

# СОДЕРЖАНИЕ

---

---

Предисловие .....	9
От автора .....	12
Предисловие ко второму изданию .....	14
Об этой книге .....	17
1. Чем эта книга отличается от тех, что ты читал до этого .....	20

## **ЧАСТЬ I. КАРЬЕРА** **25**

---

2. Воспринимай свою карьеру как бизнес .....	27
3. Как ставить адекватные карьерные цели .....	31
4. Развиваем социальные навыки .....	36
5. Создаем эффективное резюме .....	43
6. Взламываем собеседование .....	49
7. Три карьерных пути разработчика .....	56
8. Почему тебе необходима специализация .....	63
9. Виды компаний, в которых ты можешь работать .....	70
10. Продвигаемся по карьерной лестнице .....	77
11. Как стать профессионалом .....	83
12. Налаживаем контакт с коллегами и боссом .....	90
13. Не поклоняйся технологиям .....	97
14. Как уйти с работы и начать работать на себя .....	101
15. Как начать фрилансить .....	110
16. Как стать предпринимателем .....	117
17. Как запустить стартап .....	122
18. Работаем удаленно .....	128

## **ЧАСТЬ II. САМОМАРКЕТИНГ** **135**

---

19. Основы самомаркетинга .....	137
20. Как создать личный бренд .....	143

21. Создаем успешный блог .....	149
22. Создаем бренд на YouTube .....	158
23. Почему так важно добавлять ценность в жизнь других людей .....	164
24. Развиваем бренд с помощью социальных сетей .....	168
25. Выступаем, обучаем и показываем .....	173
26. Пишем книги и статьи .....	179

### **ЧАСТЬ III. ОБУЧЕНИЕ**

**185**

27. Учимся учиться .....	187
28. Мой 10-ступенчатый процесс .....	191
29. Шаги 1–6: выполни их один раз .....	196
30. Шаги 7–10: повторяй их несколько раз .....	204
31. Как найти наставника .....	210
32. Как быть наставником .....	215
33. Почему наставничество — это лучший способ обучения .....	219
34. О высшем образовании .....	224
35. Ищем пробелы в знаниях .....	229

### **ЧАСТЬ IV. ПРОДУКТИВНОСТЬ**

**235**

36. Все начинается с концентрации .....	237
37. Мой личный план продуктивности .....	242
38. «Метод помидора» .....	249
39. Моя система квот для продуктивности .....	257
40. Берем на себя ответственность .....	262
41. Почему от многозадачности больше вреда, чем пользы .....	267
42. Как справиться с выгоранием .....	272
43. Как ты убиваешь свое время .....	278
44. Важность рутины .....	285
45. Как приобрести полезные привычки .....	290
46. О пользе разбиения задач на части .....	295
47. Цена усердной работы и почему ты всегда избегаешь ее .....	301
48. Любое действие лучше бездействия .....	306

49. Тратим зарплату с умом .....	315
50. Как обсуждать зарплату .....	322
51. Основы инвестирования в недвижимость .....	330
52. О пенсионных планах .....	339
53. Опасность долга .....	349
54. Как построить настоящее богатство .....	355
55. Как я вышел на пенсию в 33 года .....	363

56. Почему полезно быть в форме .....	381
57. Устанавливаем цели для фитнеса .....	386
58. Как сбросить вес (или набрать его) .....	391
59. Где найти мотивацию .....	397
60. Качаем мышцы .....	402
61. Как накачать пресс .....	412
62. Начинаем бегать .....	417
63. Как я сбросил вес, не потеряв мышцы? .....	423
64. Стоячий стол и другие лайфхаки .....	431
65. Оборудование для фитнеса .....	437

66. Как разум влияет на тело .....	445
67. Все начинается с позитивного мышления .....	450
68. Меняем образ Я .....	456
69. Любовь и отношения .....	462
70. Мой личный список книг об успехе .....	467
71. Избавляемся от страха неудачи .....	475
72. Выходим из зоны комфорта .....	481
73. Как стоицизм может изменить твою жизнь .....	486
74. Прощальные слова .....	492

# ПРЕДИСЛОВИЕ

---

---

Поздно вечером в пятницу, 5 декабря 2014 года, на мой 62-й день рождения я получил электронное письмо от автора этой книги, Джона Сонмеза. В своем письме он просил меня написать это предисловие к понедельнику, 8 декабря. К письму был прикреплен заархивированный документ, в котором было несколько десятков текстовых документов. По правде говоря, подобная презентация книги показалась мне весьма неудобной — у меня не было ни сил, ни времени на то, чтобы собирать книгу в один PDF-файл.

