

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Глава 1.</b> Осознание .....	<b>10</b>
<b>Глава 2.</b> Пробуждение .....	<b>21</b>
<b>Глава 3.</b> Изменение фокуса .....	<b>50</b>
<b>Глава 4.</b> Вера .....	<b>73</b>
<b>Глава 5.</b> Возрождение креативности .....	<b>95</b>
<b>Глава 6.</b> Переосмысление .....	<b>112</b>
<b>Глава 7.</b> Ценность .....	<b>121</b>
<b>Глава 8.</b> Смена ориентиров .....	<b>139</b>
<b>Глава 9.</b> Молчание .....	<b>150</b>
<b>Глава 10.</b> Освобождение .....	<b>173</b>
<b>Глава 11.</b> Цель .....	<b>185</b>
<b>Глава 12.</b> Активизация .....	<b>212</b>
<b>Глава 13.</b> Визуализация .....	<b>239</b>
<b>Глава 14.</b> Погружение .....	<b>266</b>
Заключение .....	<b>297</b>
Примечания .....	<b>303</b>

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

с. 239

ПОГРУЖЕНИЕ

с. 266

МОЛЧАНИЕ

с. 150



ОСВОБОЖДЕНИЕ

с. 173

СМЕНА ОРИЕНТИРОВ

с. 139



ЦЕННОСТЬ

с. 121

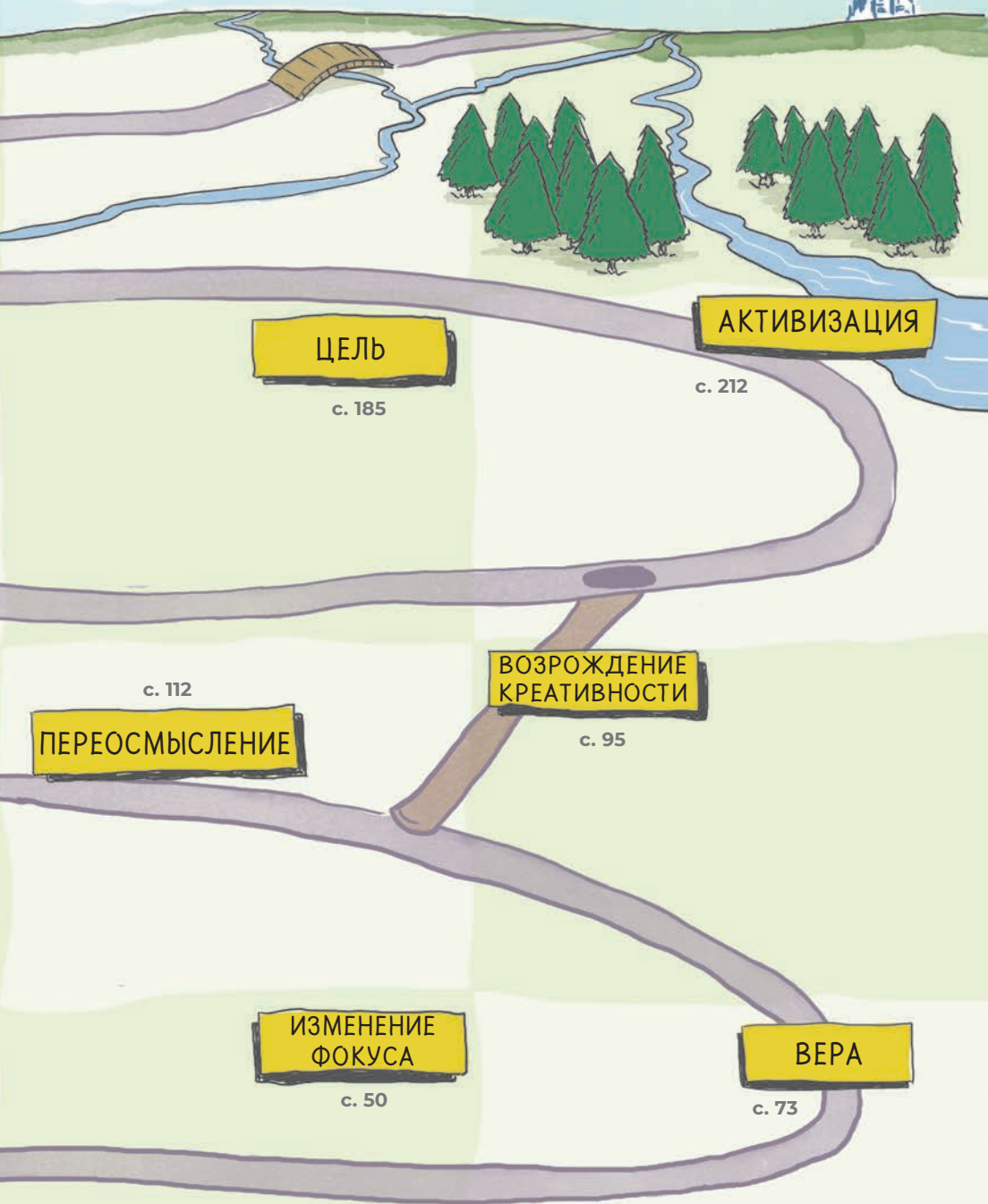
ОСОЗНАНИЕ

с. 10

ПРОБУЖДЕНИЕ

с. 21





Чтобы продолжить путь, заходите на сайт  
[www.lifescaling.me](http://www.lifescaling.me).

## ГЛАВА 1

# ОСОЗНАНИЕ

«Но ваше видение станет ясным, только когда вы взглянете в собственное сердце... Тот, кто смотрит наружу, видит сны; глядящий внутрь пробуждается».

Карл Густав Юнг\*

