партнеров в жизни новых поколений меньше, чем у предыдущих [9]. Развитие новых технологий и переход в виртуальную жизнь — это может быть резкой причиной перемен в интимной жизни миллениалов и поколения Z. Во-первых, потому что сейчас можно получить удовольствие без затрат и не выходя из дома, а во-вторых, технологии заставляют нас быть доступными для всех и всегда, что сокращает количество свободного времени. Как бы смешно ни звучало, но на эту мысль меня натолкнула строчка из песни репера Lil Skies'a: «Cause nowadays everybody calling, I need a manager 'cause I can't really fuck with nobody». Вот и получается, что у нас ни на что не хватает времени, а на секс — особенно. Мы просто не успеваем быть неприличными. Но как оправдать лень?

Лень заставляет нас желать лучшего и создавать себе удобные условия работы. Вы можете представить, чтобы инженер в 1985 году думал о своей карьерной лестнице или смене завода ради реализации потенциала? Я — нет. А сейчас это реальность. Несмотря на то что на нас взвален груз технологий и прогресса, мы пытаемся упростить себе жизнь и подстроить карьеру под себя. Тот факт, что 51 % миллениалов владеет или намеревается владеть бизнесом, ясно показывает, что мы стремимся устанавливать свои собственные правила [10]. Пусть поколение родителей воспринимает это как лень, но работа на упрощение и автоматизацию процессов — одна из самых трудных. Не странно, что 77 % поколения Z ожидают, что они будут работать больше, чем миллениалы, X и беби-бумеры [11].

В итоге не все черты миллениалов или поколения Z — это проблемы, которые необходимо решать. Пороки, в которых нас обвиняют, имеют свои плюсы. Нарциссизм и эгоизм помогают заботиться о

питании, физической активности и саморазвитии чаще и лучше, чем это делали предыдущие поколения (меньше мяса, йога и книжный клуб — для нас не усилие, а рутина). Разговоры о сексуальности и бóльшая независимость не дают повода для бунта и учат подростков правильно предохраняться. Лень движет прогрессом.

Каждое новое поколение — *другое*. Это ключевое слово, потому что оно заставляет перестать сравнивать несравнимое. Только представьте: 20 лет назад люди проводили вечера перед телевизором, обрабатывали на 350 % меньше информации (до 3,6 зеттабайт) [12] и работали, скорее чтобы выжить, а не жить. Сейчас все иначе — мы хотим чувствовать жизнь. Главная проблема в том, что мы не успеваем этого делать.

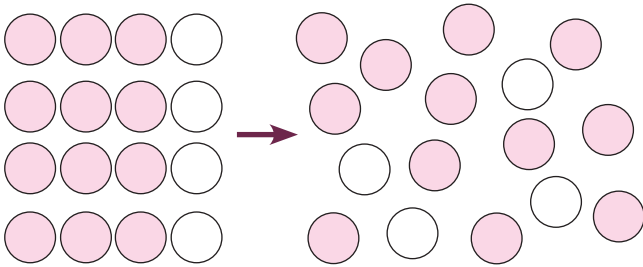
Энтропия мешает нам жить

«Всему, что возникает, суждено исчезнуть», — процитировал Старик. — Всему. Вот кресло, на котором я сижу. Его кто-то сделал, а когда-нибудь его не станет. Меня самого не станет, может быть, даже раньше, чем кресла. И вас тоже не станет. Клетки и органы, составляющие ваш организм, некогда появились, и когда-нибудь им будет суждено исчезнуть. Будде было известно то, что ученые доказали только через тысячи лет после его смерти: уровень энтропии растет. Все рассыпается.

«В поисках Аляски», Джон Грин

Человеческий мозг и психика меняются гораздо медленнее, чем развиваются технологические тренды и эволюционирует общество. Большинство рутинных занятий, из которых строится день обычного молодого человека сегодня, не существовало еще 100 лет назад, а некоторых — и 20, в то время как мозг человека и по строению, и по функциям остается таким, каким был 35 тыс. лет назад [13]. Поэтому все свободное время и энергию типичный миллениал или представитель поколения Z тратит на адаптацию к новым условиям и упорядочивание хаоса, который с каждым годом становится мощнее. Почему так происходит?

Вспомним второй закон термодинамики: «По мере продвижения во времени чистая энтропия (степень беспорядка) любой изолированной или закрытой системы всегда будет увеличиваться (или, по крайней мере, оставаться неизменной)». Проще говоря, мир склонен к беспорядку и никогда не возвращается к предыдущему состоянию, а мы за ним не поспеваем.



В физике энтропия — это закон; в жизни это всего лишь тенденция, правда, сильная.

Представьте, что вы капнули чернилами в стакан с водой. Что произойдет? Они распространятся по всему стакану, постепенно окрашивая воду в темно-синий цвет. Сможем ли мы вернуть чернила в исходное состояние без дополнительных усилий? Нет, это требует притока внешней энергии. То же самое происходит в повседневной жизни. Компьютеры ломаются, отношения рушатся, люди стареют. Если игнорировать эти процессы, беспорядок будет увеличиваться, но уделять все свое время на амортизацию каждой сферы трудно. В результате мир усложняется. И это главное отличие между прошлым и будущим. Поэтому не удивительно, что каждое новое поколение должно адаптировать свой стиль жизни и мышление под более сложные процессы.

Заметьте, как в наше время молодые люди пытаются выстроить четкую картину мира. Мы ужасно хотим получить или создать систему правил, которые работают в любых ситуациях, а значит, надежны и неизменны. Мы ищем опоры. Если бы кто-то предложил мне загадать желание на мой 24-й день рождения, я бы попросила раскрыть секрет: какой на самом деле мир и как себя в нем вести, какие эмоции для меня — о'кей, а какие — нет, как организовывать свою жизнь и чего желать. Но фишка в том, что хаос превратился в новый порядок и однозначных ответов на эти вопросы нет.

Множество данных, стечения обстоятельств, случайности — и вот любые правила, закономерности и причинно-следственные связи нарушены. По мере взросления я поняла, что самое важное — это подружиться с хаосом. Оставить попытки замедлить необратимые процессы, которые убивают порядок, и научиться жить в мире, который постоянно меняется.

Как это сделать? Будем разбираться в книге.