

1. глава

Коя е вашата суперсила?

Обичам сладкото, социалните мрежи и телевизията. Но колкото и да ги обичам, знам, че любовта ни не е взаимна. Преяждането със сладки глезотии след хранене, прекарването на прекалено много време в превъртане на новинарския поток или потапянето в *Netflix* марафон до 2 часа вечерта бяха неща, които някога вършех с малко или без никаква съзнателна мисъл – просто по навик.

Точно както яденето на твърде много нездравословна храна води до здравословни проблеми, така и прекаляването с технологиите също може да има негативни последици. При мен се стигна до поставянето на разсейването на първо място – дори пред най-важните хора в живота ми. Най-лошото от всичко беше, че оставих на разсейването да регулира отношенията с дъщеря ми. А за мен и жена ми тя е единственото ни и най-удивителното дете в света.

Един ден двамата играехме игри от някаква интерактивна книга, предназначена да сближи татковци и дъщери. Първата дейност в нея включваше изброяване на любимите ни неща. После трябваше да си направим хартиен самолет с една от страниците. Следваше въпрос, на който да отговорим и двамата: „Ако можеше да имаш някаква суперсила, каква би била тя?“.

Иска ми се да можех да ви споделя какво отговори дъщеря ми тогава, но не мога. Нямам идея, защото всъщност не бях там. Физически бях в стаята, но умът ми беше другаде.

– Тате, каква би била твоята суперсила – попита ме тя.

– А? – изсумтях аз. – Само за секунда. Просто трябва да отговоря на едно съобщение.

Пренебрегнах я, за да цъкам на телефона. Очите ми все още бяха залепени за екрана, пръстите ми пишеха

нещо, което изглеждаше важно по това време, но определено можеше да изчака. Тя мълчеше. Докато вдигнах поглед, вече си беше отишла...

Току-що бях изпуснал един вълшебен миг с дъщеря си, защото нещо от телефона беше грабнало вниманието ми. Само по себе си тази злощастна случка не беше голяма работа, но ще излъжа, ако кажа, че беше единствена. Същата сцена се бе разигравала безброй пъти преди това.

Не бях единственият, който поставя разсейванията пред останалите. Един ранен читател на тази книга ми сподели, че когато попитал осемгодишната си дъщеря каква би била нейната суперсила, тя каза, че би искала да говори с животни. На въпроса защо, детето отвърнало: „За да има с кого да говоря, когато ти и мама сте твърде заети да работите на вашите компютри“.

След като намерих дъщеря си и ѝ се извиних, реших, че е време за промяна. Първоначално предприех крайни решения. Убеден, че всичко е по вина на технологията, пробвах да премина през цифров детокс. Прибегнах до телефон с капаче от старата школа, за да не се изкушавам да използвам имейл, *Instagram* и *Twitter*, но ми стана твърде трудно да се придвижвам без *GPS* и адресите, които си бях записал в календарчето. Липсваше ми и да слушам аудиокниги, докато ходя, както и всички други удобства, които смартфонът предлага.

За да не губя време за четене на твърде много новинарски статии онлайн, се абонирах за печатното издание на един вестник. Няколко седмици по-късно купища непочетени вестници стояха прилежно натрупани до мен, а аз гледах новините по телевизията.

В опита си да остана съсредоточен, докато пиша, си купих текстообработващ процесор от 90-те години на миналия век без интернет връзка. Когато седнах да пиша обаче, започнах да въртя главата си към лавиците и скоро вече прелиствах книги, които не бяха свързани с работата ми. Някак продължавах да се разсейвам дори

без технологията, която смятах за основния източник на проблема.

Премахването на технологиите не помогна. Просто заместих едно разсейване с друго.

Осъзнах, че за да живеем живота, който искаме, не е достатъчно да правим само *правилните* неща. Необходимо е също така да спрем да правим *грешните* неща, които ни отклоняват от пътя ни. Всички знаем, че е по-вредно за талиите ни да ядем торта, отколкото здравословна салата. Съгласни сме, че безцелното превъртане на новинарския поток в социалните мрежи не е толкова обогатяващо, колкото прекарването на време с истински приятели в реалния живот. Разбираме, че ако искаме да бъдем по-продуктивни на работа, трябва да спрем да губим време и вместо това просто *да си изпълним* задачите. Вече знаем какво трябва да правим. Това, което не знаем обаче, е как да спрем да се разсейваме.

Осъществявайки проучвания и пишейки тази книга през последните пет години, както и следвайки научно подкрепените методи, които скоро ще научите, станете по-продуктивен, физически и психически по-силен, по-енергичен и изградих по-пълноценни отношения с другите, отколкото когато и да било. Тази книга представя това, което научих, докато развивах най-важното умение за двадесет и първи век. Ще ви обясня как се превърнах в човек, който не позволява да се отвлича вниманието му, и как вие също можете да го направите.