Не помню, как осознал, что со мной что-то не так. Я стал замечать, что уже не могу фокусироваться. Часто нервничал, совсем не радовался жизни, пытался выполнить все намеченное, постоянно забывая выделить время для себя и общения с друзьями и семьей. Я почти безвылазно сидел в сети или в телефоне, бездумно потребляя контент, бесполезный для меня и моей работы.

Вести исследования становилось все сложнее, и я уже не мог 10–15 минут просто посидеть с книгой, погрузившись в чтение, а ведь раньше это приносило мне огромное удовольствие. Я пропускал важные даты и по невнимательности делал массу ошибок. И не раз ловил себя на том, что в компании друзей или на совещании не слушаю, а утыкаюсь

\* Цит. по: Юнг К. Г. Письма: В 4 кн. 1906–1961 гг. — М.: Клуб Касталия, 2017.

в экран или раздражаюсь монологами не впопад.

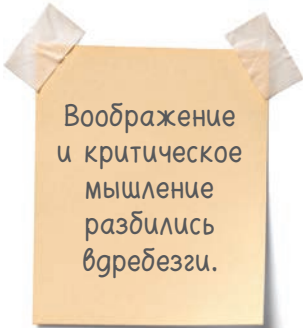
У меня все было под контролем... ну, мне так казалось. Все пока получалось. Я одолевал списки дел. Писал. Учился и познавал новое. Но еще не видел, что на все это уходит куда больше времени, чем должно бы, а результат был лишь жалким подобием того, что я мог бы сделать. Я не видел, как исчезали из моей жизни другие важные цели.

А раз я все чаще отвлекался, приходилось прикладывать усилия, чтобы отлавливать, когда я сбиваюсь с курса, а затем решительно пресекать это и за счет напряжения воли заставлять себя возвращаться к исходной цели. Все это казалось общения, исследований и чтения. Чтобы заметить, что я отвлекаюсь, и снова сконцентрироваться, требовались осознанность, сила и дисциплина.

