

## ЗМІСТ

<b>МІКРОВМІННЯ</b> .....	<b>7</b>
Що таке мікровміння? .....	8
Мікровміння: Погляд ізсередини .....	22
Динамічне навчання .....	35
Знайдіть приховані мікровміння (а вони є скрізь) ...	41
Допоможіть собі самі .....	50
Примножуйте мікровміння та синергію .....	77
Рай багатогранності. ....	89
Вибух креативу. ....	96
<b>ПРИКЛАДИ МІКРОВМІНЬ</b> .....	<b>105</b>
1. Намалюйте правдоподібний ескіз. ....	106
2. Зробіть ескімоський переворот. ....	109
3. Обчисліть глибину колодязя або глибокої нори .	113
4. Розрубайте колоду (або навіть зрубайте дерево).	116
5. Навчіться лазити по канату .....	119
6. Катайтеся на серфі навстоячки. ....	122
7. Говоріть на будь-яку тему протягом п'ятнадцяти хвилин .....	126
8. Навчіться зводити стіну з цегли. ....	129
9. Напишіть діалог. ....	133
10. Виліпіть череп із глини. ....	137
11. Випечіть прекрасний домашній хліб .....	140
12. Навчіться розсікати повітря мечем з ефектним звуком .....	144
13. Навчіться плести нитки з кропиви. ....	147
14. Заспівайте соло, навіть якщо вам ведмідь по вухах потоптався. ....	150
15. Опануйте жим лежачи .....	153

16. Вивчіть «Марсельезу» .....	156
17. Навчіться робити фінт «еластіко» .....	158
18. Навчіться складати дрова. ....	162
19. Проявіть плівку за допомогою кави та солі .....	166
20. Зробіть J-поворот на високій швидкості. ....	169
21. Приготуйте суші... які на вигляд і смак були б справді як суші. ....	172
22. Розкажіть історію, яка захопить будь-яку дитину. ....	175
23. Знерухомте когось за допомогою захвату з айкідо. ....	178
24. Навчіться жонглювати чотирма м'ячами .....	181
25. Навчіться фокуса з трьома картами .....	184
26. Виростіть дерево бонсай .....	188
27. Навчіться щоразу робити ідеальне суфле .....	191
28. Зробіть ідеальний куб із деревини .....	194
29. Зробіть чудовий коктейль «Дайкірі». ....	198
30. Опануйте ходу танго .....	201
31. Розпаліть вогонь, потеріш одна об одну дві палички .....	204
32. Зробіть свій почерк красивим .....	207
33. Навчіться торгуватися. ....	210
34. Навчіться точити кухонний ніж так, аби він був гострий як бритва .....	213
35. Поведіть у глушину невелику групу людей. ....	216
36. Навчіться читати японською за три години. ....	219
37. Опануйте вуличну фотографію .....	222
38. Зваріть смачне крафтове пиво .....	225
39. Пошийте сорочку власноруч. ....	228

## **НАПОВНІТЬ ВАШЕ ЖИТТЯ МІКРОВМІННЯМИ.. 231**

Дозвіл на зацікавленість .....	232
Багато ваших «Я» .....	236
Мікровміння в стилі «панк» .....	244
Мікровміння проти глобального песимізму .....	247
ВЕЛИКА, БІЛЬША, НАЙБІЛЬША картина .....	252

# ЩО ТАКЕ МІКРОВМІННЯ?

## Почніть з яйця, а не з курки

На YouTube можна знайти шоу з 1980-х під назвою «Великі яечні перегони», яке вів привітний німецький мудрагель на ім'я доктор Гайнц Вольф. Воно було попередником та більш винахідливою версією іншої передачі — британського «Смітника», і його учасники мали завдання створити певний пристрій з обмеженої кількості ресурсів, щоби впоратись із завданням, отриманим на початку шоу. У перших серіях усі завдання стосувались яйця, яке не можна було розбити: наприклад, потрібно було сконструювати машину для транспортування яйця на якомога дальшу відстань, використовуючи лише скріпки, карти та гумки. Це була дуже проста ідея, але завдяки їй виникали напрочуд винахідливі конструкції. А почалося все з дуже маленької та скромної речі — яйця.

Життя може бути приголомшливим. Ми хочемо зробити якомога більше, побачити світ, дізнатися щось нове — і всього цього може виявитися забагато. У своєму житті я досягнув моменту, коли відчув, що більше не можу цікавитися всім. Довелося закрити частину життя — і мені це не сподобалось. Я жив за припущенням — як виявилось, хибним припущенням,— що отримання якогось вартого уваги знання вимагає довгих років навчання, тому я міг би про це забути.

