


ФУМИО САСАКИ

автор бестселлера «Прощайте, вещи!»

# Привет, привычки!

22 практики  
для воспитания  
в себе таланта



 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

**Фумио Сасаки**  
**Бомбора**

# **Привет, привычки! 22 практики для воспитания в себе таланта**

**Серия «Японские стратегии успеха.  
На пути к гармонии и процветанию»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67833564](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67833564)*

*Привет, привычки!: 22 практики для воспитания в себе таланта:  
ISBN 978-5-04-171422-2*

## **Аннотация**

Эта книга – практическое руководство по внедрению полезных привычек. Всего за 50 шагов вы сможете преобразить свою жизнь и стать дисциплинированнее. Также в книге вы найдете программу из 22 практик, которая поможет вам избавиться от зависимостей, быстро освоить новые навыки, с легкостью справляться со стрессом и воспитать в себе талант.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

Из этой книги вы узнаете:	6
Предисловие	7
О структуре книги	10
Глава 1	12
Мой распорядок дня	12
Это сладкое слово – свобода	14
Счастье ни в избытке свободного времени	15
Минимализм как подстраховка	17
Почему наши новогодние клятвы терпят фиаско?	19
«Вознаграждения» и «наказания»	21
Что лучше: одно яблоко сегодня или два завтра?	23
Хочу «вознаграждение» здесь и сейчас!	28
Почему трудно ждать будущее	30
«вознаграждения»?	
Дети и маршмеллоу	32
Может ли «маршмеллоу тест» предсказать будущее?	34
Какие вопросы вызывает «маршмеллоу тест»?	36
Сила воли так просто не уменьшается	41
Силу воли уменьшает безделье	42
Эмоции— ключ к силе воли	43

Силу воли снижает беспокойство	44
Истощается не сила воли, а чувства	45
Конец ознакомительного фрагмента.	46

**Фумио Сасаки**

**Привет, привычки!:**

**22 практики для**

**воспитания в себе таланта**

Fumio Sasaki

BOKUTACHI WA SHUUKAN DE, DEKITEIRU

Copyright © Fumio Sasaki 2018

Russian translation rights arranged with WANI BOOKS CO.,  
LTD. through Japan UNI Agency, Inc., Tokyo

© Саакян Л.С., перевод на русский язык, 2022

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

# **Из этой книги вы узнаете:**

- Почему мы не сдерживаем новогодние обещания? (см. главу 1)
- Как работает сила воли? (см. главу 1)
- Что такое привычки? (см. главу 2)
- Как избавиться от вредных пристрастий? (см. главу 2)
- Как привить себе любую привычку? (см. главу 3)
- Как воспитать в себе талант? (см. главу 4)

# Предисловие

Я всегда считал себя бесталанным. Ведь ни в одном деле, будь то спорт или учеба, я не добился выдающихся результатов. Но с тех пор, как я стал изучать привычки, мое мнение о себе изменилось. Обнаружил ли я у себя таланты? На самом деле, это не имеет никакого значения.

**Талант не «дается», а «создается», пока мы формируем ту или иную полезную привычку.**

Мне нравится писатель Кёхей Сакагути. Его романы написаны в уникальной манере. Он сочиняет задушевные песни под гитару, его картины экспонируются на выставках современного искусства. В последнее время он занимается дизайном стульев и даже вязанием. В общем, легко подумать, что он талантлив во всем, за что бы ни взялся. Но когда Сакагути был в начале творческого пути, отец сказал ему: «Писательского дара у тебя нет, нечего и начинать». А брат намекнул: «Если стрелять из десятка ружей, хотя бы одно попадет в цель». Сам же Сакагути объясняет свой успех так: «Дело не в таланте, а во времени оттачивания навыка».

Легенда японского бейсбола Итиро Судзуки и знаменитый писатель Харуки Мураками не считают себя даровитыми. Но все же магия таланта нас привлекает. Например, герой манги «Драконий жемчуг», чьи таланты разбужены гне-

вом; герой баскетбольной манги «Слэм-данк» – драчун и нарушитель порядка, внезапно обнаруживший у себя прыжковый талант. Или герой голливудского боевика «Матрица» Нео – «избранный», открывший в себе экстраординарные способности.

