

SIMPLE RULES

E IO COSA CI GUADAGNO? OTTIENI DI PIÙ SOLO CON POCHE SEMPLICI REGOLE

Se vuoi cambiare la tua vita o ottenere un sedere più sodo, ci sono un mondo di guide e siti di esperti lì fuori, per aiutarti. Mettiti solo comodo con una bella tazza di caffè e qualche biscotto e inizia a leggere. Dopo qualche centinaio di pagine, fuori è buio, tu hai dimenticato la metà dei consigli che hai letto e non sei più vicino a una nuova vita divertente o a glutei duri come la roccia.

Perché? Beh, questo è il punto, quando si parla di regole: se ci sono più regole di quelle che puoi memorizzare con facilità, potresti dimenticartele tutte! Tutto ciò che alleneranno sarà la tua memoria – e ci sono modi più gratificanti per farlo.

Inoltre, le regole buone sono semplici. Ti permettono di concentrarti su ciò che conta davvero e di reagire con flessibilità alle situazioni nuove. Ricerche mostrano che le società più di successo nella New Economy preferiscono un piccolo set di semplici regole interne a sistemi più elaborati.

Allora, come puoi realizzare le giuste semplici regole per la tua situazione specifica?

Continua a leggere per scoprire

- Come elaborare le tue semplici regole e seguirle;
- Perché può essere una buona idea dipingere sempre lo stesso soggetto;
- Perché non stai diventando più magro.

IL MONDO È INCREDIBILMENTE COMPLESSO – MA SEMPLICI REGOLE CI AIUTERANNO AD AFFRONTARLO

Prenditi un momento per immaginare di essere un dottore in un ospedale militare. Diversi pazienti, pesantemente feriti, entrano e sei alle prese con il compito di decidere chi medicare prima. Cosa faresti? Fortunatamente per te, ci sono un pugno di regole affidabili da seguire, che renderanno le cose più semplici.

Le regole semplici sono linee guida chiare per attività o situazioni ben specifiche. Il loro scopo? Aiutarti a fare buone scelte quando le cose iniziano a farsi complicate.

Le regole semplici riducono i fattori che devi considerare in una situazione, evidenziando quelli cruciali, e evitando così che tu rimugini su dettagli irrilevanti. Questo ti consente di fare scelte buone e veloci – qualcosa che torna molto utile nel caso di un ospedale militare. Come individui ciò che è cruciale in questo scenario ipotetico?

Controlla i segnali vitali dei tuoi pazienti, come le loro pulsazioni, per stimare la gravità delle loro condizioni. Per questo serve meno di un minuto a paziente. Quelli con i segnali vitali più allarmanti devono essere curati per primi – a meno che non siano senza speranza, caso in cui faresti meglio a concentrarti a salvare la vita di qualcun altro. Già solo questo triage di base ti solleva chiaramente dal dilemma pressante di cosa fare.

Essendo uno dei pochi strumenti che ci aiutano a gestire la complessità, abbiamo bisogno di regole semplici più che mai. Il nostro mondo è lungi dall'essere semplice. Innanzitutto, sempre più cose sono connesse tra loro – dai nostri dispositivi tecnologici a casa ai mercati attorno al mondo. Per di più, le nostre regole e leggi si sono fatte così intricate che è difficile stare al passo.

Prendi solo il codice tributario degli Stati Uniti: è lungo 3.8 milioni di parole. Per mettere il dato in un qualche contesto, esso è sette volte più lungo di Guerra e Pace! Il codice è così complicato che il governo impiega 1.2 milioni di dollari in redattori solo per farvi fronte. Non sorprendentemente, il codice tributario statunitense finisce per sopraffare anche gli esperti: in media, un terzo dei consigli provenienti da un esperto in materia è sbagliato.

In un mondo così intricato, gli errori sembrano inevitabili. Ma con semplici regole, puoi aumentare le tue chances di trovare una strada attraverso situazioni infidamente aggrovigliate. Scopri di più nei prossimi paragrafi.