Але щось усередині мене збунтувалось. Я і надалі хотів дізнаватися й робити щось нове. Це не обов'язково му-сило бути щось велике — я б із радістю залишив подібне на потім. Почати можна з малого, із чогось скромного.

Почніть з яйця.

Тож я замислився над тим, скільки часу може знадобитися на те, щоби навчитися по-справжньому добре готувати. Я згадав, як один шеф-кухар сказав мені, що справжнім тестом є щось просте — наприклад, приготувати ідеальний омлет. Ця проста страва містить усе, що ви знаєте про кулінарію. Тому я вирішив підійти до справи з іншого боку. Замість витратити 10 000 годин на опанування основ кулінарії, а потім продемонструвати свої вміння готування омлетів, я вирішив одразу розпочати з омлету.

Я по-справжньому зосередився на тому омлеті. Відокремивши його від основної потреби, яку зазвичай задовольняє кулінарія, — наповнення шлунка, — я зробив так, що він тепер посідав особливе місце в моєму житті. Він став моїм мікровмінням.

Мікровміння — це самостійна одиниця діяльності, завершена сама собою, але пов'язана з якоюсь ширшою галуззю. Ви можете вдосконалювати цю одну річ або перейти до більших речей — або зробити і те і те водночас. Мікровміння є відтворюваним і приносить успіх. Воно приємне саме собою. З мікровмінням можна експериментувати, бо воно є доволі пластичним — його можна скручувати та витягувати, і під час цього ви навчаєтеся в тривимірному просторі, залучаючи в такий спосіб мультисенсорні нейрони свого мозку.

Саме так ми вчимося в дитинстві. Ви ніколи не засвоюєте всю базову інформацію відразу — спершу навчаєтеся якійсь одній крутій речі, потім іншій. Ви дізнаєтесь, як зробити на скейті розворот на 360° або детекторний приймач. Мій батько був учителем, і він сподівався заохотити

мене, сказавши, що купити деталі для транзисторного радіо, якщо я зможу пояснити, як працює транзистор. Мій інтерес негайно помер. Я знав, як зібрати радіоприймач і як розважатися з його допомогою, а от мусити пояснювати — то було щось складне, доросле й чуже. А ще це було неправильно. (Тату, я тебе пробачаю.)

Американський психолог угорського походження Мігай Чиксентмігаї багато писав про «потік» — стан, у якому час ніби застигає, бо наша цікавість до того, що ми робимо, а також участь у процесі є надзвичайно великими<sup>1</sup>. Завдяки своїй відтворюваності без повторення мікрівміння містить усі елементи, що дозволяють нам перейти в цей стан потоку, який приносить величезне задоволення та зміцнює фізичне й психічне здоров'я.

Вивчення мікромайстерності не знищує вашої цікавості, як це буває в разі купівлі підручника для початківців. Завдяки своїй природній обмеженості воно дозволяє вам не втрачати цікавості до світу. А також не означає, що ви зобов'язані назавжди присвятити себе цій справі, і водночас позбавляє від будь-яких побоювань, що ви марно витрачаєте власний час.

Знаєте це відчуття, коли ви пройшли вступний курс із якогось предмета, але вирішили припинити подальше навчання, а потім за кілька років намагаєтеся розповісти іншим про те, що ви дізналися, але не можете згадати? Мікрівміння працює інакше. Воно залишиться з вами назавжди — і це дуже приємно, коли вам є що показати іншим людям. Наприклад, якщо ви вивчаєте бойове мистецтво, вам треба втерти носа людям, коли вони кажуть: «А ну, покажи нам прийомчик».

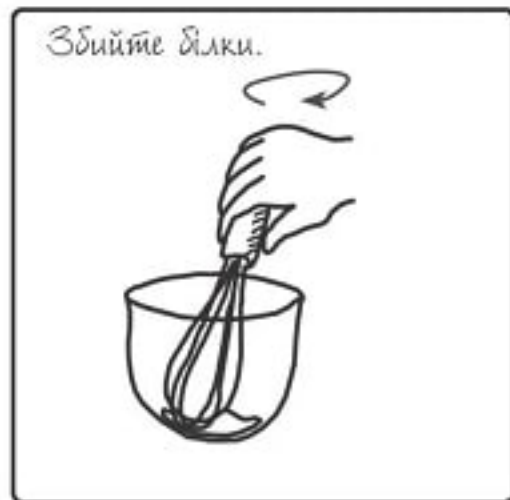
Мікрівміння на структурному рівні міцно поєднується з важливими елементами ширшої галузі, частиною

---

<sup>1</sup> Mihaly Csikszentmihalyi, *Flow: The Psychology of Optimal Experience* (HarperPerennial, 1990).

