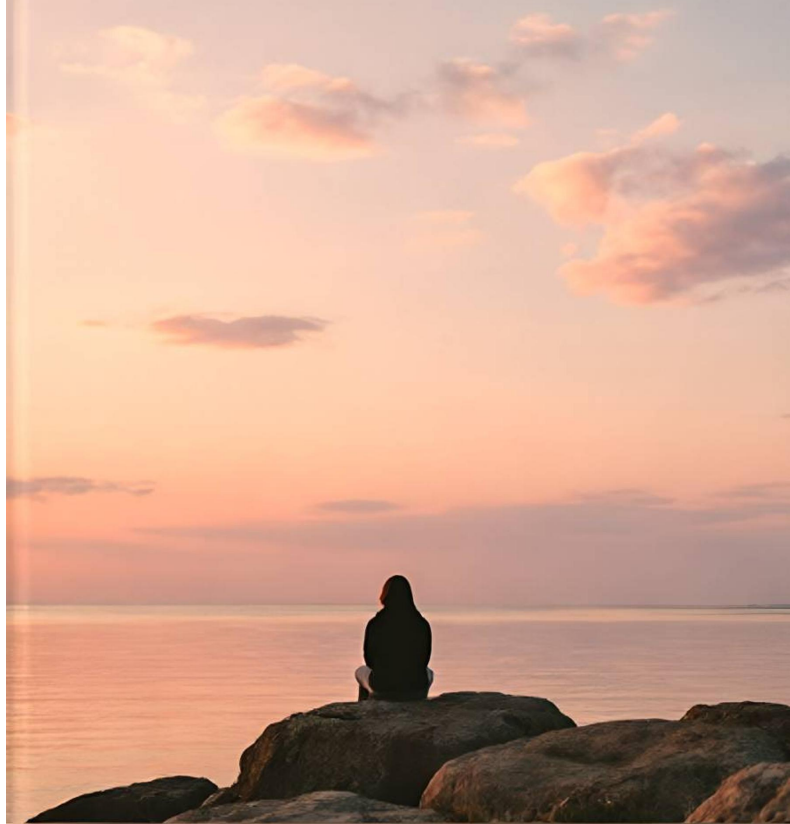


ВРЕМЯ, КОТОРОЕ ПРИНАДЛЕЖИТ ВАМ

Как перестать бежать и начать жить в мире, который сошел с ума



Аревик Парсамян
ВРЕМЯ, КОТОРОЕ
ПРИНАДЛЕЖИТ ВАМ
Как перестать бежать
и начать жить в мире,
который сошел с ума

<https://litres.ru/74208638>

SelfPub; 2026

Аннотация

Вам кажется, что жизнь проходит мимо, пока вы ставите галочки в ежедневнике и листаете бесконечную ленту? Вы постоянно куда-то опаздываете, даже когда сидите на месте.

Время — единственная валюта, которую нельзя заработать, накопить или вернуть. И прямо сейчас вы тратите её не на то, что действительно имеет значение.

Эта книга — ваш персональный детокс от спешки и тревоги. Без эзотерики и призывов «уехать в лес». Только работающие психологические и поведенческие инструменты:

Как перестать быть рабом уведомлений и чужих ожиданий
Техника «защищенного времени»: как находить 2 часа в день только для себя, даже если у вас трое детей и ипотека

Как замедлиться, чтобы наконец услышать собственные мысли
Хватит откладывать жизнь на «потом» и «на выходные». Ваше
время начинается сегодня. И оно принадлежит только вам.

Аревик Парсамян
ВРЕМЯ, КОТОРОЕ
ПРИНАДЛЕЖИТ ВАМ
Как перестать бежать
и начать жить в мире,
который сошел с ума

**ВВЕДЕНИЕ. ВРЕМЯ УХОДИТ. А ВЫ КУДА-ТО
СПЕШИТЕ?**

Вы чувствуете это.

Каждый день. Каждую неделю. Каждый месяц.

Время уходит. Быстро. Слишком быстро.

Вы просыпаетесь, и уже опаздываете. Опаздываете на работу, на встречу, на обед, на встречу с друзьями, на жизнь. Вы бежите. Всегда бежите. И при этом стоите на месте. Вам кажется, что жизнь проходит мимо. Пока вы ставите галочки в ежедневнике, отвечаете на сообщения, листаете бесконечную ленту, смотрите сериалы "для расслабления" (которые не расслабляют), пока вы делаете всё это — жизнь проходит мимо. И вы знаете это. Чувствуете это. Каждой клеткой своего тела. Но не можете остановиться, потому что, если остановитесь — рухнет всё. Дедлайны, обязательства, ожидания.

