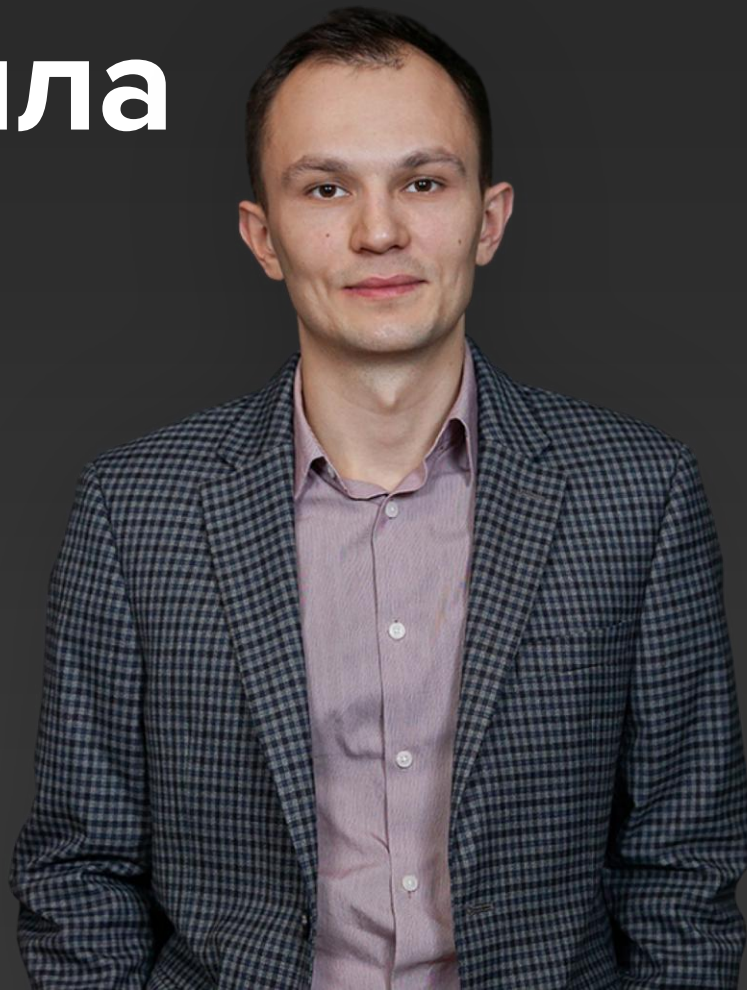


Простые правила для сложного мира

Как они могут помочь в принятии
решений в жизни и работе

Ренат Шагабутдинов



План встречи

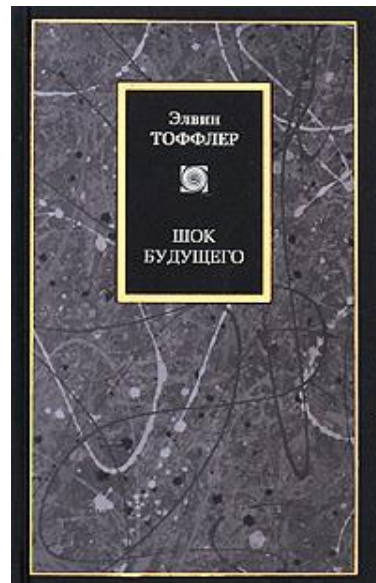
1. Источники
2. Сложность и сила простоты
3. Простые правила: что это
4. Простые правила: какими они бывают
5. Практика: правила для разных случаев и сфер деятельности

Книги



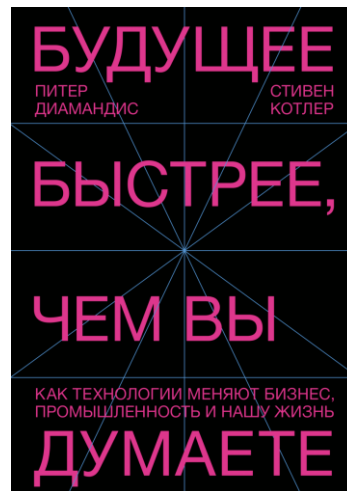
Сложность

Через три коротких десятилетия, отделяющих сегодняшний день от XXI в., миллионы простых, психологически нормальных людей окажутся в резком конфликте с будущим. Будучи гражданами самых богатых в мире и наиболее технически развитых стран, многие из них все с большим трудом будут поспевать за непрекращающимися требованиями перемен, которые характерны для нашего времени. Для них будущее наступит слишком быстро.