И в реальной жизни талантливые люди хоть немного, но все же отличаются от обычных. Чем? Тем, что прилагают соответствующие усилия. Позволю себе процитировать американского писателя и философа Эльберта Хаббарда. Вот его слова: «Гений – это просто человек, который всю жизнь трудится, не покладая рук». Действительно, гением может быть лишь тот, кто много и стабильно работает. И тогда я подумал: «Что, если у меня просто нет упорства?»

Теперь мне кажется, что слова «талант» и «сила воли» интерпретируют неверно. Талант – это не дар небес, а быть упорным – не значит страдать, стиснув зубы. Я хотел бы проиллюстрировать это рассказом о привычках. Талант и усилие доступны любому – это отнюдь не прерогатива «избранных». Немного смекалки, и вы вполне можете стать даровитым.

Собственно, содержание этой книги можно свести к трем постулатам:

- Талант не «дается», его «создает» упорство.
- Прилагать усилия будет легко, когда они станут привычкой.
- Созданию привычек можно научиться.

Работая над своей предыдущей книгой «Вещи нам боль-



ше не нужны», я смог избавиться от денежно-вещевого комплекса. С помощью этой книги надеюсь преодолеть комплекс, закодированный в словах «талант» и «сила воли». Буду считать это еще одним шагом к моему самосовершенствованию.

# О структуре книги

Структуру этой книги можно уподобить формированию привычки – вначале довольно трудно. Поэтому тем, кто хочет быстро узнать об «умении выработать привычку», советую начать сразу с третьей главы.

В первой главе мы рассмотрим силу воли. Нередко, пытаюсь создать полезную привычку, человек опускает руки, едва начав. Он оправдывает это «слабой волей». Что же такое «сильная» или «слабая» воля?

Во второй главе поразмышляем о том, что такое привычки и как они связаны с нашим сознанием.

**Привычки – это действия, которые мы совершаем, не задумываясь. Я убежден, что, делая привычные вещи, мы не обращаемся к «сознанию», то есть к разуму.**

В третьей главе описаны 50 шагов для выработки привычки. Они подходят как для создания полезных привычек, так и для избавления от вредных. Есть немало книг о привычках, я же постарался сделать что-то вроде путеводителя.

В четвертой главе мы переосмыслим значение слов «усилие» и «талант» применительно к привычкам. Лично я на собственной практике почувствовал, как привычки расширяют мои возможности. Привычки не только помогают нам

достигать целей, но и несут гораздо более глубокий смысл.

# Глава 1

## Сила воли – это врожденная способность?

*Привычка – вторая натура.  
Цицерон*

*Привычка – вторая натура?! Привычка – это  
сама натура.  
Герцог Веллингтон*

## Мой распорядок дня

«Я тот, кем я хотел быть», – эти слова принадлежат моему любимому кинорежиссеру Клинту Иствуду. Не могу сказать такого о себе, но я веду образ жизни, о котором прежде только мечтал. Вот как выглядит мой обычный день:

### РАСПОРЯДОК ДНЯ

05:00 Пробуждение ➡ йога

05:30 Медитация

06:00 Написание статьи или ведение блога

07:00 Уборка ➡ душ ➡ стирка ➡ завтрак ➡  
приготовление обеда

08:00 Записи в дневнике ➡ упражнения в

разговорном английском ➡ просмотр новостей и СМС

09:10 Короткий сон

09:30 Работа в библиотеке

11:30 Обед

14:30 Выход из библиотеки

15:00 Короткий сон

15:30 Поход в спортзал

17:30 Покупки в супермаркете, просмотр  
электронной почты, соцсети

18:00 Ужин, просмотр фильмов

21:00 Растяжка на коврике для йоги

21:30 Отход ко сну

Выходные и праздники я провожу примерно одинаково: встречаюсь с друзьями, посещаю разные мероприятия. Особые события, например, путешествия обычно планирую на выходные дни. Отдыхаю, как правило, один день в неделю.

Мне 38 лет, и я холост. Живу один, и моя работа – писать книги. Вы, может быть, подумаете: «Так может любой одинокий фрилансер, у которого полно свободного времени». Но когда у меня появились свобода и время, о которых я раньше только грезил, ситуация обернулась иначе.