Вы боитесь, что если замедлитесь, то выпадете из жизни. Из гонки. Из реальности.

Но правда в том, что вы уже выпали. Вы выпали из собственной жизни. Вы живете где-то рядом, но не внутри. Вы наблюдатель, а не участник.

Эта книга не о тайм-менеджменте.

Тайм-менеджмент — это про то, как успеть больше. Как сделать больше дел за меньшее время. Как быть эффективнее. Как бежать быстрее.

Эта книга о другом. О том, как перестать бежать. Как замедлиться. Как вернуть себе время. Не для того, чтобы сделать больше. А для того, чтобы жить. Жить по-настоящему. Глубоко. Осознанно.

Здесь не будет призывов "уехать в лес" или "отказаться от технологий". Мы живем в современном мире, и нам нужно научиться жить в нем, не теряя себя.

Здесь будут работающие инструменты. Психологические, поведенческие, практические. То, что поможет вам вернуть контроль над своим вниманием, своим временем, своей жизнью.

Вы готовы?

Тогда давайте начнем.

Ваше время начинается сегодня.

ЧАСТЬ I. ДИАГНОЗ: ПОЧЕМУ МЫ ПОТЕРЯЛИ СЕБЯ

ГЛАВА 1. ИЛЛЮЗИЯ ПРОДУКТИВНОСТИ: ПОЧЕМУ МЫ БЕЖИМ, НО НЕ ДВИГАЕМСЯ

Давайте честно.

Сколько дел вы сделали сегодня? Десять? Двадцать? Пятьдесят?

А теперь вопрос посложнее: сколько из этих дел действительно приближали вас к тому, чего вы хотите от жизни?

Молчите?

Вот и я о том же.

Мы живем в эпоху культа продуктивности. Нас учат быть эффективными с детства. "Не сиди без дела", "Займись чем-нибудь полезным", "Время — деньги". Мы выросли с убеждением, что ценность человека измеряется его продуктивностью. И мы бежим. Встаем в 6 утра. Делаем зарядку. Читаем книги по саморазвитию. Слушаем подкасты по дороге на работу. На работе отвечаем на письма между встречами. На обеде проверяем соцсети. После работы идем на курсы или в спортзал. Вечером планируем завтрашний день. Ложимся спать с мыслью "завтра будет продуктивный день".

Мы делаем МНОГО. Но двигаемся ли мы куда-то?

Ловушка занятого человека

Есть разница между занятостью и продуктивностью.

Занятость — это когда вы делаете много дел.

Продуктивность — это когда вы делаете правильные дела.

Вы можете быть заняты 16 часов в сутки и при этом не

продвинуться ни на шаг к своим целям. Более того, занятость часто становится способом избежать главного. Способом не задавать себе неудобные вопросы: "Туда ли я иду?", "То ли я делаю?", "Зачем я это делаю?".

Занятость — это наркотик. Она дает иллюзию контроля, иллюзию движения, иллюзию смысла. Пока вы заняты, вам не нужно думать о том, что, возможно, вы живете не свою жизнь.

Почему мы боимся остановиться

Попробуйте прямо сейчас. Отложите телефон. Закройте ноутбук. Сядьте тихо. Ничего не делайте. Просто сидите.

Как долго вы продержитесь? Минуту? Две? Пять?

Скорее всего, вам станет тревожно. Появится желание проверить телефон, включить музыку, заняться чем-нибудь. Мозг начнет кричать: "Ты теряешь время! Ты мог бы сделать что-то полезное!"

Почему так происходит?

Потому что остановка = встреча с собой. А встреча с собой может быть страшной.

Когда вы останавливаетесь, вы остаетесь наедине со своими мыслями. Со своими страхами. Со своими сомнениями. Со своими нереализованными мечтами. С вопросом "А туда ли я иду?". И это пугает. Поэтому мы бежим. Заполняем каждую минуту делами, шумом, развлечениями. Лишь бы не останавливаться. Лишь бы не слышать себя.

Цена бесконечной гонки

Но у этой гонки есть цена. И мы платим её каждый день.

Физическая цена: хроническая усталость, бессонница, головные боли, проблемы с сердцем. Тело не успевает восстанавливаться.