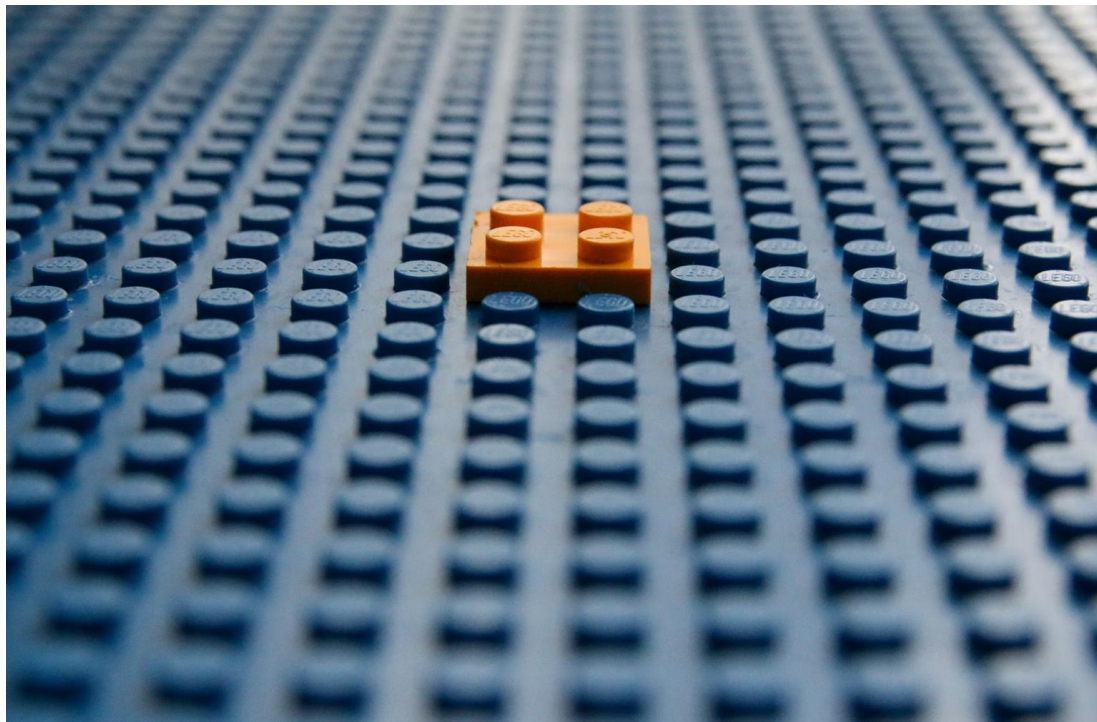


Ускорение ускорения

- Экспоненциальный рост вычислительных мощностей
- Конвергенция одних ускоряющихся технологий с другими
- Эффекты второго порядка (сбереженное время, доступность капитала, сети и коммуникации, долгожительство и больше гениальных умов, etc.)



Мы сами не склонны вычитать (упрощать)



Следствия

- Тревожность, выгорание, синдром самозванца
- Цифровизация и исчезновение профессий (значит, необходимость постоянно учиться), общее усложнение всех профессий (широкая специализация)
- Учимся всю жизнь
- Когнитивные + социально-поведенческие навыки (самообразование, планирование жизни, общение, etc.)
- Возрастающая сложность. Ускорение изменений, конвергенция

Сложность

Сложность Налогового кодекса — **единственный** предиктор того, будут граждане платить налоги или увиливать.

Не ставка налога

Не уровень образования

Не уровень доходов

Не степень строгости надзора

Не мнение граждан о справедливости системы

СЛОЖНОСТЬ

Простой способ похудеть

➤ [Appetite](#). 2010 Feb;54(1):37-43. doi: 10.1016/j.appet.2009.09.004. Epub 2009 Sep 12.