# Это сладкое слово – свобода

*Человек естественным образом предрасположен к какой-либо профессии, будь то кровельщик или кто иной. В противном случае он обречен неподвижно сидеть в комнате.*

**Блез Паскаль**

В 2016 году я уволился из издательства и стал фрилансером. Получив премию и выходное пособие, некоторое время я мог не беспокоиться о деньгах. Никому не было дела до того, сколько я сплю и развлекаюсь. После 12 лет напряженной работы редактором я решил, что в недалгом безделье нет ничего плохого. Набросал список дел, которые откладывал на свободное время: дайвинг, серфинг, марафон... Пополнял его новыми желаниями: научиться водить машину и выращивать овощи, смастерить что-то своими руками и так далее. Я переехал из Токио в Киото и наслаждался поездками по новым для меня местам в районе Кансай. Это может показаться идеальной жизнью. Думаю, многие были бы не прочь так проводить время, выиграв в лотерею или выйдя в отставку. Не нужно делать то, что не хочется, нужно заниматься только любимыми делами.

# **Счастье ни в избытке свободного времени**

Работая редактором, я наслаждался чтением книг во время короткого послеобеденного перерыва и думал, что после увольнения буду читать больше, но этого не произошло. Хотя можно было читать хоть целый день, руки не доходили.

**Люди часто тешат себя мыслью, сколько бы они сделали, будь у них больше времени, но это не всегда получается даже при его избытке.**

Трудно было найти занятие на каждый день. Нет, конечно, я находил кучу разнообразных дел, гулял в поисках интересных мест, но в конце концов мне это стало надоедать. И мною все больше овладевала апатия.

Для тренировки мышц я подбрасывал к потолку мяч и ловил его. Это было единственным делом, в котором я преуспел. Как-то днем я пошел на ближайшие горячие источники, чтобы принять ванну, но не получил ни малейшего удовольствия. Впрочем, это было ожидаемо. Ведь у меня не накопилось ни стресса, ни усталости, которые снимал горячий источник.

Согласно одному исследованию, если у людей есть более 7 часов свободного времени в день, уровень их счастья снижается. Я на себе испытал, что так оно и есть. Думаю, свобод-

ное время и возможность заниматься тем, что тебе нравится, – это условие счастья. Но неограниченная свобода счастье не гарантирует.

На выходе из «несвободы» меня ждали муки свободы. Ганди как-то сказал: «Безделье может быть приятным, но это тяжелое бремя. Чтобы быть счастливым, надо быть чем-то занятым». И это правда: моя радость отнюдь не была безоблачной. Первые овощи, которые я начал было выращивать, совсем не росли. Глядя на них, я подумал, что это похоже на меня. Такого нельзя было допускать.

**Часто приходится слышать: «Занимайся тем, что любишь». Это верно, но это не значит: «Занимайся только тем, что легко».**



# Минимализм как подстраховка

Лично меня выручал минимализм. Вещей дома было немного, и у меня выработалась привычка ежедневно наводить порядок. Душевное состояние и состояние дома, где живешь, взаимосвязаны. Всегда чистая комната действовала на меня умиротворяюще, как страховочная сетка. Хорошо, что я сократил количество вещей в доме до минимума.

Хорошо и то, что я вел трезвый образ жизни, иначе наверняка заливал бы свою апатию алкоголем.

Чего мне не хватало ежедневно, так это ощущения личностного роста, развития. Прогуливая школьные уроки под предлогом мнимой болезни, получаешь кайф, но постепенно он будет становиться все меньше и меньше. Когда работа шла из рук вон плохо, я говорил коллегам, что должен уйти по делам и покидал офис. Но каждый раз по дороге домой я упрекал себя за это.

Мне кажется неслучайным, что после минимализма я обратился к теме привычек. Быть может, без этого я вернулся бы к прежнему «расхлябанному» образу жизни. Конечно, мои привычки обусловлены тем, что я холостяк и фрилансер. И не исключено, что, например, с маленьким ребенком я жил бы совсем иначе. Но свободное время и профицит энергии – не обязательные условия для выработки привычек. Иногда они даже мешают. Мне хочется верить, что

мои знания в этой области будут полезны и тем, кто занят работой и воспитанием детей.

# Почему наши новогодние клятвы терпят фиаско?

Лично я не сдержал ни одну новогоднюю клятву. Например:

- Вставать рано и вести правильный образ жизни.
- Содержать дом в чистоте.
- Поддерживать правильный вес не есть и не пить слишком много.
- Регулярно заниматься спортом.
- Не откладывать учебу и работу на потом.

Сон, порядок, питание, спорт, учеба и работа. Большинство привычек, которые люди хотят выработать, связаны с этими понятиями. Вопрос в том, почему это так трудно?

