

Глава 1

Какая у вас сверхспособность?

Я люблю конфеты, социальные сети и телевидение. Но как бы ни горяча была моя любовь, она не взаимна. Было время, когда я после еды поглощал сладости, без конца прокручивал ленту новостей и до двух часов ночи запоем глотал телесериалы на Netflix — все это почти бессознательно, машинально и просто по привычке.

Когда ешь слишком много нездоровой пищи, портится здоровье; когда чересчур увлекаешься различными гаджетами, тоже возникают проблемы. Я, например, стал больше внимания уделять разного рода отвлекающим факторам, чем главным людям в моей жизни. Самое ужасное то, во что превратились мои отношения с дочерью. А ведь она у нас с женой единственный ребенок, к тому же самый замечательный в мире.

У нас была книга с описанием занятий и игр, которые помогают отцам сдружиться с дочерьми, и как-то раз мы с дочкой по ней занимались. Сначала нам предложили сказать, что каждый из нас больше всего любит. Потом — сложить бумажный самолетик, вырвав специальную страницу из книжки. Затем — ответить по очереди на вопрос: если б вам предложили на выбор любую сверхспособность, какую бы вы предпочли?

Хотел бы я рассказать вам, что ответила моя дочь, да не могу. Не имею об этом никакого понятия, потому что в тот

момент меня там на самом деле не было. Физически я находился в комнате, но мысли мои витали далеко.

— Папочка, — спросила у меня дочь, — какой была бы твоя сверхспособность?

— Что-что? — буркнул я. — Секундочку. Мне нужно ответить тут кое на что.

Я перестал обращать на нее внимание: я уже полностью находился в телефоне. Глаза мои были прикованы к экрану, пальцы набирали что-то, казавшееся в тот момент важным, хотя, конечно, все это могло подождать. Дочка замолчала. Когда я наконец поднял глаза, ее уже рядом не было.

Я только что упустил волшебный момент общения с дочерью, потому что отвлекся на что-то у себя в телефоне. Само по себе это было не так уж страшно. Но я покривил бы душой, если б сказал вам, что это был случай из ряда вон. Эта сцена проигрывалась столько раз, что и не сосчитать.

Я был отнюдь не единственным, кто позволял отвлекающим факторам затмевать живых людей. Один из первых читателей этой книги рассказал мне, как спросил у своей восьмилетней дочери, какую сверхспособность она выбрала бы для себя, а та ответила: «Умение разговаривать с животными». На вопрос «почему?» ребенок сказал: «Чтобы мне было с кем поговорить, когда вы с мамой работаете за своими компьютерами».

Разыскав дочку и извинившись перед ней, я решил: пора что-то менять. Сначала я ударился в крайность. Уверенный, что виноваты во всем технологии, я прибегнул к «цифровой детоксикации». Я стал пользоваться старым добрым телефоном-раскладушкой, чтобы меня не подмывало проверять почту и залезать в Instagram и Twitter. Но оказалось, что мне слишком трудно обходиться без GPS и адресов, сохраненных в приложении-календаре. Я скучал по аудиокнигам, которые

привык слушать на ходу, и другим удобным функциям своего смартфона.

Чтобы не тратить время на чтение бесчисленных новостных сообщений в интернете, я подписался на печатную газету. Прошло несколько недель; неп прочитанные газеты складывались в аккуратную стопку; новости я смотрел по телевизору.

Стараясь перестать отвлекаться то на одно, то на другое, пока я что-то пишу, я купил текстовый процессор образца 1990-х, без подключения к интернету. Но что это? Стоило мне приготовиться писать, как оказывалось, что мой взгляд уперся в книжную полку, — и вскоре я уже листал книги, не имевшие отношения к работе. Я почему-то продолжал отвлекаться, даже отказавшись от технологий, в которых видел корень своих проблем.

**Отказ от онлайн-технологий не дал результатов.
Я всего лишь заменил один отвлекающий фактор другим.**

И вот к какому выводу я пришел: чтобы жить так, как действительно хочешь, нужно не только делать *правильные* вещи, но и перестать делать *неправильные* вещи, которые сбивают с верного курса. Все мы знаем, что тортик губительнее для талии, чем свежий салат. Мы согласны, что бесцельное прокручивание ленты новостей в социальных сетях отнюдь не так обогащает, как живое общение с друзьями в реальности. Мы понимаем: чтобы плодотворнее работать, надо перестать тратить время впустую и по-настоящему *заниматься* работой. Мы и так уже знаем, что должны делать. Не знаем мы одного — как перестать отвлекаться.

Благодаря тому, что последние пять лет я собирал материал для этой книги и писал ее; благодаря тому, что я использовал специальные, научно обоснованные методы, которые вы тоже вскоре освоите, я стал работать плодотворнее, окреп физически и духовно, начал отдыхать полноценнее и в личных отношениях раскрываться полнее, чем когда-либо. Эта книга о том, чему я научился, развивая в себе важнейший для XXI века навык — умение не отвлекаться. И вы можете ко мне присоединиться.