When weight management lasts. Lower perceived rule complexity increases adherence

Jutta Mata ¹, Peter M Todd, Sonia Lippke

Affiliations + expand

PMID: 19751781 DOI: [10.1016/j.appet.2009.09.004](#)

Вес сбрасывали все участники программы, но люди были более склонны придерживаться простой диеты, а сложная чаще вызывала желание сдаться. Главной и единственной причиной прекращения диеты «отступники» называли сложность правил.

Простые правила

1. Обеспечивают гибкость
2. Помогают принимать правильные решения в условиях нехватки информации и времени
3. Помогают координировать коллективные действия

Простые правила хорошо работают, потому что фокусируются на ключевых, а не второстепенных аспектах.

Простые правила

Бонус: снижают «транзакционные» издержки.

Проще не только принять, но и объяснить свое решение.

Простые правила



Триаж



Авиация

Aviate

Navigate

Communicate



Ешьте еду
Немного
В основном растения

Eat Food
Not Much
Mostly plants

В работе

Правило в МИФе

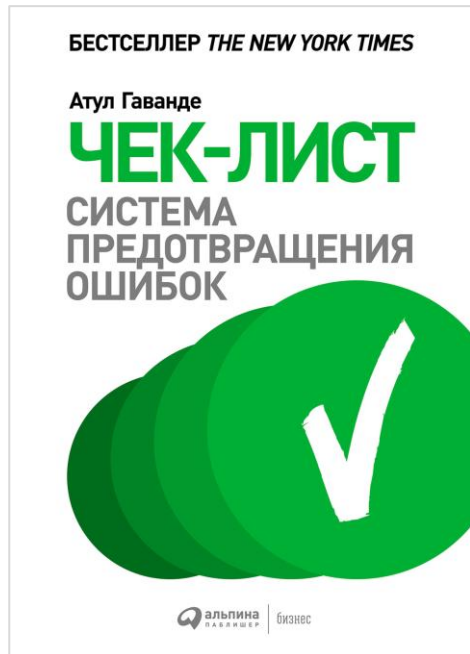
«Всегда рассматривать все рекомендации книг от читателей»

Простое правило N° 1

Если не очевидно,
что «да», то очевидно,
что «нет».



Чек-листы



**«Автоматизируй и
шаблонизируй все, что
МОЖНО»**

Задачи

Прилетела задача? Запиши

Не проверять почту до...



Упрощение — Безос



Постоянно фиксировать мысли



Есть простая вещь, которая объединяет всех великих людей: записи. Они постоянно **фиксируют свои мысли**.

Это важно: **записывайте подробно**.

«Не хочу описывать то чувство разочарования, которое вы испытаете, когда попытаетесь восстановить ваши заметки и не сможете этого сделать...»

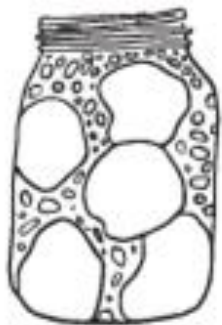
Работа и отдых

Не думать и не разговаривать о работе на выходных

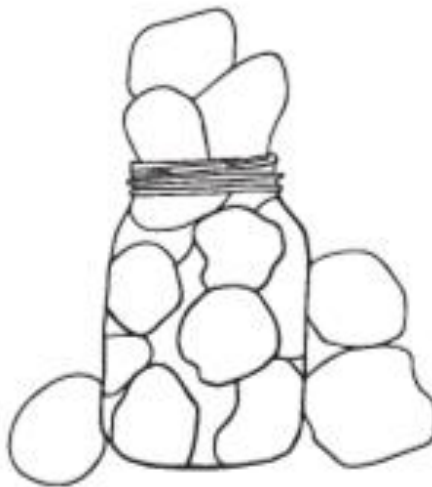
Если не работается, не работай (над конкретной задачей)

В ЖИЗНИ

Пределы «впихуемости»



Как это должно работать



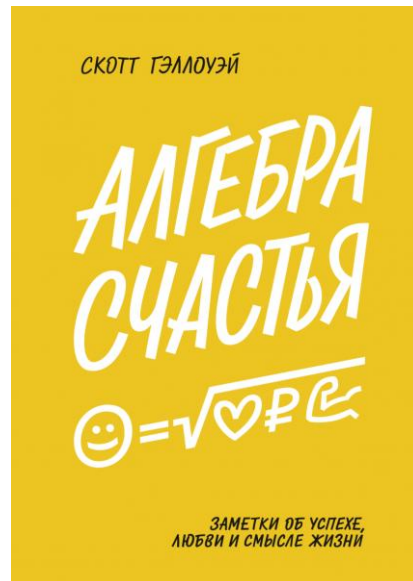
Что если больших камней
слишком много?