Однако воспринял я это всерьез, только когда сел писать заявку на свою очередную книгу. Через год я отложил рукопись. Меня это по-прежнему огорчает, зато в процессе я кое-что узнал о себе, что привело к написанию этой книги, этому нашему с вами общению.

Поставив точку в работе над предыдущей книгой, я с нетерпением воображал новые возможности: искать новое измерение креативности... экспериментировать, расширять границы представлений о книгах и способах взаимодействия с ними. Роман с предыдущим творческим

Чтобы заметить,  
что я отвлекаюсь,  
и снова  
сконцентрироваться,  
требовались  
осознанность, сила  
и дисциплина.



Воображение  
и критическое  
мышление  
разбились  
вдребезги.

увлечением пробудил во мне страсть не только к очередному приключению в том же роде, но и к каким-то более серьезным и даже более бурным отношениям. Всего через два года я официально признал: пора создать что-то новое.

Перерыв между проектами оказался дольше обычного. Кроме того, начав исследовать масштаб своего нового проекта, я застопорился: ничего не получалось. Что-то изменилось. Идей было мало, да и те, если честно, так себе. Я подумал: «Может, я просто запутался?» Отчасти так и было. Но я понимал: проблема куда серьезнее. Я больше не мог глубоко погружаться в процесс. Воображение и критическое мышление разбились вдребезги. Когда я наконец, НАКОНЕЦ-ТО погрузился в творчество, то не мог долго оставаться «на глубине», то и дело отвлекаясь; по какой-то странной причине это было для меня как глоток кислорода.

Вместо того чтобы остановиться и поразмыслить, я прикладывал все больше сил. Начал беспокоиться обо всем на свете, даже о самых простых проектах, — тут появились прокрастинация и избегание. Со временем моя склонность к прокрастинации стала очевидной. Она превратилась в данность, но я не пытался вникнуть в причину, а изучал, как обходить и преодолевать эту проблему. В итоге моя активность из мощного потока превратилась в череду всплесков. В списке дел были сплошь обязанности, а все остальное испарилось; обнаружив это, я заволновался еще больше.

И чем длиннее оказывался список, тем больше стресса приносил каждый его пункт — одним своим существованием. Все было неважно. Я, как «пожарный», гасил только открытый огонь и тщетно планировал сфокусироваться на других (менее) важных задачах.

«Когда в следующий раз постесняешься поделиться идеями, вспомни, как на совещании кто-то сказал: “А давайте снимем кино про акулий торнадо”».

Я ругал и изводил себя вопросами. Терял самоуважение. Уверенность в себе и креативность исчезали, и я начал понимать, что счастье тоже тает. В тот момент я просто был не в состоянии увидеть это или признать. Я не мог точно определить, что происходит и почему.

Как-то раз, с трудом дописывая статью «Как фокусироваться, когда ты отвлекаешься», я осознал иронию происходящего: это сложно. Я постоянно отвлекался на бесконечные уведомления из Snapchat, Facebook, Messenger, Instagram, WhatsApp и Twitter. Я бы запретил себе хвататься за телефон, но тут на глаза как раз попалось фото со штендером около любимого кафе одного из друзей: «Когда в следующий раз постесняешься поделиться идеями, вспомни, как на совещании кто-то сказал: “А давайте снимем кино про акулий торнадо”». Ха-ха-ха!

Мои эмоции и разум пробуксовывали целый год, а потом я нажал на паузу. Я не просто опасался полной потери

\* Фильм «Акулий торнадо» вышел на экраны в 2013 г. и из-за абсурдности сюжета приобрел большую популярность. К нему было снято пять сиквелов.

креативности, я испугался, что теряю способность быть счастливым. Замечал, что постоянно откладываю на потом свои самые большие мечты и устремления, и чувствовал, что перестаю понимать, кто я на самом деле и кем хочу быть. Постоянные отвлечения не давали мне жить настоящей жизнью.