якої воно є, виявляючи при цьому взаємозв'язки та баланс в елементах завдання, чого не можуть зробити звичайні слова та пояснення з підручника. Повторюваність та ігрова форма мікрОВМІННЯ (людям сподобався цей омлет, вони просять іншого, ви ставите перед собою складніші цілі) перетворюють його на самовдосконалюваний механізм, у якому експериментування у визначених межах значно посилює ефект від навчання.

Але повернімося до того, щоби почати з яйця... або двох.



Вилийте на плітельню  
тіл рівномірно розподіліть

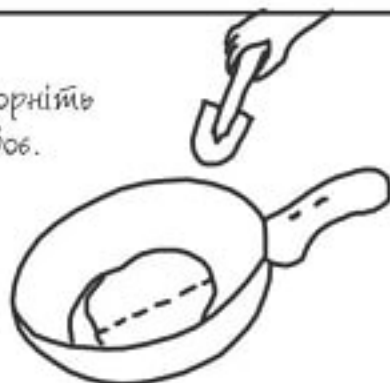


суміш за допомогою виделки  
та руху плітельні.

Прокресліть виделкою  
лінії в суміші, хай суміш  
зливонить прогалини.



Згорніть  
удвоє.



Але можна й учетверо.

Ще трохи пожиримайте  
на вогні — і можна  
подавати.



Перед тим як знімати омалет  
з плітельні, переконайтеся, що він  
піднявся.

А тепер експериментуйте:



з одним, двома  
або більшою  
кількістю яєць;



аніюйте  
температуру  
плітельні;



спробуйте інше  
діяти виделкою;  
менше обивайте  
шлок;



додайте  
більше олії або  
масла.

Згаданий вище шеф-кухар порадив мені користуватися виделкою для розподілу суміші. Я продовжував набивати руку. Зайшов до інтернету і знайшов ще більше порад. А тоді одна французженка розповіла мені, що краще відокремлювати жовток від білка, тоді, мовляв, омлет буде вдвічі товщим та м'якшим. Коли його подають на стіл, люди захоплено кажуть: «Вау!»

Це те, що я називаю «вступний трюк». І такий є в кожному мікрівмінні. Це спосіб одним махом різко підвищити власну ефективність у виконанні певного завдання та отримати негайну винагороду — приплив нейроактивних речовин, що відповідають за відчуття задоволення, від якого тілом розливається приємне тепло.

У деяких мікрівміннях вступний трюк є великою та невід'ємною частиною цілого. В інших він просто забезпечує достатній поштовх для того, аби ви почали рухатися. Чимало людей хваляться своєю здатністю вчити іноземні мови, виконувати обчислення або швидко засвоювати програмування на C++, але ніхто з них, здається, не звертає на це уваги. Навчання не повинно нагадувати школу; воно не має бути нудним. Йому не обов'язково бути безглуздо веселим, але гнітючим, нудним або занадто важким бути точно не слід. Вступний трюк змітає все це одним махом.

Прекрасним прикладом вступного трюку є той, що використовують під час балансування каменів. Можливо, ви бачили, як хтось із скульпторів робить це на пляжі. То якась магія: округлі каменюки та невеликі валуни, які, здавалося б, неможливо врівноважити, у якийсь неймовірний спосіб тримаються купи. Коли я вперше побачив таку скульптуру, то подумав, що вона повинна або бути скріплена клеєм, або триматися на металевих стрижнях... а потім я бачив, як її розвалив ударом маленький хлопчик. Коли я спробував допомогти відновити фігуру, скульптор показав мені той вступний трюк.





(Наведені світлини я пізніше зробив сам, коли навчився це робити.)

Насправді ви можете збалансувати будь-який камінь, але тільки в тому разі, якщо знайдете на одному боці опорного каменя три випуклі точки — три горбки, три бульбашки або три піщинки. Вони можуть бути зовсім крихітними, майже непомітними. Насправді, що менші вони за розмірами, то ефектніший це має вигляд. Ці три нерівності виконують роль плаского трикутника, на якому можна розмістити інший вигнутий об'єкт. Саме так працює це шалене балансування. Люди шукають пласкі ділянки на каменях, щоби змусити їх стояти один на одному, але це не спрацьовує, оскільки в природі не існує нічого бездоганно рівного.

Балансування каменів — це не лише розвага, але й ідеальна форма мікровміння. Воно є самодостатнім, але також може повести вас далі, до великого світу скульптури та вуличного мистецтва — якщо ви лишень цього забажаєте.