

ФОКУС
СОЗДАЁТ
СВОБОДУ



СОЛАРИОН

10-МИНУТНЫЕ СИСТЕМЫ™

КНИГА №8

БОЛЬШЕ
ЖИЗНИ
ЗДЕСЬ
И СЕЙЧАС



ТЫ
КОНТРОЛИРУЕШЬ
СВОЁ
ВНИМАНИЕ

А НЕ
ТЕЛЕФОН

Один
экран
—
тысяча
отвлечений

ТЕЛЕФОН, К КОТОРОМУ ТЫ ТЯНЕШЬСЯ

Почему ты снова берёшь телефон,
даже когда тебе там нечего делать

А. СОЛАРИОН

Ауриэль Соларион

ТЕЛЕФОН, к

которому ты тянешься

<https://litres.ru/74467102>

SelfPub; 2026

Аннотация

Ты садишься работать. Открываешь ноутбук. Смотришь на задачу. Рука тянется к телефону. Ты даже не успеваешь подумать. Разблокировка. Сообщения. Новости. Видео. Ничего важного. Через тридцать секунд ты опять его берёшь. И возникает вопрос: «Зачем я вообще это сделал?»

Эта книга не о том, как ненавидеть телефон. Не о цифровом монашестве. Она о моменте, который происходит до экрана — о движении руки, которое случается раньше мысли.

Ты узнаешь: как работает Цикл Проверки; где находится Точка Перелома Доставания; как использовать Пятисекундный Сброс; что такое Десятиминутная Пауза с Телефоном; как провести семидневный эксперимент с телефоном.

Телефон — не всегда проблема. Проблема — в автоматическом жесте.

Ты не обязан отказываться от телефона. Ты можешь пользоваться им много. Но намеренно. Верни себе выбор в момент, когда рука тянется к экрану.

Не борись с телефоном. Прерви движение к нему.

Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ	5
ЧАСТЬ I ТЯНУТЬСЯ К ТЕЛЕФОНУ 1.	7
ПОЧЕМУ Я ТОЛЬКО ЧТО ВЗЯЛ ТЕЛЕФОН?	
ЧАСТЬ II МЕХАНИЗМ	13
ЧАСТЬ III ТРИГГЕРЫ	19
ЧАСТЬ IV ЦЕНА	25
ЧАСТЬ V ТОЧКА ПЕРЕЛОМА	29
Конец ознакомительного фрагмента.	33

Ауриэль Соларион

ТЕЛЕФОН, к

которому ты тянешься

ВСТУПЛЕНИЕ

Ты садишься работать.

Открываешь ноутбук.

Смотришь на задачу.

Рука тянется к телефону.

Ты даже не успеваешь подумать.

Разблокировка.

Сообщения.

Новости.

Социальные сети.

Видео.

Ничего важного.

Блокировка.

Телефон снова лежит на столе.

Через тридцать секунд ты опять его берёшь.

И в какой-то момент возникает странный вопрос:

«Зачем я вообще это сделал?»

Вот с этого вопроса и начинается эта книга.

Не с телефона.

С руки.

С того самого движения, которое происходит раньше мысли.

ЧАСТЬ ИТЯНУТЬСЯ К ТЕЛЕФОНУ1. ПОЧЕМУ Я ТОЛЬКО ЧТО ВЗЯЛ ТЕЛЕФОН?

Попробуй вспомнить последний раз.

Ты взял телефон.

Что ты хотел сделать?

Позвонить?

Ответить на сообщение?

Проверить время?

Найти адрес?

Посмотреть что-то конкретное?

Или...

ничего?

Это важное различие.

Потому что пользоваться телефоном — не проблема.

Телефон может быть полезным инструментом.

Ты можешь решить рабочий вопрос.

Ответить близкому человеку.

Оплатить счёт.

Найти информацию.

Заказать билет.

Проверить маршрут.

Проблема начинается в другом месте.

Когда телефон перестаёт быть инструментом, который ты выбираешь.

И становится реакцией.

Появилась пауза.

Ты тянешься.

Стало скучно.

Ты тянешься.

Возникла неопределённость.

Ты тянешься.

Не хочется начинать задачу.

Ты тянешься.

Кто-то замолчал в разговоре.

Ты тянешься.

Три минуты нечем заняться.

Ты тянешься.

Именно поэтому ключевое слово этой книги:

автоматически.

Ты не обязательно хочешь телефон.