Я не обрадовался просьбе Джона. Моей жене только-только сделали операцию по замене коленного сустава, и тогда она находилась в центре реабилитации. На утро субботы у меня был назначен урок пилотирования, а остаток выходного я хотел провести со своей женой. Вечером я должен был сесть в самолет до Лондона, а затем читать курсы с понедельника по пятницу. Я никак не мог написать текст к понедельнику. Джон поставил слишком жесткие рамки, о чем я ему и сказал.

Перед поездкой в аэропорт я обнаружил, что Джон прислал мне рождественскую посылку с сыром и ветчиной. К посылке была приложена открытка, в которой он благодарил меня за то, что я согласился написать предисловие к его книге. Мне также пришло еще одно электронное письмо, в котором Джон говорил, что издательство позволило задержать рукопись — теперь в моем распоряжении был еще один день. Он прислал мне еще несколько писем с просьбами, но я сразу предупредил его: вероятность того, что я успею, очень мала, так что ему не следует ничего от меня ждать.

Я поехал в аэропорт, сел в самолет, проспал весь полет до Лондона, а затем взял такси и поехал в свой любимый лондонский отель. Поездка вымотала меня физически и ментально, так что оставшееся время я играл в Minecraft, пока не устал окончательно. Весь понедельник я преподавал, а затем я писал код в компиляторе SMC для тридцатого эпизода моего курса Clean Code, доступного по ссылке <http://cleancoders.com>.

Сегодня вторник, 9 декабря. Я преподаю второй день, и только-только дал студентам двухчасовое задание. Тогда я решил проверить почту и обнаружил, что Джон прислал мне еще одно письмо. В этот раз он прикрепил PDF-файл с книгой. Хорошо, это многое упрощает. Я открыл файл и пролистал книгу. Очень хорошо.

Обратите внимание на один факт: Джон сделал все, что от него требовалось. Он *задумался* над тем, что мне будет нужно. Он давал мне полезные советы и стимул. Он потратил много сил и времени, чтобы упростить мне работу. Даже когда я отказался и сказал, что не смогу выполнить свою работу, Джон продолжил пытаться помочь мне. Он не сдавался. Он не отступил. До тех пор, пока оставался хотя бы призрачный шанс на успех, Джон продолжал искать возможное решение.

И именно об *этом* была его книга. О том, как добиться успеха. О привычках и стратегиях, образе мышления, приемах и уловках, которые помогут вам приблизиться к успеху. И пример этого — не только действия Джона, но и он сам.

Пока студенты выполняли свое задание, у меня были свободны два часа. Я открыл PDF-файл и начал читать его. Черт возьми! Вы только гляньте эти темы! Физическое здоровье, торговля опционами, недвижимость, душевное равновесие... Как уйти с работы, как начать консалтинговый бизнес, как присоединиться к стартапу, создать продукт, подняться по карьерной лестнице, рекламировать себя... Этот список можно долго продолжать...

Понимая, что я не прочитаю книгу за два часа, да и все равно не буду писать предисловие, я лишь бегло просматривал страницы. Но затем я понял, что Джон хочет рассказать о чем-то важном! Вся книга — это одно целостное сообщение, которое должен услышать каждый программист (и не только программист).

Знаете ли вы, как составить резюме? Знаете ли вы, как нужно договариваться о зарплате? Знаете ли вы, как устанавливать ставку, если работаете на себя? Знаете ли вы о рисках, если решите уволиться с работы и стать фрилансером? Знаете ли вы, как получить финансирование для своего стартапа? Знаете ли вы, сколько стоит просмотр телевизора? Да, вы правильно прочитали.

Ответы на эти вопросы вы найдете в этой книге. Это нужно знать. Я не читал книгу целиком, а только *просматривал* некоторые фрагменты,

но этого было достаточно, чтобы я решил написать это предисловие. Если вы начинающий разработчик ПО, пытающийся найти себя в этой сложной сфере, то в ваших руках находится книга, из которой вы почерпнете множество полезных советов.

Несмотря на мой очень плотный график, Джон сумел мотивировать меня на написание предисловия. Он использовал приемы, о которых говорит в своей книге, и снова добился успеха!

*Роберт С. Мартин*  
*(Дядя Боб)*  
*Uncle Bob Consulting LLC*

# ОТ АВТОРА

---

---

Хотел бы я рассказать тебе о невероятной истории, почему я решил написать эту книгу. Хотел бы я рассказать тебе о том, как я медитировал в пустыне, как прилетел орел и опустился на мое плечо, прошептал мне на ухо: «Тебе нужно написать книгу о гибких навыках для разработчиков». Хотел бы я рассказать тебе, что мне приснилась эта книга; тогда я резко вскочил посреди ночи и начал записывать все, что увидел во сне.

Но правда в том, что я написал книгу из-за того, что почувствовал: я должен сделать это.