Прежде всего следует признать, что тяга к отвлечению исходит у нас изнутри. В первой части книги изложены действенные методы, позволяющие распознать и преодолеть психологический дискомфорт, который сбивает нас с верного курса. Я далек от того, чтобы предлагать вам такие потрепанные техники, как осознание и медитация. Да, некоторым людям они помогают, но написано о них уже столько, что становится тошно. Полагаю, раз уж вы читаете эту книгу, значит, эти приемы уже опробовали и, подобно мне, убедились, что вам они не совсем подходят. Итак, вместо этого мы познакомимся с реальными мотивами наших поступков и узнаем, почему управление временем есть управление страданием. Мы рассмотрим, как можно находить удовольствие чуть ли не в любой задаче, — нет, не путем добавления ложки сахара по методу Мэри Поппинс, а при помощи развития способности всецело сосредоточиваться на своем занятии.

Вторая часть книги — о необходимости выделять время на то, чем вы действительно хотите заниматься. Вы узнаете, почему нельзя назвать что-то отвлечением, не разобравшись сначала, *от чего* вы отвлекаетесь. Вы научитесь

целенаправленно планировать свое время, пусть даже решили потратить его на прокручивание ленты новостей из жизни знаменитостей или чтение эротического романа. В конце концов, время, которое вы по плану израсходовали на пустяки, — это не бездарно истраченное время.

Третья часть — это исчерпывающий анализ нежелательных внешних раздражителей, которые препятствуют продуктивности и благополучию. «Пинь, динь!» — сигналит мобильный телефон: так канву нашего поведения взламывают IT-компании, но внешние раздражители — это не только цифровые устройства. Раздражители окружают нас повсюду: это и печенье, к которым нас тянет, стоит открыть кухонный шкафчик, и словоохотливый сослуживец, мешающий доделать срочную работу.

Четвертая часть книги содержит последний ключ к сосредоточенности: речь в ней пойдет о договорах. В то время как способ устранения внешних раздражителей помогает *исключить* отвлекающие факторы, договоры — это проверенный способ максимально *включиться* самому, приструнить себя, добиться, чтобы ты занимался тем, чем планировал. В этой части книги мы используем старый метод достоверных обязательств* для решения современных проблем.

И наконец, мы досконально изучим, как сделать атмосферу на работе такой, чтобы ни на что не отвлекаться, как научить не отвлекаться своих детей и как выпестовать взаимоотношения, в которых нет места отвлечению. В последних главах книги рассказывается, как восстановить утраченную

* Достоверное обязательство — это одностороннее обязательство, взятое контрагентом в отношении самого себя, за неисполнение которого автоматически следуют санкции, а за исполнение автоматически полагается приз.
Прим. ред.

продуктивность в работе, как наладить отношения с друзьями и родными и даже как стать более внимательным любовником; все это за счет преодоления отвлекающих факторов.

Вы можете читать эту книгу, как вам заблагорассудится, но все же советую переходить по порядку от первой части к четвертой. Четыре стратегии надстраиваются одна над другой, причем первая ступень основная.

Если вы из тех, кто любит учиться на примерах, и сначала хотите увидеть описанные методы в действии, можете прочесть пятую и последующие части книги, а затем вернуться к первым четырем. Я не требую, чтобы вы начинали использовать каждый разобранный здесь прием сразу, как только с ним познакомитесь. Некоторые из них могут не подойти к нынешней вашей ситуации и пригодятся только в будущем, когда вы будете к ним готовы или изменятся обстоятельства. Однако обещаю вам: дочитав эту книгу, вы сделаете для себя открытия, которые позволят вам впредь всегда справляться с отвлечением.

Представьте, что вы обладаете потрясающей способностью всегда воплощать свои замыслы. Насколько эффективнее вы бы работали? Насколько больше времени проводили с семьей и занимались любимыми делами? Насколько счастливее были бы?

Какой была бы ваша жизнь, обладай вы сверхспособностью ни на что не отвлекаться?

ЗАПОМНИТЕ

- Нужно научиться избегать отвлекающих факторов.** Чтобы жить так, как вы хотите, надо

не только делать правильные вещи, но и *не* делать того, о чем вы точно пожалеете.

- **Проблема коренится не в технологиях.** Уметь ни на что не отвлекаться не означает быть луддитом*. Это значит понимать, почему вы в действительности делаете то, что противоречит вашим интересам.
- **Что от вас требуется.** Вы способны ни на что не отвлекаться — нужно только изучить и освоить четыре ключевые стратегии, описанные в этой книге.

* В современной трактовке луддиты — это люди, отторгающие новомодные технические приспособления и девайсы. *Прим. ред.*