Ты можешь хотеть **изменить то, как сейчас ощущается момент.**

2. ТЕЛЕФОН, КОТОРЫЙ ТЫ ПРОВЕРЯЕШЬ БЕЗ ПРИЧИНЫ

Сценарий знакомый.

Ты ждёшь, пока закипит чайник.

Телефон.

Ты стоишь в очереди.

Телефон.

Едешь в транспорте.

Телефон.

Закончил сообщение.

Телефон.

Перед началом работы.

Телефон.

Перед сном.

Телефон.

Проснулся ночью.

Телефон.

В разговоре возникла пауза.

Телефон.

Ты уже проверил всё.

Но проверяешь снова.

Почему?

Потому что полезность проверки и причина проверки —
не всегда одно и то же.

Иногда ты действительно хочешь узнать что-то.

А иногда ты просто не хочешь оставаться в текущем со-
стоянии ещё несколько секунд.

Это может быть скука.

Нетерпение.

Неловкость.

Усталость.

Ожидание.

Соппротивление.

Неопределённость.

И телефон предлагает невероятно простой выход.

Не нужно ничего решать.

Просто взять.

3. ДВИЖЕНИЕ ДО МЫСЛИ

Самое интересное происходит ещё до экрана.

Ты сидишь.

Возникает небольшая внутренняя неприятность.

Рука движется.

И только потом мозг придумывает объяснение.

«Проверю сообщения».

«Посмотрю время».

«Может, что-нибудь пришло».

Иногда объяснение правдивое.

Иногда нет.

Но если движение стало привычным, ты можешь не успевать заметить момент выбора.

Именно поэтому бессмысленно ждать, пока ты уже сорок минут листаешь экран.

К этому моменту главный момент давно прошёл.

Он был здесь:

до разблокировки.

Вот почему мы будем работать не с последним этапом поведения.

А с первым.

4. КОГДА ПРОВЕРКА СТАНОВИТСЯ АВТОМАТИЧЕСКОЙ

Автоматическое поведение не означает, что ты ничего не контролируешь.

Оно означает другое:

между сигналом и реакцией стало слишком мало осознанного выбора.

Когда-то ты мог сознательно решить:

«Проверю сообщения».

Потом это повторялось.

Потом стало привычным.

Потом телефон оказался рядом.

Потом появилось свободное место.

И рука уже знает, что делать.

Это экономит усилия.

Но одновременно уменьшает выбор.

Ты можешь даже не замечать, насколько часто повторяешь один и тот же сценарий.

Поэтому первая задача не:

сократить экранное время.

Первая задача:

увидеть автоматическое движение.

ЧАСТЬ II МЕХАНИЗМ

5. ЧТО ПРОИСХОДИТ ПЕРЕД ТЕМ, КАК ТЫ БЕРЁШЬ ТЕЛЕФОН

Телефон редко появляется из ниоткуда.

Перед ним обычно что-то происходит.

Иногда снаружи.

Пришло сообщение.

Зазвонил телефон.

Появилось уведомление.

Ты увидел экран.

Кто-то рядом проверил свой телефон.

Но иногда причина внутри.

Тебе скучно.

Ты устал.

Ты не знаешь, с чего начать.

Ты ждёшь ответа.

Тебе не хочется думать.

Ты застрял.

Ты не хочешь чувствовать неловкость.

Ты просто хочешь, чтобы что-нибудь произошло.

И тогда возникает маленький импульс:

«Возьми телефон».

Он может быть настолько слабым, что ты даже не называешь его желанием.

Но этого достаточно.

6. ПОЧЕМУ ТЕЛЕФОН НАСТОЛЬКО УДОБЕН

Телефон — почти идеальное средство для быстрого изменения состояния.

Он рядом.

Он привычен.

Он требует минимального усилия.

И он почти всегда способен предложить что-то новое.

Сообщение.

Картинку.

Новость.

Видео.

Комментарий.

Письмо.

Результат поиска.

Чужую жизнь.

Что угодно.

Тебе даже не нужно заранее знать, чего ты хочешь.

Можно сначала открыть телефон.

А потом решить.

Именно поэтому он так хорошо работает как побег.

Ты не говоришь:

«Я сейчас избегу дискомфорта».

Ты говоришь:

«Я только на секунду».

В этом и заключается сила механизма.

7. ЦИКЛ ПРОВЕРКИ™

Посмотрим на него без оправданий и без обвинений.