LE REGOLE SEMPLICI SONO FACILI DA SEGUIRE E DI LASCIANO SPAZIO PER SCEGLIERE

Mettiamo che tu voglia perdere del peso, e decida di fare una piccola ricerca su internet. C'è una enorme varietà di diete popolari tra cui scegliere. Comunque, hanno tutte una cosa in comune: un'intera catasta di regole che sembrano praticamente impossibili da ricordare. Anche solo abituarsi ad una di esse richiede giorni. Quanto è probabile che tu vada fino in fondo?

Il primo grande vantaggio è che le regole semplici sono di numero ridotto, così sono facili da ricordare e da seguire.

Prendi le semplici regole per la dieta dell'autore di best-seller Michael Pollan. Egli ha distillato decine di ricerche sulla nutrizione in tre semplici regole: primo, "mangia cibo", con cui intende dire vero cibo naturale piuttosto che sostanze processate in veste di cibo. Secondo, "non troppo". Terzo, "principalmente piante".

Questo sembra davvero troppo semplice per essere vero. Ma effettivamente funziona, secondo le ricerche scientifiche. Scoprirai che vivere seguendo queste regole porta necessariamente il tuo rischio di diabete, obesità e attacchi di cuore a diminuire.

C'è un altro vantaggio della semplicità delle regole. Anche se forniscono una guida pratica, non sono troppo prescrittive. Questo significa più spazio per la scelta e la creatività. Ad esempio, le regole della dieta Pollan non ti dicono se devi mangiare frutti di bosco o pane per colazione.

La semplicità può incoraggiare la creatività. A volte, ha senso che tu ti limiti per prosperare. Pensa al grande pittore impressionista, Claude Monet. Puoi dire, dai suoi disegni, che egli si è imposto delle regole semplici come "limita i tuoi soggetti, dipingi principalmente pagliai e ninfee" e "concentrati sulla luce". Questo gli permise di esplorare in profondità le possibilità artistiche di questi soggetti – e creare dei pezzi d'arte veramente originali che hanno segnato il periodo impressionista.

LE REGOLE SEMPLICI AIUTANO A COORDINARE IL COMPORTAMENTO COLLETTIVO

Ci sono certi compiti che i singoli individui non possono portare a termine da soli – è difficile immaginare una persona che costruisce le piramidi da sola! In tempi come questi, gli individui si riuniscono in gruppi per ottenere risultati che non raggiungerebbero mai come singoli.

E non sono solo gli esseri umani ad avere bisogno del lavoro di gruppo: anche il regno animale prospera grazie ad esso. Pensa all'ape da miele giapponese. Una singola ape non ha chance contro un feroce e gigantesco calabrone che si avvicina all'alveare. Ma insieme, le api possono sconfiggere l'intruso. Esse si raggruppano assieme attorno al calabrone e fanno vibrare le loro ali così velocemente che l'aggressore muore per il surriscaldamento. Questa tecnica è detta "thermo-balling".

Esattamente come le api da miele, gli umani hanno bisogno di coordinarsi per essere efficaci – ed è qui che intervengono le regole semplici. Le regole sono necessarie per dirigere tutti i singoli verso un obiettivo comune. Dal momento che è poco probabile che regole eccessivamente complesse vengano seguite, le regole semplici sono il modo migliore per gestire le interazioni tra persone (e api).

Le regole semplici funzionano meglio quando le comunità fissano delle norme e fanno sì che i loro membri vi aderiscano. Norme e regole che sembrano così basiche e ovvie che le persone non ci penseranno due volte per adempiere ad esse.

Ad esempio, Zipcar, la rete di car-sharing più grande al mondo, non ha centri di consegna. Pertanto, la persona che affitta una macchina dipende molto da come il veicolo è stato lasciato dall'automobilista che l'ha usato prima di lui. Di conseguenza, c'è bisogno di regole. Ma, invece di vincolare gli utenti a un lungo contratto finemente stampato, Zipcar ha solo sei regole semplici veramente brevi, come "fai rifornimento". Se la maggior parte degli utenti rispetta le regole, alti costi e problemi possono essere evitati.

Le regole semplici sono estremamente utili, e le usiamo, in definitiva, ogni giorno. Come vedremo nel prossimo paragrafo, ci sono diversi tipi di regola per differenti situazioni.

