



# Неотвлекаемые

Как управлять своим вниманием  
и жизнью

Нир Эяль

Indistractable. How to Control Your Attention and Choose Your Life  
Nir Eyal

**Smart Reading**

**Ключевые идеи книги:  
Неотвлекаемые. Как  
управлять своим вниманием  
и жизнью. Нир Эяль**  
Серия «Smart Reading.  
Ценные идеи из лучших книг»

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=63508582](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63508582)*

*Ключевые идеи книги: Неотвлекаемые. Как управлять своим вниманием  
и жизнью. Нир Эяль:*

**Аннотация**

Этот текст – сокращенная версия книги Нира Эяля «Неотвлекаемые. Как управлять своим вниманием и жизнью». Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры.

***О книге***

В книге «Неотвлекаемые. Как управлять своим вниманием и жизнью» Нир Эяль рассказывает о том, какие психологические механизмы стоят за привычкой отвлекаться, почему полная цифровая аскеза не поможет справиться с проблемой и какую роль в этом процессе играет наше окружение. Автор предлагает

методику, которая за четыре шага поможет вернуть контроль над собственным вниманием, повысить эффективность на работе, построить более глубокие отношения с близкими и научить детей выживать в мире нарастающего цифрового шума.

### ***Зачем читать***

- Научиться справляться с внутренними и внешними триггерами, которые заставляют нас отвлекаться.
- Разобраться, почему мы так часто теряем концентрацию на работе и как это исправить.
- Узнать, как вырастить неотвлекаемых детей и выстроить по-настоящему близкие отношения.

### ***Об авторе***

Нир Эяль – американский журналист, предприниматель. Несколько лет читал лекции в Стэнфордской школе бизнеса и написал бестселлер «На крючке» – книгу о том, как создавать продукты, вызывающие у пользователей стойкую привычку и желание вернуться.

# Содержание

Кто хозяин внимания?	6
Шаг 1. Найти и нейтрализовать внутренние триггеры	8
Шаг 2. Выделить время на концентрацию	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

**Ключевые идеи книги:  
Неотвлекаемые.  
Как управлять  
своим вниманием и  
жизнью. Нир Эяль**

Оригинальное название:

**Indistractable. How to Control Your Attention and  
Choose Your Life**

Автор:

**Nir Eyal**

[www.smartreading.ru](http://www.smartreading.ru)

# Кто хозяин внимания?

Кто из нас не листал ленту Facebook, когда надо было готовиться к сдаче важного проекта? Не просиживал часы на новостных сайтах, пытаюсь «сосредоточиться»? Не засыпал с Instagram? Цифровые продукты – даже те, что созданы с благими целями, – разработаны так, чтобы формировать у пользователя привычку и постоянное желание вернуться. Сами того не замечая, мы доходим до точки, когда готовы пожертвовать всем – ужином с друзьями, прогулкой с детьми, временем для творчества – ради очередного свидания со смартфоном.

Нир Эяль рассказывает, как однажды они с дочкой выполняли забавные задания из книжки. На очередном шаге ребенку предлагалось ответить на вопрос, какой суперсилой он хотел бы обладать и для чего. Отвлечшись на смартфон, Эяль не расслышал дочкин ответ, а когда очнулся, в комнате уже никого не было. Это стало поворотным моментом в его жизни.

Решив разобраться с вредной привычкой отвлекаться раз и навсегда, он полностью отказался от смартфона, но место смартфона вскоре занял телевизор. За телевизором пришло радио. За радио – книги. Сколько себя ни ограждай, а от всего мира не отстроишься. Значит, то, что мы постоянно отвлекаемся, – это системная проблема, и к ее решению нужно

применять системный подход.

Этим Нир Эяль и занялся. Подробно изучив, как работает человеческий мозг и механизм продуктивной концентрации, он разработал четырехступенчатую программу, которая помогает ударить в ахиллесову пяту технологий и вернуть себе контроль над собственным вниманием, а значит, и жизнью.

Особенность же этой книги в том, что ее автор – инсайдер технологической индустрии и автор супербестселлера «На крючке». Пособие о том, как создавать «подсаживающие» продукты, разошлось огромным тиражом и стало настольным в таких компаниях, как Facebook, Google, PayPal, Slack и Microsoft. Эяль точно знает, как гаджеты, приложения и социальные сети крадут человеческое внимание и заставляют нас буквально ночи не спать, предаваясь, на первый взгляд, самой безопасной из всех, а в реальности такой же разрушающей зависимости.

По иронии судьбы Нир Эяль попался на свой же крючок, но нашел способ слезть с цифровой иглы и теперь делится с читателями, как взломать систему в свою пользу.