Как и многие люди, перед каждым Новым годом я ставил перед собой те или иные установки на будущее. Однако, исследование 2014 года показывает, что шанс исполнить их – всего 8 %. Увы! Мои установки входили как раз в те 92 % недостижимых. И новогодние клятвы самому себе повторялись из года в год.

Я оправдывал это тем, что у меня «слабая воля». «Что поделаешь, я слабовольный человек», – так говорят почти все, кто не может достичь цели. Существует стереотип, что, дескать, в мире есть волевые люди, а есть мягкотелые. В первой главе я рассматриваю «силу воли».

О ней часто говорят, но на деле мало кто знает, что это и как оно работает. Предлагаю поразмышлять на эту тему.

Почему так трудно выработать полезные привычки? Не потому ли, что «пряник» (вознаграждение), которое ожидает в будущем, входит в противоречие с «пряником», который прямо под носом?

# «Вознаграждения» и «наказания»

Концепция «вознаграждений» и «наказаний» – неотъемлемая часть темы «привычки», и мне хотелось бы остановиться на этом подробнее:

- Есть вкусную еду.
- Высыпаться.
- Зарабатывать деньги.
- Общаться с любимыми и друзьями.
- Получать лайки в соцсетях.

Все вышеперечисленное можно отнести к «вознаграждениям» (пряникам). Для большинства людей это «приятные» вещи. Можно представить, что за всеми нашими поступками следуют последствия в виде «вознаграждения» или «наказания». Проблема в том, что иногда между этими понятиями возникают противоречия.

Побаловать себя сладким – многими воспринимается как «вознаграждение», но наградой за отказ от сладкого будет здоровье и привлекательная фигура. Растолстеть или заболеть от переедания – это «наказание».

**Если стремиться лишь к сиюминутным удовольствиям, можно не только не рассчитывать на «вознаграждение» в будущем, но и в какой-то момент быть наказанным за это.**

Люди сами знают, как поступать правильно:

- Ограничивать себя в еде и сбросить лишний вес.
- Заниматься спортом.
- Вставать рано утром, не засиживаясь допоздна из-за увлечений.
- Учиться и работать, не отвлекаясь на смартфон или виртуальные игры.

Но это не всегда получается. Встав рано, можно неспешно собраться и сесть в еще незаполненный вагон – «вознаграждение», но есть и сиюминутное «вознаграждение» – поспать еще 5 минут, нажав на кнопку будильника на повтор.

Это равносильно ситуации, когда, зная о неизбежном «завтра будет похмелье» – «наказание», человек не может отказать себе в удовольствии хлопнуть одну-другую лишнюю рюмку «вознаграждение». Понимая, что, отложив работу или домашнее задание, можно нарваться на неприятности («наказание»), человек продолжает сидеть в смартфоне или в геймпаде «вознаграждение».

**Причина добровольного отказа от формирования хороших привычек заключается в том, что люди не могут устоять от соблазна получить «вознаграждение» здесь и сейчас.**

Того, кто готов отказаться от сиюминутного удовольствия, чтобы получить «вознаграждение» в будущем или избежать «наказания», принято называть «человеком с сильной волей».

# Что лучше: одно яблоко сегодня или два завтра?

Как бы вы отреагировали на такое? Мальчик по имени Кацуо приходит домой, а ему говорят: «Если ты сделаешь уроки прежде, чем пойдешь играть, то «через год» сможешь съесть «торт»? На месте Кацуо я бы наверняка со всех ног помчался на пустырь, где мы договорились встретиться с другом.

Изучая этот вопрос, американский специалист в области поведенческой экономики Ричард Тайлер использовал в своем эксперименте яблоки. Мне хочется, чтобы вы, мой читатель, подумали, какой вариант предпочтительнее для вас.

## Вопрос № 1

**(А)** Получить одно яблоко через 1 год.

**(Б)** Получить два яблока через 1 год и 1 день.

Большинство участников эксперимента выбрали ответ **(Б)**. Они объяснили это так: если придется ждать год, то нетрудно подождать еще всего один день, зато получишь два яблока.

## Вопрос № 2

(А) Получить одно яблоко сегодня.