Эмоциональная цена: тревога, раздражительность, апатия. Вы не чувствуете радости, потому что не успеваете её заметить. Всё мелькает слишком быстро.

Отношенческая цена или «отсутствующее присутствие» (absent presence) - в психологии есть такой термин: вы физически присутствуете рядом с близкими, но мысленно вы везде, только не здесь. Вы не слышите их. Не видите их. Не чувствуете их.

Экзистенциальная цена: вы теряете себя. Не знаете, чего хотите. Не знаете, кто вы. Потому что никогда не останавливаетесь, чтобы это узнать.

И в какой-то момент вы понимаете: вы пробежали марафон. Но не знаете, куда он вел. И не уверены, что хотите добраться до финиша.

Выход есть

Хорошая новость: выход есть.

Вы не обязаны бежать. Вы можете остановиться. Вы можете замедлиться. Вы можете выбрать, куда идти. Но для этого нужно сделать первый шаг. Признать, что текущий способ жизни не работает. Что занятость $\neq$ продуктивность. Что бегство от себя не делает вас счастливее. Это больно. Это страшно. Но это необходимо. Потому что, только остановив-

шись, вы сможете увидеть, где вы находитесь. И только увидев, где вы находитесь, вы сможете решить, куда идти дальше.

В следующих главах мы поговорим о том, как это сделать. Как замедлиться. Как вернуть себе время. Как начать жить, а не бежать. Но сначала — упражнение.

Упражнение: Инвентаризация времени

Возьмите лист бумаги. Разделите его на три колонки:

Что я делаю каждый день (все дела, от утреннего кофе до вечернего сериала)

Зачем я это делаю (причина: работа, привычка, страх, удовольствие)

Приближает ли это меня к тому, чего я хочу (да/нет/не знаю)

Будьте честны. Никто не увидит этот лист, кроме вас.

Когда закончите, посмотрите на результат. Сколько дел в третьей колонке отмечены "да"? Сколько "нет"? Сколько "не знаю"?

Это ваша отправная точка. Отсюда мы будем двигаться дальше.

ГЛАВА 2. ЦИФРОВОЙ ШУМ: КАК ТЕХНОЛОГИИ УКРАЛИ НАШЕ ВНИМАНИЕ

Давайте проведем эксперимент.

Прямо сейчас, не подглядывая, ответьте на вопрос: сколь-

ко раз за последний час вы брали в руки телефон?

Десять? Двадцать? Пятьдесят?

А теперь второй вопрос: сколько из этих раз вы действительно хотели взять телефон? Или это произошло автоматически, на автомате, без осознанного решения?

Если вы похожи на большинство людей, то ответ будет таким: вы даже не заметили, как взяли телефон. Рука сама потянулась к нему. Пальцы разблокировали экран. Глаза начали скроллить.

Прошло пять минут. Или десять. Или двадцать.

Вы очнулись, когда телефон снова оказался в руке.

Великое ограбление внимания

То, что происходит с нашим вниманием прямо сейчас, — это самое массовое ограбление в истории человечества. Но мы не замечаем этого, потому что оно происходит не в темном переулке с ножом у горла. Оно происходит в наших карманах. В наших руках. В наших головах. Каждый день. Каждые пять минут. Ваше внимание — это самая ценная валюта XXI века. Не биткоин, не золото, не нефть. Внимание. Потому что тот, кто владеет вашим вниманием, владеет вашими деньгами, вашими решениями, вашей жизнью. И корпорации, создающие приложения, соцсети, новостные ленты, — они это знают. Они тратят миллиарды долларов на то, чтобы сделать свои продукты максимально захватывающими. Они нанимают лучших психологов, нейробиологов, дизайнеров. Их задача — сделать так, чтобы вы не могли оторваться. И

у них получается.

Дофаминовая игла

Почему вы не можете оторваться от телефона?

Потому что каждое уведомление, каждый лайк, каждое новое сообщение вызывает в вашем мозге выброс дофамина — нейромедиатора удовольствия и предвкушения.

Дофамин — это не про удовольствие. Это про предвкушение удовольствия. Мозг выделяет его не когда вы получаете награду, а когда вы ожидаете награду.

Именно поэтому вы тянетесь к телефону, даже не зная, что там. Может быть, важное письмо? Может быть, интересное сообщение? Может быть, что-то, что вас рассмешит?