Хорошая машина < Хороший отпуск



АВТОМОБИЛЬ < ЛЕВ



Если вы молоды — живите в городе

НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛ ХОРОШО ПРОЖИТОЙ ЖИЗНИ:

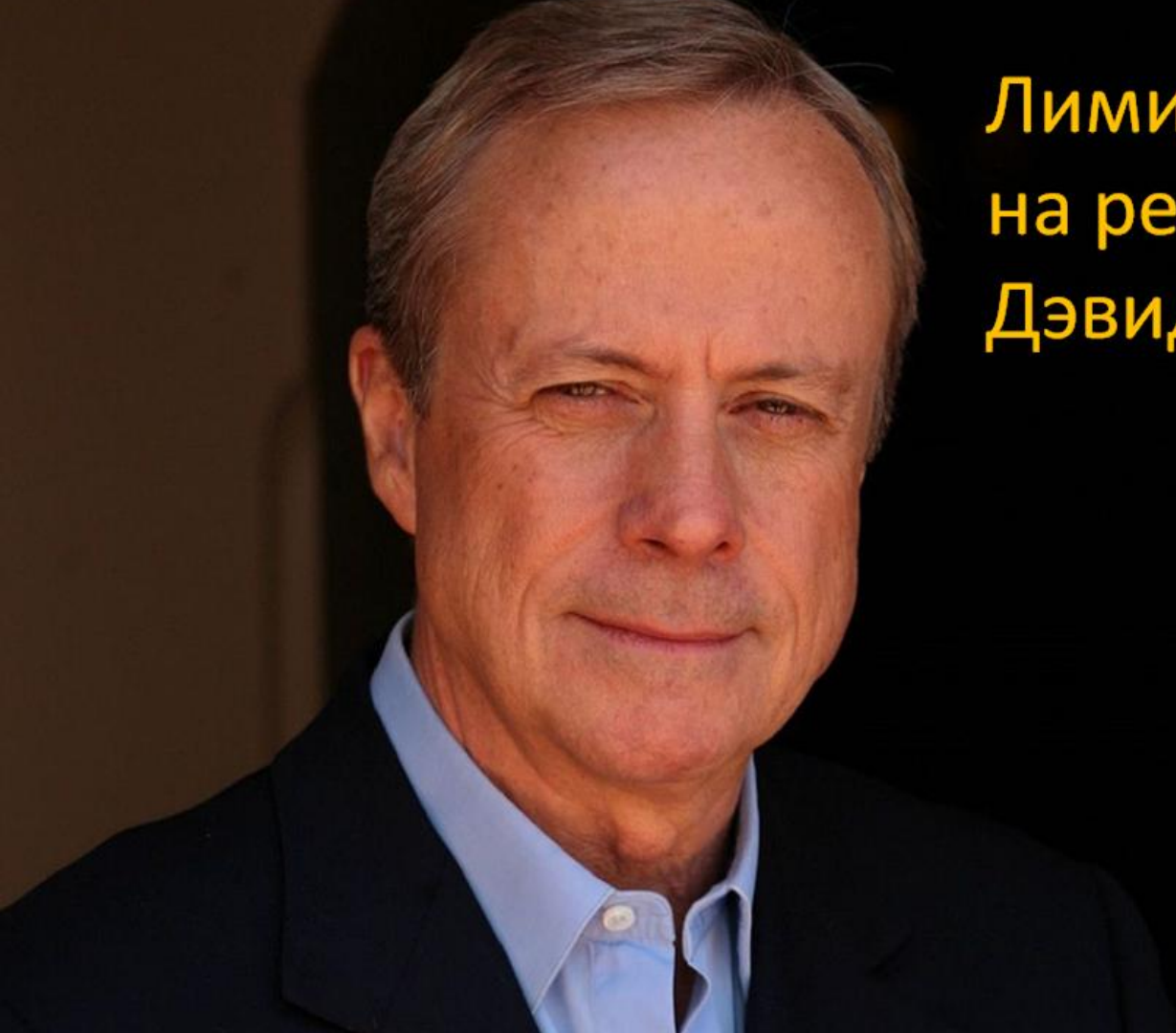
- Богатство = доход > расхода
- Быть скучным и предсказуемым
полезно для карьеры
- Заботьтесь о мелочах
- Если вы молоды — живите в городе
- Хороший отпуск > хорошая машина
- Баланс это миф
- Везение — результат храбрости
- Стив Джобс был м**аком
- Успех = упорство/неудачи
- Не позволяйте своему
партнеру нуждаться
- Не следуйте за своей страстью
- Тратьте больше времени на свой
упорный труд, чем на созерцание
труда других