(Б) Получить два яблока завтра.<sup>27</sup>

Большинство из тех, кто в первом вопросе выбрал ответ (Б), в ответе на второй вопрос предпочли вариант (А). Всего один день и число яблок удвоится, то есть требуемое действие и «вознаграждение» точно такие же, как и в вопросе № 1, но ответ почему-то изменился. Конечно, не все любят яблоки. И не каждого можно соблазнить яблоком, как Адама. Поэтому эксперимент продолжили с тем, что должно нравиться всем – с деньгами.



## Гиперболическое дисконтирование

**А**

**Вопрос №1**

**Б**



Получить одно яблоко  
через 1 год



Получить два яблока  
через 1 год и 1 день

**А**

**Вопрос №2**

**Б**



Получить одно яблоко



Получить два яблока

## **Гиперболическое дисконтирование**

**А**

### **Вопрос №1**

Получить одно яблоко через 1 год

**Б**

**А**

Получить два яблока через 1 год и 1 день

### **Вопрос №2**

**Б**

Получить одно яблоко сегодня

Получить два яблока завтра

**(А)** Получить наличные в пятницу. Допустим, 1000 иен.

**(Б)** Получить на 25 % больше, то есть 1250 иен, но в понедельник (через 3 дня).

Интересно, что когда вопрос был задан в начале недели, большинство людей благоразумно выбрали вариант **(Б)**, а при опросе накануне выходных, в пятницу, 60 % людей изменили свое мнение и предпочли меньшую сумму (вариант **А**).

Если вы неторопливо читаете эту книгу, то рискну предположить, что вашим выбором станет **(Б)**. Но как вы поступите, если наличными купюрами будут шелестеть прямо перед вашим носом?

Трудно представить, что вы согласитесь целый год ждать яблока и через год все еще будете помнить о нем. Поэтому

выбор варианта с еще одним днем прост и логичен.

**Чем дальше от нас будущее с обещанным вознаграждением, тем менее ценным оно кажется.**

Это касается не только «вознаграждение», но и «наказаний». Если вы не сделаете домашнее задание на летних каникулах, то в конце августа будете в полной запарке. Но в начале знойного июля трудно представить себя взмыленным в конце августа.

Если вы заядлый курильщик, то рискуете в будущем заболеть раком легких. Если злоупотребляете сладким, вам может грозить диабет. Но «наказаниям» в отдаленном будущем не придают должной оценки. Перевешивает удовольствие, получаемое от употребления никотина и сахара.

# **Хочу «вознаграждение» здесь и сейчас!**

Люди склонны переоценивать сиюминутные радости и недооценивать будущее, более весомые «награды» и «наказания». Это свойство в поведенческой экономике называется гиперболическим дисконтированием. Термин обозначает когнитивное искажение, которое проявляется в склонности людей предпочитать меньшие, но мгновенные вознаграждения, большим, но получаемым позже. Люди не способны делать рациональные оценочные суждения подобно компьютеру.

Я хочу съесть яблоко прямо сейчас и хочу прямо сейчас потратить 1000 иен, а не ждать 3 дня, чтобы получить 1250.

**Люди не хотят ждать. Они ценят безотлагательность момента выше, чем величину возможной прибыли.**

А если «вознаграждение» маячит где-то далеко, то сегодняшние действия с ним, вообще, редко соотносятся. Если сегодня отказать себе в сладком и побегать, завтра не похудеешь. Это может произойти через месяц, а то и через три. Гиперболическое дисконтирование объясняет, почему трудно выработать полезные привычки – соблюдать диету, выполнять физические упражнения, вести правильный образ

жизни и не откладывать учебу и работу на потом.

# **Почему трудно ждать будущие «вознаграждения»?**

Почему же люди упорно предпочитают гиперболическое дисконтирование? Это связано с тем, что большой разницы в структуре организма древнего человека, занимавшегося охотой и собирательством, и современного человека нет. Человеческая цивилизация существует около 5000 лет, что составляет всего 0,2 % всей истории человечества. Это значит, что 99 % нашего организма и мозга находятся в состоянии, приспособленном для ведения образа жизни охотников-собирателей.

**Эволюция вида занимает десятки тысяч лет.  
Поэтому мы бессознательно следуем стратегиям,  
которые были эффективны в далекие от нас  
времена.**

Тогда для выживания самым главным было добыть пищу. Когда пища попадала человеку в руки, он не ведал, сможет ли раздобыть ее в следующий раз, поэтому самым эффективным способом выживания было съесть все немедленно.