TRE TIPI DI SEMPLICI REGOLE CI AIUTANO A FARE DECISIONI MIGLIORI

Ora che sappiamo cosa sono le regole semplici e come funzionano, consideriamo i diversi tipi di regole semplici. Ci sono sei tipi in totale. I primi tre sono le regole di base, che ti aiutano a prendere decisioni migliori: regole-limite, regole di priorità, e regole di arresto.

Le regole-limite ti guidano se devi fare la tipica scelta sì o no. Immagina di essere un ladro: come decidi se fare irruzione in una casa? Chiaramente, vorrai entrare in una casa vuota – ma come puoi dirlo?

Mentre gli spettatori di film potrebbero pensare che i criminali usino complesse formule per pianificare i loro reati, uno studio ha evidenziato che essi fanno affidamento, principalmente, su un'unica semplice regola, che è il modo più affidabile di predire se una casa è occupata o no: "non entrare in case con un veicolo parcheggiato fuori".

In secondo luogo, ci sono le regole di priorità. Queste tornano utili se hai bisogno di classificare diverse opzioni. Come investitore, ad esempio, hai infinite opzioni, ma non hai denaro infinito. Per cosa dovresti optare?

Formule intricate tentano di rispondere a questa domanda, ma nessuna di esse supera una semplice regola risalente al babilonese Talmud: “un uomo dovrebbe sempre mettere il suo denaro per un terzo nella terra, per un terzo nel commercio e tenerne un terzo in mano”. Tradotto in un contesto finanziario moderno, questa regola diventa: investi equamente in ogni categoria di attività.

Per terze, ci sono le regole di arresto. Sapere quando fermarsi può salvarti dall’obesità. Questo è un esempio interculturale per spiegarlo: la cucina tradizionale francese è ricca di burro, mentre molti americani seguono diete povere di grassi. Tuttavia, un numero significativamente inferiore di persone francesi soffre di obesità. Perché?

Uno studio ha comparato le abitudini alimentari degli abitanti di Chicago e di Parigi e ha evidenziato che i francesi devono il loro fisico asciutto a una semplice regola: “smetti di mangiare quando ti senti pieno”.

ALTRE TRE SEMPLICI REGOLE PER MIGLIORARE IL TUO RENDIMENTO

Dopo aver esaminato le semplici regole che ci aiutano a prendere le giuste decisioni, considereremo ora le tre regole che possono aiutarti a fare le cose in modo migliore.

Si inizia con le regole del come. La loro caratteristica più importante è che non sono troppo prescrittive, lasciando ampio spazio per la creatività. Prendi, per esempio, i commentatori sportivi. Nei primi tempi, avrebbero semplicemente detto cosa veniva loro in mente, fino a quando il commentatore della BBC Seymour Joly de Lotbiniere ne rivoluzionò il ruolo.

Le sue telecronache leggendarie erano basate su sei semplici regole, come “dai il punteggio o il risultato, regolarmente e brevemente”, o “condividi i compiti a casa”, come interessanti fatti storici o informazioni personali sui giocatori. Queste regole sembrano di buon senso, oggi, ma non lo erano all’epoca.

Abbiamo anche regole di coordinazione. Queste regole sono necessarie nei contesti sociali in cui gli individui interagiscono e hanno bisogno di regole semplici per sapere cosa fare. Ad esempio, nel teatro dell’improvvisazione, gli attori hanno bisogno di uscirsene con buone risposte in un istante – senza alcun testo scritto o copione. Come? Usano regole semplici, che forniscono una guida chiara.

Per prendere tempo, rispondono a tutto quello che è stato detto prima con un “sì, e...”. Non devi essere su un palco di improvvisazione per trovare questo trucchetto utile. Un’altra regola è di non raccontare mai barzellette preparate in anticipo. In uno spettacolo basato sulla spontaneità, sono destinate a suonare fuori luogo.

Infine, siamo assistiti da regole di tempistica – regole che ti aiutano a decidere quando fare le cose. Per esempio, quando dovresti andare a dormire. È una domanda che risulta piuttosto insidiosa se sei un soggetto che soffre di insonnia. Fortunatamente, le scoperte della ricerca medica sul sonno possono essere condensate in quattro semplici regole. Sono, “svegliati alla stessa ora tutte le mattine”, “evita di andare a dormire fino a quando non ti senti assonnato”, “non stare a letto se non stai dormendo” e

“riduci il tempo che spendi a letto”. Queste regole sono il modo più semplice e efficace per migliorare le tue abitudini del sonno.