Когда я рассказал об этом близким друзьям, очень многие в ответ поделились похожими историями. Тогда-то я и решил: необходимо искать ответы — для себя самого, для них и для вас тоже. Давайте спросим себя, с какого момента:

...мы стали настолько занятыми?  
...чтобы успокоиться, нам надо прилипнуть к девайсу?  
...нам стало так сложно сфокусироваться и сохранять концентрацию?  
...мы стали считать, что постоянная многозадачность идет нам во благо?  
...проживание жизни других людей стало для нас важнее, чем проживание своей собственной?  
...мы начали ощущать вечное беспокойство?  
...нам стало так тяжело дышать?

Мы начали потреблять больше, чем создаем. Мы меняем самовыражение и воображение на лайки и просмотры. Исчезновение границ между физическим и цифровым завораживает нас.



Каждый день мы стремимся идти своим путем и справляться со всеми задачами на работе и дома, но снова и снова в конце дня безуспешно пытаемся выполнить нами же самими составленный план, и эта беготня по кругу разрушает наши долговременные цели и мечты<sup>1</sup>.

К нашему порогу тихо подкрался какой-то зомби-апокалипсис.



Edwin Tanning, HIG



Barcroft Media via Telegraph

Прямой путь  
к счастью есть,  
и он ведет через  
креативность;  
преимущества  
от этого  
взаимодействия  
невероятны.

Я видел это собственными глазами, да и вы наверняка тоже (если, конечно, вообще смотрите по сторонам): десятки людей всех возрастов, не обращающая внимания на автомобили и риск для жизни, идут через улицу, уткнувшись в свои телефоны. В Нью-Йорке, например, тысячи подростков ежегодно попадают в ДТП и оказываются

в отделении скорой помощи из-за того, что были полностью поглощены своими девайсами.

По всему миру уже начали менять дизайн пешеходных переходов, чтобы избежать таких происшествий, а в Китае на тротуарах для «сидящих в телефоне» выделили специальные дорожки.

С каждым днем нам все труднее отключиться от сети (если мы вообще пытаемся отключаться). Это вредит всем сферам нашей жизни. Мы страдаем от снижения внимательности, ослабления эмпатии, сокращения результативности интеллектуального и творческого труда, утраты вдохновения, ухудшения способности критически мыслить, глубоко концентрироваться и генерировать новые идеи.

Все наши переключения между приложениями, соцсетями, электронной почтой и SMS безумно дорого обходятся для той работы, которую мы предположительно должны выполнять. Известно ли вам, что в США большая часть сотрудников каждый день тратит не меньше двух часов рабочего времени

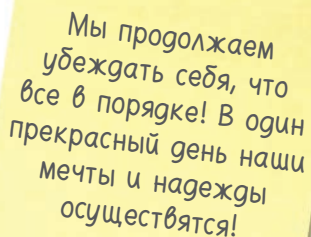
на проверку смартфона? Это минимум 10 часов рабочего времени в неделю, отнятых от решения рабочих задач. Десять лет назад человек переключал внимание с одной темы на другую в среднем каждые три минуты. Сейчас, перед тем как сменить объект концентрации, он выдерживает целых 45 секунд. А еще 74 раза в день проверяет электронную почту и 566 раз перескакивает с задачи на задачу в компьютере. Кроме того, испытывая стресс, человек, по мнению доктора Марка, «склонен быстрее переключать внимание. Мы попали в порочный круг»<sup>2</sup>.

Чтобы получить представление о том, сколько времени вы тратите, отвлекаясь на дела, не относящиеся к вашей текущей работе, просто посчитайте в течение одного дня, сколько раз вы...

- тьянетесь за девайсом;
- проверяете сообщения (в том числе все уведомления из приложений);
- читаете ленту новостей;
- пишете в сети о событиях или впечатлениях или выкладываете фотографии;
- переключаетесь с какого-то из перечисленных занятий на работу и обратно.