Първата стъпка е да си дадете сметка, че разсейването започва отвътре. В първа част ще се запознаете с практически начини за идентифициране и управление на психологическия дискомфорт, който ни отклонява от пътя ни. Въпреки това обаче избягвам да препоръчвам износени техники като осъзнатост в настоящия момент

(*mindfulness*)⁷ и медитация. Макар да е възможно тези методи да са ефективни за някои хора, вече е писано до втръсване по темата. Ако четете тази книга, вероятно сте ги изпробвали и подобно на мен сте установили, че не ви помагат особено. Вместо това ще преразгледаме начисто какво наистина мотивира поведението ни и ще научим защо управлението на времето е управление на болката. Също така ще проучим как да правим почти всяка задача приятна – е, не по начина, по който Мери Попинс „добавя лъжица захар“, а чрез култивиране на способността интензивно да се съсредоточаваме върху действията си.

Втората част ще наблегне върху важноста да отделяме време за нещата, които наистина искаме да направим. Ще разберете, че не можете да наречете нещо „разсейване“, докато не посочите *от какво* точно ви разсейва то. Ще се научите да планирате времето си съзнателно, дори и да сте избрали да го прекарвате в разглеждане на новини за известни личности или в четене на любовен роман. Все пак времето, което сами сте планирали да изгубите, не е изгубено време.⁸

Третата част прави задълбочен и систематичен преглед на всички нежелани външни подтици, които възпрепятстват производителността и намаляват благосъстоянието ни. И въпреки че, за да хакнат поведението ни, технологичните компании използват сигнали като „пинг“ и „динг“ на телефоните ни, външните подтици не се ограничават само до цифровите устройства. Те са на-

7. *Mindfulness* е английският превод на будистката дума *sati*, която означава „осъзнаване“.

Това е практика за осъзнатост в настоящия момент, с помощта на която неангажирано наблюдаваме в себе си всичко, което се проявява – мисли, емоции, образи, усещания. – Б. прев.

8. Игра с цитата на Март Троли-Къртън „Времето, което ви е приятно да губите, не е загубено време“. Източник: Quote Investigator, посетен на 19 август 2018, <https://quoteinvestigator.com/2010/06/11/time-you-enjoy>

всякъде около нас – от бисквитките, които ни примамват всеки път, когато отворим кухненския шкаф, до бърбия колега, пречещ да завършим проекта, за който вече закъсняваме.

Четвърта част съдържа последния ключ, който ще ни научи как да не позволяваме на нищо да отвлича вниманието ни: договорките. Въпреки че премахването на външните подтици е полезно за предотвратяване на разсейването, договорките са доказан начин да се ограничим, като гарантираме, че правим това, което казваме, че ще направим. В тази част ще приложим към съвременните предизвикателства древната практика на предварителното ангажиране⁹.

И за финал – ще хвърлим по-задълбочен поглед на това как да направим работното си място неразсейващо, как да възпитаваме деца, които не се разсейват, и как да насърчаваме взаимоотношения с другите без разсейвания. Тези последни глави ще ви покажат как да си върнете загубената производителност при работа, как да имате по-удовлетворяващи взаимоотношения с приятелите и семейството си и дори как да бъдете по-добри в любовта – всичко това ще се случи чрез елиминиране на разсейването.

Можете да следвате четирите стъпки както ви харесва, но препоръчвам да минете през тях последователно – от първата до четвъртата. Всяка от четирите модалности¹⁰ надгражда следващата, като първата стъпка е най-основополагащата.

Ако сте от хората, които обичат да се учат чрез при-

9. Вид стратегия за самоконтрол, която човекът може да използва, за да ограничи броя на възможностите за избор, достъпни за него в бъдеще. Тя може също така да включва предварително налагане на пречки или допълнителни разходи за определени действия. – Б. прев.

10. Начин на възприемане на информация за действителността. – Б.ред.

мери, и предпочитате първо да видите тактиките, приложени в действие, не се колебайте да започнете с петата част и след това да се върнете през първите четири за по-задълбочено обяснение. Освен това не е задължително да усвоявате всяка техника веднага. Някои може да не отговарят на текущата ви ситуация и да станат полезни в бъдеще, когато сте готови или условията, в които се намирате, са се променили. Но ви обещавам, че докато завършите тази книга, ще сте открили няколко пробива, които завинаги ще променят начина, по който управлявате разсейването.

Представете си колко невероятно силно е да можете да следвате намеренията си. Колко по-ефективни бихте били на работа? Колко повече време бихте могли да прекарвате със семейството си или в правене на нещата, които обичате? Колко по-щастливи бихте били?

Какъв би бил животът, ако вашата суперсила беше да не позволявате нищо да ви разсейва?

ЗАПОМНЕТЕ

- **Трябва да се научим как да избягваме разсейването.** За да живеем живота, който искаме, не е достатъчно да правим единствено правилните неща. Необходимо е също да *не* правим нещата, за които знаем, че ще съжаляваме.

- **Проблемът се отнася до много по-дълбоки неща от технологията.** Да не се разсейваме, не означава да сме опозиционери срещу новите технологии и методи на работа. Става въпрос за разбирането на истинските причини, поради които сами действаме срещу най-добрите си интереси.

- **Ето какво е необходимо.** Можем да спрем да се разсейваме, като научим и възприемем четири ключови стратегии.