Ora, abbiamo una bella comprensione delle regole semplici, in teoria. Come puoi creare le tue personali semplici regole, e metterle in pratica?

L'ESPERIENZA E LA NEGOZIAZIONE CI PERMETTONO DI CREARE LE NOSTRE SEMPLICI REGOLE

Non possiamo semplicemente tirare fuori dal nulla le nostre semplici regole. Per assicurarci che le nostre regole siano quelle giuste, abbiamo bisogno di fondarle su un'ampia e affidabile fonte di conoscenza. Quella fonte? Nient'altro che le nostre esperienze personali.

Ogni giorno, impariamo qualcosa di nuovo su come cavarcela nel mondo. Di fatto, abbiamo passato tutta la nostra vita a imparare! Perché non prendere ciò che hai imparato dal passato e trasformarlo in qualche regola che ti aiuti per il futuro?

È esattamente ciò che ha fatto l'attrice comica Tina Fey. Attingendo alla sua esperienza con il leggendario produttore di Saturday Night Live, Lorne Michaels, ha scritto le nove semplici regole per gestire uno show comico – come “quando recluti personale, mischia nerd di Harvard con improvvisatori di Chicago e agita”, o “non dire mai a una persona pazza che è pazza”.

Se senti di mancare di esperienza o conoscenza, inizia attingendo alle esperienze altrui. Questo funziona bene per le società nate da poco, che traggono vantaggio dall'osservazione delle pratiche di concorrenti consolidati. Il noleggio di film rivoluzionario di Netflix è iniziato adattando le regole del servizio di affitto di DVD Blockbuster, come ad esempio addebitare 4\$ per pezzo e applicare more per il ritardo.

Puoi basare le tue regole anche sulle ricerche scientifiche di qualcun altro. Pensa solo alle regole sull'insonnia, modellate sulle ricerche mediche sul sonno.

E se avessi bisogno di regole semplici non solo per la tua vita, ma di regole da condividere con i tuoi amici, colleghi o coi tuoi affetti? Ricorda che le regole semplici sono il risultato di negoziazioni andate a buon fine.

Questo è cosa la National Oceanic e l'Atmospheric Agency hanno dovuto fare quando cercavano delle regole ragionevoli per l'osservazione delle balene, che avrebbero protetto le balene assassine dello Stretto di Georgia, in pericolo.

C'erano enormi conflitti di interessi tra gli scienziati, i proprietari di barche private e le società di osservazione delle balene. Fortunatamente, tirarono fuori una semplice regola che trovò tutti concordi: tutte le barche devono stare almeno 200 yards lontane dalle balene e 400 yard lontane dalle loro rotte.

CREA LE TUE SEMPLICI REGOLE PERSONALIZZATE IN TRE PASSI

Se sei impaziente di creare le tue semplici regole, ci sono tre passi cruciali da seguire. Primo, individua l'azione essenziale che ti aiuterà a raggiungere il tuo obiettivo.

Per una società che voglia aumentare i profitti, l'azione essenziale sarebbe l'incremento di un fattore che porta maggiori entrate. Per esempio, la piattaforma di negoziazione eToro ha una funzione speciale, eToro OpenBook, dove gli investitori esperti condividono le loro strategie di trading. Molti principianti del mondo dell'investimento vanno lì per avere consigli utili. Gli investitori esperti i cui consigli hanno il seguito più numeroso ottengono il grado di "investitore popolare".

Ci sono due modi in cui gli investitori popolari possono aumentare gli introiti: fare molto trading in prima persona (e pagare le tasse sulle transazioni) oppure attrarre seguaci e incoraggiarli ad investire, a loro volta (e pagare le tasse sulle transazioni in cambio). Ovviamente, eToro voleva attrarre più investitori popolari sul sito, poiché essi generano più profitti di tutti gli altri.

Inoltre, eToro aveva bisogno di identificare il collo della bottiglia, vale a dire il problema che gli impediva di prosperare. È qui che le semplici regole producono l'impatto maggiore. Il punto debole di eToro OpenBook era, palesemente, la scarsità di investitori popolari.