Каждый раз, попадая в ловушку цифрового отвлечения, мы несем скрытые издержки. И не просто теряем время, которое могли бы использовать и получше, — мы привыкаем верить, что терять время — это нормально. Но наше отвлечение влияет не только на продуктивность — оно подрывает душевное и физическое здоровье, порождая стресс, беспокойство, ощущение одиночества, снижая нашу самооценку и повергая нас в пучину депрессий<sup>3</sup>.

Однако в соцсетях мы показываем благополучную и яркую сторону своей жизни, создавая у всех впечатление, что мы счастливы и преуспеваем, гармонично сочетая карьеру и семью, профессиональные амбиции и увлекательный досуг.



Мы продолжаем убеждать себя, что все в порядке! В один прекрасный день наши мечты и надежды осуществятся!

Ирония в том, что, рассказывая в соцсетях о своей «идеальной» жизни, мы заставляем подписчиков считать, что они до нас недотягивают. Но они вряд ли знают, что на самом деле наша жизнь не совершенна — это лишь видимость. В глубине души мы несчастны.

Мы продолжаем убеждать себя, что все в порядке, — никаких подводных камней, ребята! В один прекрасный день наши мечты и надежды осуществятся! Но, похоже, они лишь отдаляются. И мы не так счастливы и креативны, как могли бы. А эти две вещи — счастье и креативность — связаны...

Прямой путь к счастью есть, и он ведет через креативность; преимущества от этого взаимодействия невероятны. Ваша жизнь на работе, дома, в учебном заведении, ваши взаимоотношения — все это крупно выиграет от развития способности мыслить креативно.

Эта книга — не гневное обличение технологий. Она призвана помочь вам вернуть в первозданное состояние ум

и душу, устранить поток отвлекающих факторов и пробудить креативность.

Двадцать лет проговорив о достоинствах и перспективах отвлекающих технологий, я оказался на перепутье. Можно было или по-прежнему мысленно рисовать оптимистичные картины, прогнозируя, какие блага принесут нам в будущем технологические новшества, — медленно и болезненно, как это обычно происходит, — или разобраться в том, что идет не так у меня самого и многих других людей и как вернуться на правильный путь.

Я могу принять только одно решение.

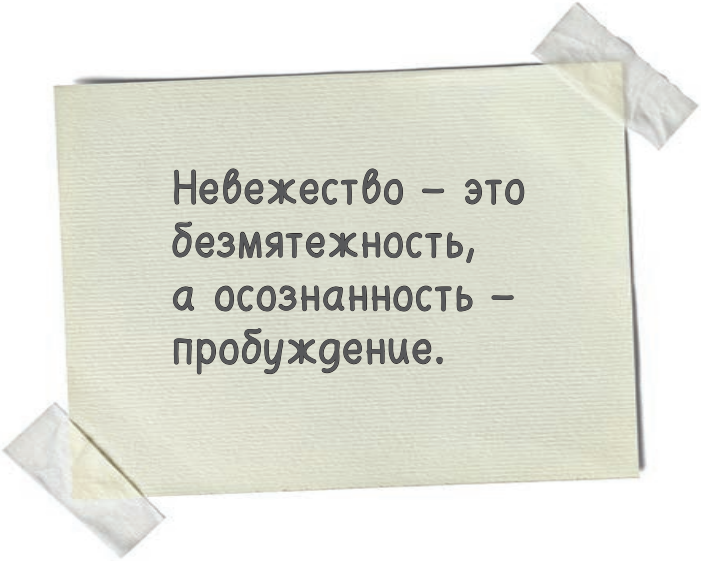
Невежество — это безмятежность, а осознанность — пробуждение. Я понял: необходимо выяснить, почему я поддавался на отвлечения, и заново научиться концентрироваться и стимулировать креативность. Требовалось поставить преграду растущему числу отвлекающих факторов и отказаться от дурных привычек. А чтобы возродить творческую продуктивность, нужно было еще и произвести переоценку ценностей и определиться с тем, что для меня значит счастье. Я задался целью вернуть себе креативность и счастье и отправился по дороге открытий. Я учился создавать новый конструктивный образ жизни, в котором есть место только полезным творческим привычкам, и развивать самосознание, чтобы неуклонно придерживаться этого нового жизненного распорядка.