В наше время ситуация совсем иная. В таких развитых странах, как Япония, большинство людей не испытывают трудностей с тем, чтобы достать еду. В магазинах в избытке представлены высококалорийные и вкусные продукты. Так

что в наше время надо не искать еду, а максимально избегать гастрономических соблазнов и сжигать лишние калории, занимаясь спортом. Это становится новым трендом для предотвращения болезней и продления жизни.

По правде говоря, этому бы больше всего помогал сон после получения достаточного количества калорий. Так поступают кошки. Но, в отличие от кошек, люди создали общество, где одного сна недостаточно для выживания.

Работа, которую выполняет каждый человек, стала настолько узкоспециализированной, что приходится терпеливо обучаться, а затем сдавать сложный экзамен. Только в этом случае можно получить нужную квалификацию и рассчитывать на высокую зарплату.

В эпоху, когда человек в любой момент мог пасть жертвой хищного зверя и распрощаться с жизнью, у мужчины не было времени романтизировать любовные отношения или воспевать прелести холостяцкой жизни. Его стратегическая задача состояла в том, чтобы найти «свою» женщину и как можно скорее продолжить род. Сегодня такого торопыгу вряд ли бы поняли. В современном обществе правила социальных игр изменились – «не хватай ту награду, что перед носом, а преследуй ту, которая впереди». Правила-то изменились, но сущность игроков осталась прежней. Именно такова праоснова гиперболического дисконтирования.

# Дети и маршмеллоу

Некоторые быстро адаптируются к новым правилам игры. Это волевые люди, которые используют полезные привычки и упорство для достижения целей. В чем разница между теми, кто соблазняется мгновенным удовольствием, и теми, кто готов ждать будущего «вознаграждения»?

Знаменитый «маршмеллоу тест» психолога Уолтера Мишела, исследующий отсроченное удовольствие, дает ответ на этот вопрос.

«Маршмеллоу тест» – одна из центральных тем этой книги. Поэтому, пожалуйста, обратите на нее внимание.

Тест проводился в 1960 году в детском саду при Стэнфордском университете среди детей 4–5 лет. Сначала им предложили выбрать лакомство, которое они хотели бы съесть больше всего – маршмеллоу, печенье, сухарик и другие сладости. Затем на стол перед каждым было положено выбранное им угощение (в нашем случае маршмеллоу). После чего детей попросили выбрать один из следующих вариантов:

**(А)** Можно съесть лакомство немедленно.

**(Б)** Можно получить две порции лакомства, если потерпеть и дождаться, пока исследователь выйдет и вернется минут через 20.

Рядом с лакомством оставили колокольчик. Детям сказа-



ли: «Если не можете терпеть, просто позвоните в колокольчик и ешьте. Если к моменту возвращения исследователя вы не съели маршмеллоу, то получите в награду еще одну порцию». Важность этого теста заключалась в демонстрации навыка, необходимого для выработки привычки «не соблазняться наградой, которая находится перед глазами, а набраться терпения, чтобы получить бо́льшую награду в виде двойного угощения спустя какое-то время».

В ожидании двойной порции дети вдыхали в себя запах маршмеллоу, имитировали откусывание, слизывали с рук попавшую на них сахарную пудру. Практически ни один ребенок не смог усидеть неподвижно, глядя на угощение. Если кто-то позволял себе откусить хотя бы крохотный кусочек, то остановиться уже не мог. Находясь перед дилеммой, когда хочется съесть, но нельзя, дети мучительно терли себе лоб точно так же, как это делает взрослый человек, страдая перед выбором. Среднее время ожидания в тесте составило 6 минут; две трети детей не смогли выдержать и съели лакомство. Оставшаяся треть смогла побороть искушение и получила двойную порцию.

# **Может ли «маршмеллоу тест» предсказать будущее?**

Что еще выявил «маршмеллоу тест»? Действия малышей, когда те пытались заставить себя дождаться двойного вознаграждения, могут предсказать многое в их будущей жизни. За детьми, участвовавшими в этом эксперименте, наблюдали много лет, и результаты оказались ошеломляющими. Оказалось, что участники, дождавшиеся вознаграждения, лучше сдали тесты успеваемости SAT по итогам обучения в средней школе.

Те, кто вытерпел 15 минут на маршмеллоу-тесте, набрали на SAT на 210 баллов больше, чем те, кто выбыл из игры через 30 секунд.