Finalmente, sei pronto a formulare le tue personali semplici regole, basate sulle scoperte fatte durante i primi due passi. Per eToro, la regola semplice per ottenere più investitori popolari fu di offrire incentivi – come premi finanziari agli investitori che ottenevano posizioni più alte in classifica.

Per fare un esempio più semplice: se vuoi perdere peso, la tua azione essenziale è di mangiare meno. Un punto debole comune potrebbero essere gli snack della tarda serata. Per interrompere le spedizioni al frigo di mezzanotte, ci sono due regole semplici personali di uno degli autori, Donald Sull: "mangia gli snack da un piccolo recipiente, non dalla busta" e "non tenere scorte di snack nella dispensa".

LE REGOLE SEMPLICI NON SONO PER SEMPRE

Dopo un po', possiamo diventare così abituati alle nostre semplici regole che seguirle non richiede più alcuno sforzo. Chiaramente, questo è un livello veramente confortevole, da ottenere. Sfortunatamente, però, non dura a lungo.

Anche se le tue regole iniziali funzionano ancora in qualche misura, non dovresti smettere di sforzarti di migliorarle. Le regole che hanno funzionato bene una volta, potrebbero diventare meno che adeguate se la situazione cambia. Ad esempio, solitamente è una buona regola mangiare una mela al giorno, ma se lo smalto dei tuoi denti diventa più sottile, le mele zuccherine, improvvisamente, non sono più così buone da mangiare.

Ancora, le tue regole iniziali potrebbero essere fondate su assunzioni leggermente errate. La compagnia internet Airbnb è uno spazio, per le persone, per affittare alloggi privati. I fondatori si aspettavano che i loro clienti tipici fossero ragazzi giovani con piccoli budget, e elaborarono delle regole per soddisfare questi soggetti – ad esempio, si concentrarono su città in cui si sarebbero tenuti festival.

Ma un sondaggio evidenziò che, in realtà, molti clienti era molto più anziani e benestanti di quanto ci si aspettasse, e naturalmente avevano aspettative di ospitalità diverse rispetto a quelle di esaltati frequentatori di festival. Così, i fondatori di Airbnb adattarono le loro semplici a ciò che avevano scoperto. Ad esempio, una regola ora afferma: "tenere sempre sapone fresco".

A volte, comunque, le regole diventano irrimediabilmente obsolete. In questo caso, le devi infrangere. Prendi gli show televisivi, come esempio: prima dell'uso generalizzato dei registratori video digitali, se ti fossi perso un episodio, era finita lì, avevi poche possibilità di recuperarlo.

Di conseguenza, gli show televisivi dovevano essere scritti in maniera da permetterti di sintonizzarti in qualunque momento, a prescindere da cosa ti eri perso. Una regola fondamentale era “mantieni un cast fisso di personaggi che compaiono in ogni episodio”. Ma oggi, in uno show televisivo come House of Cards, un personaggio sparisce in un episodio e ritorna soltanto all'episodio otto. Questo accade perché Netflix, consentendoti di riguardare gli episodi quando vuoi, ha infranto una semplice regola ormai obsoleta, permettendo più flessibilità creativa per gli scrittori di ogni luogo!

RIASSUNTO FUNALE

Il messaggio chiave di questo libro:

In un mondo di incredibile complessità, le regole semplici sono qui per aiutarti. Esse ci aiutano a fare scelte migliori e migliorare il nostro rendimento, rimanendo facili da seguire e altamente personalizzabili. Con l'esperienza, la negoziazione e l'osservazione razionale dei tuoi problemi personali, puoi creare anche tu le tue semplici regole personali, e trovare facili soluzioni anche ai più complicati dei problemi.

Consiglio da mettere in pratica:

Cerca modelli da seguire come fonte delle tue regole semplici.

La prossima volta che fatichi per raggiungere un risultato, cerca persone, nel tuo ambiente personale, che hanno già avuto successo nell'affrontare un problema simile al tuo. Ci sono possibilità che questi abbiano elaborato un set di valide regole semplici che potrebbero aiutarti a gestire il tuo problema. Non esitare a chiedere – le persone sono perlopiù lusingate quando gli si chiede consiglio, e sinceramente contente di essere di qualche aiuto!