Я работаю разработчиком уже множество лет, и я много с чем сталкивался. Иногда я делал правильный выбор, иногда нет, а в правильности некоторых выборов сомневаюсь и по сей день. В то время мне никто не мог подсказать, что правильно, а что нет. У меня не было человека, который помог бы мне продвинуться вперед. У меня не было человека, который показал бы мне, как стать успешным разработчиком не только на работе, но и в повседневной жизни.

Конечно, в моей жизни были люди, оказавшие на меня какое-то влияние: многие из них учили меня тому, как разрабатывать ПО, и прочим вещам. И я благодарен этим людям — возможно, без них я не смог бы достичь этих высот. Но я никогда не встречал человека или гайда, который мог бы рассказать мне всю важную информацию. Например, как принимать важные решения, касающиеся моей карьеры.

Как быстро, легко и эффективно учиться новым вещам, как быть максимально продуктивным и что делать, если я ничего не хочу и чувствую себя разочарованным.

Основы финансов, физического и ментального здоровья. Как эти аспекты влияют на меня как разработчика ПО, а также на мою повседневную жизнь.

Я написал эту книгу из-за того, что мне хотелось создать такой гайд и поделиться собственным опытом, а также опытом других успешных разработчиков, успешных финансовых экспертов, фитнес-гуру

и мотивационных спикеров, с которыми я имел удовольствие встретиться. Я написал эту книгу, чтобы мои знания и опыт помогли кому-то сделать свою жизнь лучше.

Я написал эту книгу, чтобы...

... твое путешествие стало чуть легче...

... помочь тебе стать лучшей версией себя...

... и, что важнее всего, помочь тебе избавиться от чувства одиночества на этом длинном пути разработчика ПО.

Смогли ли эти строки вдохновить вас?

Отлично. Давай же начнем наше приключение!



# ПРЕДИСЛОВИЕ КО ВТОРОМУ ИЗДАНИЮ

---

---

Я написал первое издание этой книги в 2014 году. Вот это да! За прошедшие пять лет в моей жизни и мышлении много чего изменилось. Эти изменения были настолько сильными, что я мог бы переписать всю эту книгу от начала до конца.

Однако... для второго издания «Гибких навыков» я сделал кое-что другое. Когда я перечитал книгу, то понял, что могу не только дополнить некоторые темы, но и добавить совершенно новую информацию. А еще я осознал, что большая часть информации и по сей день остается актуальной.

Одной из причин, по которой «Гибкие навыки» обрели такую популярность, стала доступность информации. И я хотел бы, чтобы второе издание было таким же. Я хотел убедиться, что даже человек, не знающий философию или продвинутые приемы маркетинга, просто возьмет книгу и сразу сможет использовать полученные знания.

Но... это не значит, что я не внес значительные изменения во второе издание книги. Я исправил части, с которыми больше не согласен, а также рассказал о новых открытиях в философии, фитнесе и финансах, сделанных мной за прошедшие пять лет.

Давай начнем с того, что ты не найдешь во втором издании. Приложения... В первом издании было четыре приложения: как работают деньги, как работает фондовый рынок, основы диеты и питания, а также раздел о здоровом питании. И хотя эти приложения были очень ценными, я чувствовал, что они выбиваются из общей структуры книги. Я принял решение убрать приложения.

Я также вырезал главу о торговле опционами. Конечно, эта глава была очень интересной, но к прочтению я ее не рекомендую — она создает очень красивую иллюзию, которая может сбить читателей с нужного

курса. Я вырезал главы и из других разделов книги — на мой взгляд, эти главы не были похожи на связанные части, а выглядели как отдельные эссе.

Я изменил порядок некоторых глав — так книга стала логичнее и понятнее. Несмотря на это, ты все так же можешь начинать читать книгу с любой главы в любом удобном для себя порядке, ведь именно такой смысл закладывался в книгу, когда я начинал писать ее.

Но не думай, что я просто вырезал какую-то информацию! Отчасти причина этого в том, что мне нужно было очень много всего рассказать тебе, мой дорогой читатель. И чтобы сделать это, мне нужно было место. Я слегка изменил старые главы, добавил новую информацию или уточнил некоторые моменты. По сути, это стандартные действия при подготовке второго издания. Но есть кое-что, что точно должно вас заинтересовать... Это новые главы!