Я назвал систему, разработанную для прокладывания и сохранения нового курса на концентрацию и продуктивную креативность, *обогащением жизни*; это процесс достижения намеренного состояния счастья, креативности

и мастерства, невзирая на шквал отвлекающих факторов. *Обогащение жизни* позволяет всем, кто встает на этот путь, понять самих себя, найти свое место в жизни и обрести истинное счастье.

На первом этапе *обогащения жизни* нам нужно принять причину своей зависимости от отвлечений. Определенно это не полностью наша вина, но правда в том, что мы оказались соучастниками. Давайте же разберемся почему.

Глава 1



**Невежество – это  
безмятежность,  
а осознанность –  
пробуждение.**

ГЛАВА 2

ПРОБУЖДЕНИЕ

Дар осознанности  
мы сначала  
вручаем себе  
и лишь потом  
кому-то еще

«Пробудите осознанность и поделитесь своей  
уникальностью с миром».

Амит Рэй

---

Глава 2



Мы не были готовы к цифровому отвлечению. Весь накопленный человечеством опыт обучения, воспитания, управления и усвоения этических норм и правил не смог подготовить нас к тому, что мы наблюдаем в современном обществе: шквалу информации, распылению внимания, распространению меркантильности, эгоизма и эгоцентризма.

Мы не собирались становиться зависимыми. Как и в случае с сигаретами, мы не понимали, что цифровое пространство создано так, чтобы вызывать привыкание, и мы не знали,



как оно повлияет на здоровье всего нашего организма — на тело, эмоции и душу.

### Путь отвлечения: как мы на него вступили?

Наше внимание стало товаром, и чем больше его мы уделяем какой-то площадке или девайсу, тем дороже его можно продать.

Я уверен, что вы порой ловите себя на «вечном скролле»: бездумно прокручиваете ленту, просматривая информацию и реагируя на нее не потому, что хотите, а потому, что не можете остановиться. Этому есть причина.

Как горячий поклонник гиков, который с энтузиазмом встречал Web 2.0, социальные медиа и мобильные приложения, я был безнадежным оптимистом. Я консультировал организации, правительства, учреждения и отдельных людей, как лучше всего использовать технологии для общего блага. Но вскоре, однако, в эту сферу пришли конъюнктурщики, спамеры, мошенники и просто негодяи, которые нашли хитроумные способы прибрать к рукам наше внимание и нажать на нем. Они эксплуатировали открытия о том, как на нас можно воздействовать, чтобы мы уделяли все больше и больше времени их специально созданным для нас «приманкам».

Марк Цукерберг, Стив Джобс, создатели Twitter Эван Уильямс и Джек Дорси, создатель Snapchat Эван Шпигель и другие лидеры в области веб-инноваций преднамеренно

используют человеческие слабости для извлечения прибыли. Есть два легких способа повлиять на поведение человека: 1) манипулировать им и 2) вдохновлять его. Большинство технологических компаний выбирают манипуляцию.

Экономика внимания безумно рентабельна. И тут нет ничего удивительного: наше внимание ограничено, а это порождает дефицит и высокий спрос. Глава Netflix Рид Хастингс как-то сказал акционерам, что главный конкурент компании — это сон. «И мы побеждаем!» — гордо воскликнул он<sup>1</sup>. Экономика внимания уже не просто метафора; наше внимание стало товаром, и чем больше его мы уделяем какой-то площадке или девайсу, тем дороже его можно продать.