Долги

Никогда не давать в долг больше X рублей

Минные растяжки





Лимит на решения Дэвида Аллена

Правило в отношении новостей



What to do instead

Go without news. Cut it out completely. Go cold turkey.

Make news as inaccessible as possible. Delete the news apps from your iPhone. Sell your TV. Cancel your newspaper subscriptions. Do not pick up newspapers and magazines that lie around in airports and train stations. Do not set your browser default to a news site. Pick a site that never changes. The more stale the better. Delete all news sites from your browser's favorites list. Delete the news widgets from your desktop.

If you want to keep the illusion of “not missing anything important”, I suggest you glance through the summary page of the *Economist* once a week. Don't spend more than five minutes on it.

Финансы

Откладывать X процентов от своего дохода

Книги

Правило 50 страниц

Не нравится? Бросай книгу

Продукты

Покупать продукты раз в неделю и не докупать между закупками

В жизни (с детьми)

Про расписание

Погулять с семьей до начала рабочего дня

Лечь спать не позже ...

Покрасить волосы в зеленый?

Если не угрожает жизни и безопасности, то это разрешено

Можно ли купить сладкое?

Да, но только одну вещь за один поход в магазин

А мультики?

Только один раз в день — в обед

А карусель?

В парке аттракционов — любая карусель. Но только одна

В жизни (за рулем)

Мастер вождения

Пристегиваются все пассажиры



Мастер вождения

Управляйте автомобилем так, как будто у вас нет возможности для экстренного торможения.



Мастер вождения

Ошибся один — ошиблись все



Мастер вождения

Если физически (а не исходя из правил, логики, здравого смысла) здесь что-то может проехать — лучше это иметь в виду

В питании





Ешьте еду
Немного
В основном растения

Eat Food
Not Much
Mostly plants

Покупайте снеки на фермерском рынке

И тогда вы будете перекусывать свежим и сушеными фруктами и орехами, то есть настоящей едой, а не чипсами и сладостями.



Если еда на всех языках называется одинаково, это не еда



**Не ешьте того, что ваша прапрабабушка
не опознала бы как еду**



Если вы не хотите яблоко —
значит, вы не голодны



**Ешьте сколько угодно вредной
пищи при условии,
что приготовите ее своими
руками**





Правила чемпионов

Есть все

Есть качественное

Есть углеводы

Есть, исходя из чувства голода

Учитывать собственные предпочтения

В движении

Магия цифр и шагов (... и утра)

Пройти 10 000 шагов до 10 утра

Зимой особенно актуально

Выходить на улицу каждый день
минимум на 30 минут

В спорте (беге)

Разговорный тест

Большую часть времени бегать с таким темпом, при котором можешь свободно произносить полные предложения (вести беседу)

Объемы

Не повышать тренировочный объем более чем на 10% от недели к неделе

Правило 10 градусов

Одеваться, словно на улице
на 10 градусов теплее

Марафоны

Бегать «на результат» не более двух марафонов
за год

Ультрамарафоны

«Если вам кажется, что вы бежите слишком медленно, значит, нужно замедлиться» — для начальных этапов ультрамарафонов :)

Иначе может быть очень больно

Ничего нового (еда, экипировка) в день старта.

Пей, когда испытываешь чувство
жажды