Например, в раздел о маркетинге я добавил главу о том, как представить собственный бренд на YouTube — это еще одна возможность для представления себя на рынке. Я также добавил главу, в которой рассказываю, как сколотить настоящее богатство. Я рассказал о финансовых концепциях, которые позволили мне не только выйти на пенсию молодым, но и значительно приумножить собственное состояние в разных областях (я горжусь этой главой). Также я добавил главу о голодании и моем текущем режиме питания. Я ем один раз в день! Преимущество такого подхода поразит вас. Я еще никогда не чувствовал себя так хорошо. А еще я добавил главу о философии, которая сыграла основную роль в том, чем я занимался последние пять лет. Да, я сейчас о стоицизме. Поверь, эту главу ты не захочешь пропускать; по правде говоря, ты можешь начать читать книгу именно с этой главы.

Я также переименовал все главы в книге — теперь они намного понятнее, и из названия ты сразу поймешь, о чем они. Когда я перечитывал книгу, заумные названия типа «Как накачать пресс» показались мне не только смешными, но и... банальными и старомодными. Думаю, дело в том, что с возрастом чувство юмора немного меняется.

Если говорить начистоту, то это издание мне нравится больше первого. Новое издание «Гибких навыков» придает книге целенаправленный характер, а в этой версии появились ценные советы, которые ты

не найдешь в первой книге. При этом второе издание сохраняет все то, почему книга стала такой популярной — идею и тон. Итак! Окупись с головой в книгу, наслаждайся и приготовься изменять свою жизнь к лучшему.

*Джон Сонмез*  
*Сан-Диего, Калифорния, 2020*

# ОБ ЭТОЙ КНИГЕ

---

---

**П**ривет! Спасибо, что купил мою книгу. Возможно, ты держишь ее в руках и думаешь: о чем она? Что еще за «Гибкие навыки»? Отличный вопрос! Позволь мне кратко ответить на него.

Подумай вот о чем: существует огромное количество хороших книг, в которых тебя учат кодить, помогают освоить новую технологию, рассказывают, как правильно работать в команде или запускать свой проект. Ты даже можешь найти книги, в которых рассказывается то, как улучшить свою карьеру или как отвечать на вопросы на собеседовании. Но попадалась ли тебе когда-нибудь книга, которая помогла бы тебе стать лучшей версией «хорошего разработчика»?

Попадалась ли тебе книга, в которой рассказывалось не только как найти хорошую работу и заработать много денег, но и куда потратить эти деньги? Как бросить работу и стать предпринимателем, конечно, если таково твоё желание?

Попадалась ли тебе книга, которая помогла бы тебе успешно построить репутацию в области разработки ПО и научила бы тебя быть сильнее и здоровее ментально, физически и духовно?

Я никогда не встречал подобной книги и именно поэтому решил сам написать обо всем этом... и даже чуть больше.

Вне зависимости от того, кто ты, эта книга написана именно для тебя. И когда я говорю, что она «для тебя», я это и имею в виду. В этой книге рассказывается обо всем: как пройти собеседование, как создать отличное резюме, как вести успешный блог, как построить личный бренд, как повысить собственную продуктивность... Я даже рассказываю об инвестировании в недвижимость и сбрасывании веса.

Ты также найдешь часть, в которой я рассказываю о собственной технике быстрого обучения: благодаря ей я смог создать более 55 онлайн-курсов за два года для платформы онлайн-обучения Pluralsight.

Я серьезно: вне зависимости от того, кто ты и кем работаешь, в этой книге ты сможешь найти для себя что-то полезное. Тут даже есть глава,

посвященная встрече с тем самым, особенным человеком, надеюсь, ты понимаешь, о чем это я!

В главе 1 я подробно рассказываю о том, что именно ты найдешь в этой книге, а также о ее структуре. Но прежде чем ты начнешь свое погружение, я хотел бы поделиться с тобой ссылками на полезные онлайн-ресурсы, которые, возможно, будут для тебя полезны. Внутри самой книги ты также найдешь ссылки на полезные сайты, но вот основные.

## **Онлайн-ресурсы**

### **Бонусная глава**

<https://simpleprogrammer.com/softskillsbonus>

Получи БОНУСНУЮ главу о том, как общаться с хейтерами и критиками. Эта глава ОБЯЗАТЕЛЬНА к прочтению, особенно если ты собираешься открывать бизнес, вести блог или начинать маркетинг. Полностью БЕСПЛАТНО.

### **Блог The Simple Programmer**

<http://simpleprogrammer.com>

Тут ты найдешь огромную коллекцию постов на темы, затронутые в этой книге. А еще это лучший способ связи со мной и поиска ценной информации, которую я выкладываю каждую неделю. Также не забудь подписаться на мою email-рассылку; так ты получишь доступ к множеству бесплатных материалов, которые я выкладываю еженедельно.

### **YouTube-канал The Simple Programmer**

<http://YouTube.com/jsonmez>

На своем YouTube-канале я публикую видео на темы, затронутые в этой книге, и делаю это бесплатно. Подпишись, чтобы не пропустить мои новые видео. Я выкладываю их каждую неделю.