

Олег Нестеров

КАК НАНЕСТИ
МАКСИМАЛЬНУЮ ПОЛЬЗУ
САМОМУ СЕБЕ

Олег Нестеров

**Как нанести максимальную
пользу самому себе**

«Издательство «Перо»

2023

УДК 159.9
ББК 88.37

Нестеров О. В.

Как нанести максимальную пользу самому себе /
О. В. Нестеров — «Издательство «Перо», 2023

ISBN 978-5-00218-445-3

Книга заинтересует тех, кто еще не определился, зачем он живет. Она поможет поставить цель и повысить вероятность ее достижения. В формате PDF А4 сохранен издательский макет.

УДК 159.9
ББК 88.37

ISBN 978-5-00218-445-3

© Нестеров О. В., 2023
© «Издательство «Перо», 2023

Содержание

| | |
|---|----|
| Содержание книги «на одной странице» | 6 |
| Введение. Кому и для чего нужна эта книга | 7 |
| Ставить ли цели и как это делать | 9 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 12 |

Олег Владимирович Нестеров
Как нанести максимальную
пользу самому себе

© Нестеров О. В., 2023

Содержание книги «на одной странице»

Для тех, у кого нет времени читать 100 страниц. Суть книги на одной странице – 14 правил:

1. Книга заинтересует тех, кто еще не определился, зачем он живет. Она поможет поставить цель и повысить вероятность ее достижения.
2. Необходимо ставить долгосрочные цели. Это повышает вероятность успеха. Цели должны быть четко сформулированы в результате и времени.
3. Для того чтобы качественно поставить цели, нужно знать себя и знать, что действительно представляет из себя ваша цель, насколько это возможно.
4. Нужно любить сам процесс достижения цели, а не только результат.
5. Цель должна многократно превосходить возможности и ресурсы человека в момент ее постановки.
6. Долгосрочную цель разбивают на этапы, детально планируют первый этап. Как только пройдете первый – поймете детали последующего.
7. Над целью нужно работать ежедневно, чтобы, засыпая, получать ответ на вопрос: «Что ты сделал сегодня для достижения цели?»
8. Нужно минимизировать затраты времени на активности, которые никак не связаны с достижением целей (бесполезные затраты времени).
9. Выбирайте цель в соответствии с ценностями. Когда уже выбрали – цель превалирует над ценностями. Хочешь насаждать свои ценности – возглавь.
10. Гармонизируйте цели в разных сферах своей жизни. Одна помогает другой.
11. Учитывайте 9 факторов внешней среды для реализации целей. Самый важный из них – время. Все остальные факторы изменчивы по времени.
12. Если вы соблюдаете советы целеполагания – меняйте себя и внешнюю среду под цель, а не наоборот.
13. Как можно раньше войдите в коллектив с целями, похожими на ваши.
14. Работайте над удачей. Сама она не приходит, а если приходит, то без толку.

Введение. Кому и для чего нужна эта книга

Для выбора формы дальнейшего повествования было несколько вариантов. Остановился на очень коротком изложении сути наиболее доступным языком. Этому несколько причин: а) у большинства людей нет времени, чтобы читать; б) нудные тексты с множеством исторических аналогий и алгоритмических доказательств, приведением статистики «а ля научный труд» будут интересны узкому научному сообществу. Цель заинтересовать узкое научное сообщество, защитить всевозможные степени, звания и т. д. не ставится (опять же, затраты времени на это большие, а отдача, по мнению автора, этого не стоит). Сделана, надеюсь, успешная попытка донести точку зрения на очень нехитрые истины «как быть более результативным в жизни», с использованием достаточно простых аксиом, как то «лучше быть здоровым, чем больным», с которыми трудно спорить. Это короткое произведение представляет собой «практические выкладки» – полезные советы, как сделать свою жизнь более эффективной, сформулированные на основе практических жизненных наблюдений автора, через призму как собственного опыта, так и опыта близких ему людей. Наблюдения зачастую сравниваются с некоторыми базовыми научно-публицистическими, философскими трудами, произведениями художественной литературы для дополнительного подтверждения/ опровержения некоторых утверждений.