# Шаг 1. Найти и нейтрализовать внутренние триггеры

Принято считать, что мотивация появляется в результате сбалансированного воздействия кнута и пряника. В реальности же пряник играет куда меньшую роль, чем кнут. *Стремление избежать дискомфорта воздействует на нас гораздо сильнее, чем перспектива добиться желаемого.*

Именно поэтому мы можем сколько угодно рассказывать себе о прекрасной жизни, которая наступит после завершения сложного проекта, но без понимания глубинной причины, которая заставляет нас отвлекаться, желание проверить обновления на экране смартфона всегда будет сильнее доводов рассудка.

По сути, *управление временем – это управление болью*, и единственный способ одолеть привычку отвлекаться – научиться стойко переносить дискомфорт.

Все бывшие курильщики знают, что пытаться сломить привычку через запреты и силу воли не имеет смысла. Чем строже запрет, тем сильнее тяга. Вместо того чтобы бороться с симптомом зависимости, попробуйте обратиться к ее причине:

► **Определите, какое чувство или мысль предшествуют действию.** Например, вы можете оправдывать многочасовой серфинг по просторам интернета тем, что на са-

мом деле собираете материал для статьи, хотя, если вдуматься, вы просто не хотите делать сложную часть работы.

► **Письменно зафиксируйте триггер.** Отметьте, который был час, что вы в этот момент делали и как себя чувствовали.

► **Разберитесь в своих чувствах.** Не пытайтесь их прогнать или исправить – просто наблюдайте за собой. Как при этом ощущает себя ваше тело? Чувствуете ли вы покалывание в пальцах, сосет ли у вас под ложечкой, участилось ли сердцебиение? Переключив внимание внутрь себя, вы можете почувствовать, как резкий импульс отвлечься постепенно теряет силу.

► **Обратите особое внимание на пороговые моменты,** когда вы переключаетесь с одной деятельности на другую. Скажем, стоя на светофоре, вы тянетесь за телефоном, чтобы быстро проверить мессенджер, а в итоге обнаруживаете себя за увлеченной перепиской на скорости 70 км/ч. Заведите правило десяти минут. Хотите залезть в телефон от скуки? Разрешите себе это сделать, но только через десять минут. Как и предыдущий шаг, это поможет пережить острый импульс.

Как ни странно, еще один прекрасный способ сосредоточиться – предложить себе игру. По своей сути игра – это намеренное управление привычной ситуацией новым способом. Радость, веселье и прочие приятные эмоции, которые мы обычно ассоциируем с игрой, лишь побочный и совсем

не обязательный продукт этой формы деятельности. Задача взрослой игры – не столько приносить радость, сколько помогать поддерживать фокус внимания на прежде не слишком интересной задаче.

Идея в том, чтобы бросить самому себе новый вызов в привычных условиях. Например, постараться сделать работу за более короткий срок или новым способом. Условия и ограничения – главный двигатель творческого прогресса. Ищите новые подходы там, где их никто не ищет. Это позволит разогнать скуку и увидеть скрытую красоту вещей, а значит, поможет дольше и с удовольствием заниматься прежде скучным делом.

Все последние исследования в области психологии говорят о том, что *реальность нашей жизни напрямую зависит от того, как мы себя воспринимаем, что рассказываем о себе другим и что думаем о человеческой природе в целом*<sup>1</sup>. Если вы искренне верите в то, что сила воли исчерпаема (а это не так), то, почувствовав первые признаки усталости, спишете все на истощение волевых ресурсов и откажетесь от занятия. Если при каждой неудаче вы обвиняете себя и ругаете за недостаток самоконтроля, вряд ли вы будете готовы рисковать и пробовать вновь.

Но ошибки и провалы неизбежны. Заслышав очередную обвинительную речь от внутреннего критика, напомните се-

---

<sup>1</sup> Читайте саммари книги Келли Макго-нигал «Сила воли. Как развить и укрепить».

бе, что ошибки – неотъемлемая часть пути. ***Именно благодаря ошибкам и их отработке мы растем и развиваемся.*** Говорите и обращайтесь с собой как с лучшим другом. Внимательное и заботливое отношение к себе повышает выносливость, а не наоборот.

## **Шаг 2. Выделить время на концентрацию**

Теперь пришло время подтолкнуть себя на путь концентрации, и первый шаг на этом пути – детально распланировать время. Люди склонны защищать материальные вещи всеми возможными способами, но очень легкомысленно относятся к краже времени. *Если вы сами не спланируете свой день, это сделает за вас кто-нибудь другой.*

Ваша цель – спланировать свой день и неделю так, чтобы в них не осталось ни одного пустого часа. Обязательно оставьте хотя бы 15 минут в неделю на размышления и подведение итогов. Задайте себе два вопроса:

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.