Джастин Розенштейн, один из четырех дизайнеров Facebook — авторов кнопки «Like», объяснил в интервью журналу *Vice* потенциал и опасность социального одобрения<sup>2</sup>. «В первую очередь я стремился дать возможность выразить положительное отношение самым простым способом. И думал, что все удалось, но возникли серьезные непредусмотренные побочные эффекты. В каком-то смысле все получилось чересчур хорошо».



Убеждающий дизайн — это методика влияния на поведение людей через особенности продукта или сервиса<sup>3</sup>. Многие из современных цифровых методик отточил и обнародовал Би Джей Фогг — бихевиорист, основатель и руководитель Стэнфордской лаборатории проектирования поведения (Stanford Behavior Design Lab). Он получил прозвище Создатель миллионеров, ведь его работа вдохновила многих студентов на создание самых затягивающих и поэтому заманчивых приложений, игр и сетей<sup>4</sup>. Защитники такого подхода утверждают, что с его помощью можно оказывать на людей и положительное влияние: натренировать их регулярно пить лекарства, выработать привычки, позволяющие снизить вес или освоить новые навыки. Однако, похоже, потенциальный вред перевешивает пользу. В апреле 2018 г. 50 психологов подписали обращение в Американскую психологическую ассоциацию, в котором обвинили своих коллег, сотрудничающих с технологическими компаниями, в использовании убеждающего дизайна, и попросили ассоциацию занять принципиальную этическую

позицию по данному вопросу ради безопасности будущих поколений<sup>5</sup>.

Разработчики сознательно применяют убеждающие трюки, как в казино, и методы проектирования, которые ведут к возникновению у нас зависимости от игр, сетей, приложений и девайсов. Эти неявные «техники манипуляции» призваны удерживать наше внимание — и монетизировать его<sup>6</sup>.

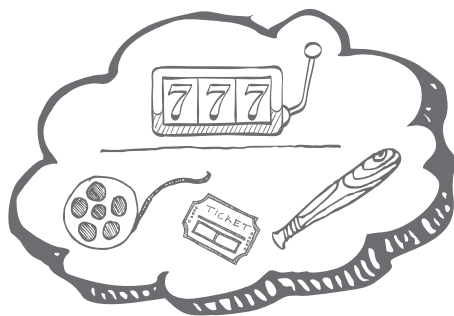


©rawpixel

Чтобы повлиять на поведение, нужны мотивация, возможности и триггеры. Например, в соцсетях мотивацией может стать потребность людей во внимании, вовлеченности и социальных связях или, наоборот, страх пропустить что-то интересное и важное, упустить выгоду (FOMO). Триггеры — это лайки, комментарии и запросы о дружбе. Как говорят ученые, они запускают выработку в мозге «гормонов

счастья» — окситоцина, серотонина, дофамина и эндорфинов.

Знаете ли вы, что прибыль от игровых автоматов в США превышает доходы от бейсбола, кинопроката и парков развлечений, вместе взятых? По словам профессора Нью-Йоркского университета Наташи Доу Шулл, автора книги «Спроектированная зависимость» (*Addiction by Design*), игровые автоматы разработаны, чтобы вызывать привыкание. В ходе исследования она обнаружила, что «нездоровая привязанность» к игровым автоматам формируется в три-четыре раза быстрее, чем к другим видам азартных игр<sup>7</sup>.



Пробуждение

Игровые автоматы формируют такую сильную зависимость, потому что привлекают нас с помощью еще одного психологического механизма — *нерегулярного вариативного подкрепления*<sup>8</sup>.

Нажимая на рычаг, вы надеетесь на приз или поощрение. Это нерегулярное действие, связанное с вариативным подкреплением. Вариативность заключается в том, что вы можете выиграть или (что бывает чаще) не выиграть. Цель разработчика — сделать так, чтобы вы не уходили от автомата, надеясь выиграть.

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)