Труд предназначен для таких людей, которые не до конца «разложили логику своей жизни по полочкам», в формировании «картины мира» которых еще есть место, ибо невозможно, да и не нужно, наливать воду в стакан, который полон. Чем моложе читатель или чем больше в его сознании не отвеченных вопросов «как жить результативнее», тем более полезным может оказаться эта книга. Поэтому, с точки зрения автора, особенно полезна она будет молодым людям 16–30 лет, которые находятся на стадии определения своего жизненного пути. Читателям других возрастов, возможно, она окажется интересна с точки зрения ответов «вот здесь я думаю так же, верно подмечено», «вот здесь я категорически не согласен и так не считаю», «а здесь бы я еще добавил того-то и того-то». Надо сказать, что, к сожалению, на стадии выбора своего пути в жизни иногда находятся люди, которым далеко «за тридцать...».

Некоторые мои современники, близкие по духу, скажут: «Здесь написано, что «дважды два равно четыре»». Или «это мы и так знаем», «про это написано в такой-то книге, а про вот это – в такой-то», «мы это слышим 132-й раз в жизни». Искреннее рад, что такие люди есть. Если мы будем вместе не только знать, как, но и доносить свое знание до окружающих (которые, может быть, не знают или не обращали внимание на то, что знаем мы), то сделаем этот мир немного лучше. Это можно делать в том числе написанием и изданием книг.

Читающий и любознательный человек с хорошим высшим образованием ниже не найдет новых философских (каких-либо еще фундаментальных) выкладок, т. к., чтобы создать для этого нечто стоящее, требуется далеко не 100 страниц, и не только «страниц». Но найдет очень сжатую для практического применения в современном мире компиляцию уже существующих теорий, на часть из которых приведены ссылки.

Сегодня в современном мире желающие без особых усилий найдут много изданий, курсов, тренингов, коучей и т. д. и т. п. на темы: «Как найти себя», «Личная эффективность», «Как измерять свою жизнь» и многие схожие. Задача что-то переписать оттуда не ставилась, потому что это не имеет смысла. Но между подобными курсами, книгами (а перечитано автором их достаточно как в качестве хобби, так и в рамках все тех же тренингов и образовательных программ) потеряны некоторые логические связи. Труды, отвечающие на вопрос «Как найти себя?» не содержат информации, что потом с этим делать, дабы тот самый поиск себя вылился во что-то полезное. В них в основном предполагается, что человек нашел себя – и счастлив (почему – непонятно, видимо, от самого факта, что хотел найти и нашел). В курсах и книгах по личной эффективности предполагается, что люди уже приходят на них с готовой целью,

им надо просто углубить и упрочить знания и практические навыки, чтобы быстрее достичь цели. Когда им задаешь вопрос: «Зачем тебе выбранная тобой цель?» – ответы, к сожалению, очень часто неоднозначные и не до конца осознанные – люди, как правило, выбирают модные, приветствуемые обществом на конкретном промежутке времени цели.

Очень важная информация о том, что и цели, и, главное, работа над их достижением существуют не сами по себе, а в некоем «пространственно-временном континууме», который постоянно изменяет контексты целей, тоже либо не предоставляется, либо дается в очень редких случаях и, к сожалению или к счастью, в виде научно-популярной литературы с томами на 300 страниц и более. Ни в коем случае не утверждаю, что такие работы отсутствуют как класс, но под руку простой (не более 100 страниц, написанный не заумным, легко воспринимаемым языком), извините за выражение, «дебильничек» не попадался, хотя эта тема многие годы представляла особый интерес, и автор вел целенаправленный поиск такой литературы. Поэтому появилась мысль, что было бы очень полезно, во-первых, свои мысли и практический опыт по логике целеполагания и следования целям «в кучу собрать»; во-вторых, с ближним, а потом и с дальним кругом поделиться находками и результатами, поскольку глубоко уверен, что качественный и хорошо доведенный по этой теме материал может помочь в жизни многим.

Также хотел бы оговориться, что книга – больше про профессиональную жизнь. «Как быть счастливым в браке» или «Как воспитать ребенка» – здесь нет прямых ответов на подобные вопросы. Автор рассматривает иерархию целей в контексте «для человека самое важное – его деятельность, семья очень важна, но имеет приоритет № 2 по отношению к самореализации в работе».

Итак, эта книга может быть интересна тем, кто еще не определился, зачем он живет, и как сделать, чтобы все не закончилось просто ответом на этот вопрос. Книга нужна для того, чтобы повысить вероятность сделать ответ на вопрос «зачем» результатом своей жизни.

