



НЕОТВЛЕКАЕМЫЕ: КАК УПРАВЛЯТЬ СВОИМ ВНИМАНИЕМ И ЖИЗНЬЮ

Indistractable: How to Control Your Attention and Choose Your Life

Автор: Нир Эяль

Год издания: 2021

Большинство людей не хотят признавать печальную истину: отвлечение – это всегда нездоровое бегство от действительности.

Философ Поль Вирильо писал: «Изобретая корабль, вы изобретаете и кораблекрушение».

Реальность нашего века такова, что без умения справляться с отвлекающими факторами нашим мозгом начинают манипулировать помехи, и мы впустую тратим своё время.

В будущем **люди будут делиться на две категории**: на тех, кто позволяет другим руководить своим вниманием и жизнью, и на тех, кто может уверенно сказать: «Я ни на что не отвлекаюсь».

Вовлечение и отвлечение

Представьте себе горизонтальную прямую, отображающую ценность всего, что вы делаете в течение дня.

Правую часть обозначим словом «вовлечение». Это действия, приближающие нас к жизни, о которой мы мечтаем. Левую часть обозначим словом «отвлечение». Отвлечение мешает приблизиться к жизни, которую мы себе хотим.

Главная проблема в том, что наш мир напичкан вещами, словно созданными для того, чтобы нас отвлекать. И, пожалуй, сегодня отвлечься чуть проще, чем когда-либо.



Любые поступки — неважно, к какой категории они относятся: вовлечения или отвлечения, — провоцируются раздражителями, **внутренними либо внешними**.

Предупреждайте отвлечение

Мы склонны винить во всем телевидение, фастфуд, социальные сети, интернет, игры, но пока мы не разберёмся с коренными причинами нашей склонности отвлекаться, мы будем находить способы отвлечься. Дело не в отвлекающих факторах, а в том, **как мы на них реагируем**.

Отвлечение — это способ, которым мозг пытается нас избавить от дискомфорта. Тяжело работать? Вы открываете соцсети. Не хочется думать о неприятном разговоре? Вы занимаетесь шопингом. Не хотите идти на тренировку? Вы принимаетесь убирать в комнате.

Мы не можем держать под контролем чувства и мысли, всплывающие в нашем сознании, однако можем контролировать свои действия по отношению к ним.

На протяжении многих лет считалось, что в основе мотивации лежит механизм поощрения и наказания. На самом деле мотивация гораздо меньше связана с удовольствием, чем было принято считать. Стремление **избавиться от дискомфорта — это коренная побудительная причина всех наших поступков**.

Больше всего мы стремимся избежать дискомфорта, вызванного неутолённым желанием.

Привыкание вызывают вещи, помогающие избежать дискомфорта.

Научиться справляться с дискомфортом = перестать отвлекаться.

Четыре шага, чтобы научиться справляться с дискомфортом

1. Поймать чувство дискомфорта, предшествующем отвлечению. Это может быть беспокойство, тяга к чему-то или мысли о своей некомпетентности.
2. Описать раздражитель, даже если поддался ему. Зафиксируйте время, отметьте, чем вы занимались и что почувствовали, когда поняли, что внутренний раздражитель побуждает вас отвлечься.
3. Исследовать свои ощущения. Что вы чувствуете, когда ощущения достигают пика, а затем спадают?
4. Остерегаться ловушки переходных моментов (между делами). Случалось ли вам заглянуть в социальную сеть на 5 минут, а в итоге потратить на неё час?

Правило 10 минут

Когда вас тянет отвлечься скажите себе: ну хорошо, только не прямо сейчас, а через 10 минут. Это поможет вам обуздать отвлекающие порывы, будь то желание что-нибудь погуглить, съесть какую-нибудь ерунду или посмотреть очередной эпизод на канале Netflix.

«Правило 10 минут» даёт время на то, чтобы, по выражению поведенческих психологов, «оседлать волну желания». Если тяга начинает брать верх, прислушайтесь к своим ощущениям, не прогоняя их, пока волна не схлынет сама собой.

Отводите время на вовлечение

Самый эффективный способ предусмотреть время на вовлечение — это тайм-боксинг. Суть его в том, чтобы чётко представлять, как собираешься тратить время каждый день. Тайм-боксинг — **ограниченное время на каждую задачу**.

Этот приём позволяет предусмотреть время на вовлечение в разных сферах жизни.

В первую очередь надо решить не «что я буду делать», а «почему я буду делать». То есть, начать со своих ценностей. Невозможно следовать ценностям, не заложив время на них (на то, что соответствует им).

Контролировать нужно вклад, а не результат. Вклад мы контролируем, результат — нет.

Нет ничего страшного в том, чтобы посмотреть фильм, позависать в социальных сетях, помечтать, подремать, если это то, чем вы планировали заниматься. И напротив, проверка рабочей почты — это отвлечение, если вы делаете её тогда, когда собирались пообщаться с родными.