Дети, которые терпеливо ждали награду, пользовались благосклонностью среди сверстников и учителей, а в дальнейшем устраивались на хорошую работу. Они реже набирали лишний вес в среднем возрасте, имели более низкий индекс массы тела (ИМТ) и не злоупотребляли психотропными веществами.

**И каким бы абсурдным это ни казалось, «маршмеллоу тест» в возрасте четырех или пяти лет может предсказать многое из того, какой будет жизнь ребенка впоследствии.**

В Новой Зеландии 1000 детей находились под наблюдением 32 года после рождения. Результаты были аналогичными: те, кто в детстве проявил способность к самоконтролю, во взрослой жизни реже цепляли половые инфекции, следили за состоянием зубов, не набирали лишние килограммы и в целом обладали более крепким здоровьем.

# Какие вопросы вызывает «маршмеллоу тест»?

Первое, что приходит в голову при виде таких результатов: «Понятно, способность устоять перед сиюминутным соблазном в ожидании будущих наград – врожденная. Теперь ясно, почему я не могу выработать хорошие привычки». Однако, несмотря на блестящие результаты, я думаю, что этот эксперимент вызывает много вопросов. Какой вопрос вызывает «маршмеллоу тест»?35

Считается, что дети, которые смогли удержаться от соблазна, использовали что-то наподобие «силы воли». Если допустить, что сила воли существует, то как она работает?

Самый известный пример исследования «силы воли» – эксперимент американского социального психолога Роя Баумейстера с использованием шоколадного печенья и редьки, так называемый «тест на редьку». Голодных студентов колледжа усадили за стол с печеньем и миской сырой редьки. В комнате стоял манящий аромат свежей выпечки. Студентов разделили на три группы.

- (А) Группа, которой позволили есть шоколадное печенье.
- (В) Группа, которая могла есть только сырую редьку.

**Маршмеллоу**

## Маршмеллоу



**Дети, которые съели  
один маршмеллоу**



**Не слишком успешны,  
высокий ИМТ, опасность**



**Дети, которые не съели маршмеллоу  
и получили двойную порцию**



**Высокие результаты  
на экзамене,**

Дети, которые съели один маршмеллоу

Дети, которые не съели маршмеллоу и получили двойную порцию

Не слишком успешны, высокий ИМТ, склонность к злоупотреблению психотропными веществами

Высокие результаты на экзамене, здоровый организм, привлекательность

(С) Группа, которой ничего нельзя было есть, несмотря на голод.

Студентам из группы **В** сказали: «К сожалению, печенье приготовили для следующего эксперимента, поэтому вы должны есть только редьку». Никто из них не ел печенье, но они вдыхали его аромат, роняли на пол. Было очевидно, что они прельстились печеньем. Затем в другой комнате всех участников попросили собрать графический пазл. Он был заведомо сложным, но студентов проверяли не на интеллект, а на то, сколько времени им понадобится, чтобы отказаться от трудной задачи. Студенты из группы **А**, которые ели печенье, и студенты из группы **С**, которые ничего не ели, трудились над пазлом в среднем 20 минут. Группа **В**, которой запретили есть печенье, смогла усидеть над пазлом только 8 минут и сдалась.

Долгое время этот тест рассматривался таким образом. Студенты, которым разрешили есть только редьку, потратили много силы воли на то, чтобы не полакомиться печеньем.

Поэтому они быстро отказались от сложного пазла, на который тоже требовалась сила воли.

**Короче говоря, сила воли – это ограниченный ресурс.**

Ее неограниченность можно представить следующими примерами. В ролевых компьютерных играх RPG для использования магии создан истощаемый ресурс «magic point» (волшебные точки), который регулирует верхний предел духовных сил. Если вы далеки от мира компьютерных игр, представьте топливо в баке автомобиля. Чем дальше вы едете, тем меньше его становится.

Это подтверждают и поступки в повседневной жизни. Если человек регулярно допоздна задерживается на сверхурочной работе, то в мини-маркете по пути домой он чаще покупает конфеты, сладости и алкогольные напитки. Причем в таком состоянии человек более раздражителен.

Один эксперимент показал, что студенты, испытывая стресс во время экзаменов, не занимались спортом, потребляли больше сигарет и нездоровой пищи, чаще выходили из себя, не чистили зубы и не брились. Они стали хуже спать и совершать больше импульсивных покупок.