Ставить ли цели и как это делать

Базовым для каждого действия является ответ на вопрос: «Зачем ты это сделал?» Любое действие человека должно иметь ответ для него лично, а уже потом, если надо, – для окружающих. Иначе жизнь превращается в лавину событий, происходящих по умолчанию (когда покупаешь новый компьютер, там стоят настройки «по умолчанию» – они не под тебя, а потому что кто-то так решил, или, еще проще, потому что «так случилось»). У большинства людей, к сожалению или к счастью, ответом на вопрос «зачем ты это сделал?» является «потому что так случилось» либо (что наиболее вероятно) – потому что кто-то (рекламой, пропагандой, каким-то еще способом «предварительных настроек») захотел, чтобы человек сделал именно так, а не иначе. Или никто никаких специальных действий вообще не предпринимал, а человеком двигали базовые чувства и инстинкты (хотел есть, спать, заниматься сексом и т. д.) – что во многом еще хуже, чем первый вариант: в первом хоть кто-то каких-то долгосрочных целей хочет достичь, пусть не ты. Некоторые говорят: «Предоставленные сами себе события стремятся развиваться от плохого к худшему». Именно для того, чтобы быть успешным (под успешностью автор понимает реализацию собственных целей в жизни), базовым является целеполагание, так как без него человек реализует в своей жизни не свои задачи или вообще ничего не реализует.

Большинство людей живут совсем без цели. Или только с обычными базовыми целями (поесть, поспать, чтобы ничего плохого не случилось и т. д.). Это доказывается простым вопросом, который каждый может задать другому: зачем ты живешь и чего ты хочешь? В основном после такого вопроса следуют замешательство, впадение в ступор и длительные раздумья. По ориентировочным оценкам автора, цели (чего и когда хотят достичь) имеют около 1 процента или менее населения. Это не хорошо и не плохо. Это факт, с которым нужно жить (так же как и то, например, что солнце встает на востоке и садится на западе).

Сразу необходимо упомянуть и противоположную точку зрения. Она выражена древним «у самурая нет цели, у него есть только путь» и фразой Э. Бернштейна (часто приписываемой и цитируемой Л. Троцким): «Цель – ничто, движение – все». Но! Во-первых, путь должен быть куда-то. Да, путь важен, т. к. иметь цель, но не иметь действий по ее достижению, – как минимум, глупо (это говорит либо о глупости, либо о слабости, либо о лени). Во-вторых, тот же самый Л. Троцкий был, мягко скажем, очень целеустремленным человеком (с идеей мировой революции до конца жизни). И этой фразой хотел сказать, что очень мало иметь цель, а очень много – двигаться к цели. Очевидно, что путь без цели – сплошные метания взад-вперед. Активные действия по прокладке пути без цели удачно характеризуются поговоркой, ставшей народной: «Все равно куда бежать, главное, чтобы знамя развевалось». «Куда мне идти? – спросила Алиса. «А куда ты хочешь попасть?» – ответил кот. «Мне все равно», – ответила Алиса. «Тогда все равно куда идти», – сказал кот. Этот диалог достаточно полно отражает ответ на вопрос «пути без цели» (жизни без цели). На ту же тему А. Рэнд писала произведения, не уступающие по объему «Войне и миру» Л. Толстого, идея которых в том числе сводится к: «Сперва видение, а потом его физическая форма. Сперва мысль, а потом целенаправленное движение к выбранной цели. Может ли первое иметь какой-либо смысл без второго? Не порочно ли это – желать без движения или двигаться без цели». Цели в жизни ставить нужно, так как это делает жизнь человека осмысленной, он начинает жить для чего-то конкретного, а не просто так проводит время без очевидной для него и окружающих пользы, – далее рассмотрим более подробно.