Мозг не знает. Но он хочет проверить. На всякий случай.

Это тот же механизм, что работает в игровых автоматах. Вы тянете рычаг, не зная, выиграете ли. Но предвкушение выигрыша заставляет вас тянуть снова и снова.

Ваш телефон — это карманный игровой автомат. И вы дергаете за рычаг каждые пять минут.

Цена рассеянного внимания

Что происходит, когда ваше внимание постоянно рассеяно?

Вы теряете глубину.

Вы не можете погрузиться в книгу, потому что каждые десять минут тянетесь к телефону. Вы не можете вести глубокий разговор, потому что мысли постоянно переключаются на уведомления. Вы не можете наслаждаться моментом,

потому что мозг постоянно сканирует окружение в поисках новой стимуляции.

Вы теряете память.

Исследования показывают: когда вы постоянно переключаетесь между задачами, мозг не успевает переносить информацию из кратковременной памяти в долговременную. Вы забываете, что читали пять минут назад. Забываете, о чем говорили с коллегой. Забываете, зачем зашли в комнату.

Вы теряете способность думать.

Глубокое мышление требует непрерывного фокуса. Когда внимание постоянно прерывается, вы не можете выстроить сложную логическую цепочку. Вы начинаете думать поверхностно, фрагментарно, реактивно.

Вы теряете себя.

Когда вы постоянно потребляете чужой контент — чужие мысли, чужие эмоции, чужие жизни — у вас не остается пространства для собственных мыслей. Вы не знаете, что думаете, потому что никогда не остаетесь наедине со своими мыслями.

Иллюзия многозадачности

"Я могу делать несколько дел одновременно!" — гордо говорите вы.

Нет, не можете.

Многозадачность — это миф. Мозг не может одновременно фокусироваться на двух задачах. Он может только быстро переключаться между ними. И каждое переключение имеет

цену. Исследования показывают: когда вы переключаетесь с одной задачи на другую, мозгу требуется в среднем 23 минуты, чтобы вернуться к прежнему уровню концентрации.

23 минуты!

Если вы проверяете телефон каждые 10 минут, вы никогда не достигаете глубокой концентрации. Вы постоянно находитесь в состоянии поверхностного внимания.

Вы не многозадачны. Вы просто постоянно отвлекаетесь.

Цифровой детокс: с чего начать

Хорошая новость: вы можете вернуть себе внимание.

Но это не произойдет само по себе. Вам нужно сознательно выстроить границы между собой и технологиями. Не нужно выбрасывать телефон. Не нужно удалять все соцсети. Не нужно уезжать в лес без связи. Нужно научиться использовать технологии, а не быть используемым ими.

Шаг 1. Осознанность.

Начните замечать, когда и почему вы берете телефон. Не осуждайте себя. Просто наблюдайте. "Ага, я взял телефон, потому что мне скучно". "Ага, я проверил соцсети, потому что тревожно". "Ага, я листаю ленту, потому что не хочу думать о работе".

Осознанность — первый шаг к изменению.

Шаг 2. Физические барьеры.

Сделайте так, чтобы взять телефон было сложнее. Не держите его на рабочем столе. Уберите в ящик. В другую комнату. Выключите звук. Переверните экраном вниз.

Чем больше усилий требуется, чтобы взять телефон, тем больше шансов, что вы осознанно решите: "А оно мне сейчас нужно?"

Шаг 3. Замена привычки.

Когда рука тянется к телефону, предложите мозгу альтернативу. Глубокий вдох. стакан воды. Прогулка до окна. Три минуты тишины. Мозг не любит пустоту. Если вы просто запретите себе телефон, он будет требовать его еще сильнее. Но если вы замените эту привычку другой — мозг примет замену.

Упражнение: День без уведомлений

Завтра попробуйте один день без уведомлений. Отключите все push-уведомления на телефоне. Все. Кроме звонков (на случай экстренных ситуаций).

Вы удивитесь, как часто вы будете тянуться к телефону, чтобы проверить... ничего. Потому что уведомлений не будет. Но вы также заметите, сколько раз за день вы не отвлеклись. Сколько раз вы смогли довести мысль до конца. Сколько раз вы слышали свои собственные мысли. Это и есть начало возвращения себе времени.

ГЛАВА 3. БИОЛОГИЯ СПЕШКИ: ПОЧЕМУ МОЗГ НЕ МОЖЕТ ОСТАНОВИТЬСЯ

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.