Я уверен, что все могут вспомнить примеры такого поведения. Во всяком случае, в моем окружении их было немало. Похоже, сила воли, действительно, способна истощаться. Никто не может долгое время выполнять сложные расчеты, заниматься творчеством и другой работой, требующей

напряжения. Энергия иссякает, и организму требуется сон и отдых.



# Сила воли так просто не уменьшается

Некоторые люди задавались вопросом: «Разве “сила воли”, по сути, не связана с уровнем сахара в крови?» У той группы, что пила «поддельный» лимонад, не зная об этом, сахар в крови не повысился, но тест на силу воли они выдержали. Хотя всем известно: у голодного человека снижается мотивация что-либо делать.

Можно ли рассматривать силу воли как истощаемую энергию или увязывать ее с уровнем глюкозы в крови? Я так не думаю. Ибо есть много вещей, которые нельзя объяснить экспериментами.

Например, в моем дневнике остались записи: «Поел рамен, картофельные чипсы и “проклятое” мороженое». Мне не хватило силы воли отказаться от рамена и чипсов, но после них уровень глюкозы в крови пришел в норму. Почему же я не смог применить эту энергию, чтобы удержаться от мороженого?

Когда после тренировки в спортзале я захожу в магазин с пустым желудком и истощенной силой воли, меня даже не тянет к нездоровой пище. Но когда я ленюсь ходить в спортзал, именно вредная еда притягивает меня.

# Силу воли уменьшает безделье

Если представить силу воли как истощимую энергию, то ее максимальное сохранение можно было бы считать лучшей стратегией. Это иллюстрирует, например, баскетбольная манга «Слэм-данк» (Slam Dunk), где соперник главного героя Рукава Каэдэ пропускает первый тайм матча, чтобы сконцентрироваться на втором.

Исходя из этого, можно предположить, что лучше побольше поспать утром и явиться на совещание в последнюю минуту. Если ваш коллега бездельничает в первой половине дня, можно подумать: «А что, если он... как герой вышеуказанной манги, «пропускает» первую половину дня, чтобы во второй...» Нет и еще раз нет. Кто ленится утром, будет лениться и днем.

Я не раз пожалел, что не сделал того, что надо было, и это помешало мне приступить к другим делам.

**Иными словами, сила воли может истощаться не только от работы, но и от «ничегонеделания».**

# Эмоции— ключ к силе воли

Я считаю, что безделье ведет к дефициту положительных эмоций. Прием пищи восстанавливает уровень сахара в крови, но если вы злоупотребляете алкоголем и переедаете, то рано или поздно почувствуете сожаление (раскаяние). То же самое происходит, когда вы не можете выработать полезную привычку – приходит чувство неуверенности в себе.

Если рассматривать понятие «чувство» (эмоция) как ключевое, то можно раскрыть некоторые секреты. Участвуя в марафоне, я приветствовал стоящих у обочины болельщиков касанием ладони. На втором этапе, когда заныли колени, мне показалось, что я уже выдохся. Но стоило жизнерадостному пятилетнему малышу коснуться моей ладони, как у меня будто открылось второе дыхание. Сила воли восстановилась.

Вспомним «тест с лимонадом». Глоток напитка с подсластителями не придал участникам теста энергии и не добавил глюкозы в крови. Но сила воли восстановилась. Вероятно, это уместно сравнить с прикосновением ладошки малыша – «маленькой награды», которая заставила меня открыть второе дыхание.

# **Силу воли снижает беспокойство**

Радость от глотка лимонада и ладошки ребенка помогает восстановить упорство. И наоборот, отрицательные эмоции – тревожность, неуверенность в себе и тому подобное – истощают силу воли.

Неудачи при выработке привычки порождают сомнения и беспокойство. Вы подавлены и не можете справиться со следующей задачей. Получается порочный круг. Это подтверждают тесты с серотонином. Серотонин регулирует баланс в центральной нервной системе, уравнивая симпатическую и парасимпатическую системы и поддерживая стабильность мозговой деятельности. Когда серотонин не действует должным образом, люди чувствуют беспокойство. Известен факт, что это вещество неактивно в мозге пациентов с депрессией. Исследование временного увеличения и уменьшения количества серотонина в мозге человека показало, что при низком уровне этого вещества человек жаждет получить мгновенную награду, а при высоком уровне – готов подождать.

**Низкий уровень серотонина вызывает тревожность и ведет к потере силы воли, мешая овладеть желаемыми привычками.**

**Истощается не сила воли, а чувства**

# 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.