Но перед целеполаганием важно определить для себя – «сознание формирует бытие или бытие формирует сознание?» Тут, как и во многих других сферах деятельности, «крайние мнения опасны». Если предположить, что бытие формирует сознание, то цели ставить, в общем-то, не очень уместно, т. к. их уже поставили «некие таинственные они» – бытие, и цели будут

зависеть от бытия субъекта постановки цели. Если предположить, что сознание формирует бытие, то во многом утрачивается роль взаимосвязи и взаимодействия с внешней средой. А внешнюю среду надо учитывать при целеполагании и реализации этапов достижения цели, ибо ананасы в пустыне не растут. И если цель – вырастить ананас, то меняй бытие, если ты в пустыне. По мнению автора, сознание превалирует над бытием. Если думать по-другому, то во многом утрачивается функция управления жизнью, получается «плыть по течению», и весь последующий текст не имеет большого смысла. Поэтому предлагаю принять предположение, что сознание формирует бытие, например, на 65 процентов, а бытие сознание – на оставшиеся 35. Доли даны просто для примера. Важно, что двигателем является воля человека, а бытие склонно подчиняться воле, хотя ЧАСТИЧНО может оказывать влияние на волю, и не учитывать его было бы глупо.

Далее весь текст будет интересен стратегам или тем, кто хочет ими стать, – людям, склонным (которые считают это полезным для себя) ставить перед собой долгосрочные цели и стремиться к их достижению.

Долгосрочные цели могут быть любыми: материальными (например, заработать миллиард долларов), провластными (стать президентом страны), творческими (стать великим режиссером, получить «Оскар»), научными (доказать неевклидову геометрию, получить Нобелевскую премию), семейными (воспитать 10 детей, всем дать высшее образование, прожить всю жизнь с одним человеком), инженерными (создать ионный двигатель), предпринимательскими (выпустить новый продукт, полезный обществу, и на этом заработать) и т. д. и т. п.

Необходимо сделать две важных оговорки. Во-первых, долгосрочное планирование – это способ ставить себе сложные цели. Весь текст ниже – не о цели «как пообедать в мишленовском ресторане» или «как посетить Австралию», так как эти задачи достаточно просты, и, уверен, что при достаточном желании и минимальном трудолюбии их сможет выполнить каждый человек, они не требуют каких-то талантов, особого планирования и приложения сил. Во-вторых, под целью автор понимает четкий результат, сложный в достижении, имеющий положительное значение для развития общества и себя. Поэтому «развязать ядерную войну и сжечь мир» – конечно, очень глобальная и сложная цель, но явно со знаком минус. Ниже не рассматриваются цели на тему «как разрушить себя и общество», т. к., исходя из личных ценностей автора, есть глубокая вера в то, что созидание – это хорошо, а разрушение – плохо. Вряд ли кто-то ставит себе долгосрочную цель в жизни умереть от употребления наркотиков, алкоголя, закончить жизнь самоубийством и т. д. Если так, то ставить себе цели, ведущие к разрушению общества, так же глупо, как и цели по разрушению себя – отсутствие корреляции (согласованного смысла) собственных целей и как минимум не вреда обществу в итоге приведет к отторжению обществом того, кто ставит себе антиобщественные цели, а один в поле не воин. Конечно, далее по логике следует глубокая дискуссия «что такое лучше, а что такое хуже для общества». Но как раз по этому вопросу написано очень много в истории человечества, и повторять здесь что-либо нет смысла – каждый может прочесть почти бесконечное множество трудов и выбрать свою модель ценностей. Цели в жизни должны быть направлены на то, как сделать себя (себе, а заодно и мир вместе с вами) лучше, а не наоборот.

Дальше следует вопрос: «Если все будут первыми, то кто пойдет в замыкающих?» На это ответы тоже достаточно простые. Не все люди будут читать «полезные советы», изложенные здесь, – и в основном не потому, что не могут, а потому, что не хотят: неинтересно. Еще меньше людей начнут им следовать, т. к. без постановки целей, а уж тем более без ежедневной работы по их достижению, большинству жить, наверное, проще – потому-то эти действия требуют усилий, а большинство усилий не любит. Так что первыми большое количество людей не будут по самым естественным причинам. Во-вторых, постановки цели и работы над ней мало – есть еще вопрос способностей и вопрос внешней среды. Так что далеко не у всех, кто

решился, получится. В-третьих, из тех, кто целеполагает и кто работает над целью, не все станут первыми. Будут вторые и третьи – это тоже очень неплохо как для субъекта постановки цели, так и для общества. В-четвертых, целей очень большое разнообразие, и люди все разные. Так что и первых мест очень много, если ставить цели в соответствии со своими способностями и талантами (а человек – это все таки уникальный набор способностей и талантов, важно их правильно разглядеть). Отсюда следует нехитрая истина – планируйте быть первым (лучшим) в мире в достижении вашей цели.

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.