ЦИКЛ ПРОВЕРКИ™

ПАУЗА / СКУКА / ДИСКОМФОРТ



РУКА ТЯНЕТСЯ К ТЕЛЕФОНУ



ПРОВЕРКА



НОВИЗНА / ОБЛЕГЧЕНИЕ / СТИМУЛЯЦИЯ



ВОЗВРАТ К МОМЕНТУ



МАЛЕНЬКИЙ ДИСКОМФОРТ



СНОВА ТЕЛЕФОН

Но есть более глубокая версия:

ТРИГГЕР



МИКРОДИСКОМФОРТ



ДОСТАВАНИЕ ТЕЛЕФОНА



БЫСТРАЯ СМЕНА СОСТОЯНИЯ



ОБЛЕГЧЕНИЕ / НОВИЗНА



ЗАКРЕПЛЕНИЕ РЕАКЦИИ



СЛЕДУЮЩИЙ ТРИГГЕР



ЕЩЁ БОЛЕЕ БЫСТРАЯ РЕАКЦИЯ

Телефон не обязан каждый раз давать тебе что-то ценное.

Достаточно, чтобы иногда там было что-то интересное.

Иногда — важное сообщение.

Иногда — смешное видео.

Иногда — неожиданная новость.

Иногда — просто что-то новое.

Именно непредсказуемость делает проверку такой привлекательной.

Но для этой книги важнее другое.

Награда может находиться не на экране.

Наградой может быть сам факт, что неприятный момент закончился.

8. НАГРАДА — НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ИНФОРМАЦИЯ

Представь.

Ты открыл почту.

Ничего нового.

Закрыл.

Открыл новости.

Ничего особенно интересного.

Закрыл.

Открыл социальную сеть.

Прокрутил несколько публикаций.

И всё равно...

тебе стало немного легче.

Почему?

Потому что информация была не главным призом.

Произошла смена состояния.

Ты был в пустой паузе.

Теперь мозг получил стимул.

Ты был в ожидании.

Теперь что-то произошло.

Ты не хотел начинать сложную задачу.

Теперь ты на несколько минут от неё ушёл.

Вот почему вопрос:

«Что я нашёл в телефоне?»

иногда менее важен, чем:

«От чего мне стало легче после того, как я его взял?»

9. ПОБЕГ ИЗ НАСТОЯЩЕГО МОМЕНТА

Не каждый побег выглядит драматично.

Иногда он длится пять секунд.

Ты стоишь.

Скучно.

Телефон.

Ты ждёшь.

Телефон.

Ты думаешь.

Телефон.

Тебе неловко.

Телефон.

Ты не хочешь начинать.

Телефон.

Это микропобег.

Небольшой.

Почти незаметный.

Но если повторять его сотни раз...

он становится архитектурой поведения.

И тогда телефон уже не просто помогает тебе общаться.

Он помогает тебе **не оставаться наедине с моментом.**

ЧАСТЬ ШТРИГГЕРЫ

10. СКУКА

Скука — один из самых простых триггеров.

Проблема не в том, что тебе скучно.

Проблема начинается, когда скука автоматически воспринимается как состояние, которое нужно немедленно устранить.

Три минуты ожидания.

Телефон.

Пять минут в транспорте.

Телефон.

Пауза между задачами.

Телефон.

Но пустой момент не обязательно нужно заполнять.

Иногда в нём ничего не происходит.

И это нормально.

Ты можешь просто сидеть.

Идти.

Смотреть в окно.

Думать.

Ничего не делать несколько минут.

Не каждая секунда должна приносить стимул.

11. ОЖИДАНИЕ

Ожидание особенно интересно.

Потому что оно создаёт пространство, в котором ты ничего не можешь ускорить.

Ты ждёшь человека.

Ответа.

Транспорта.

Встречи.

Загрузки файла.

Результата.

Телефон предлагает иллюзию действия.

Ты что-то делаешь.

Но объект ожидания не изменился.

Человек всё ещё не ответил.

Автобус всё ещё не приехал.

Встреча всё ещё не началась.

Но тебе стало легче ждать.

Вот что делает телефон.

Он не всегда решает ожидание.

Он делает ожидание менее заметным.

12. СЛОЖНАЯ ЗАДАЧА

Ты открываешь документ.

Нужно написать первый абзац.

Или разобраться с таблицей.

Или принять решение.

Или позвонить человеку.

И тут появляется внутреннее:

«Не хочу».

Телефон лежит рядом.

Рука тянется.

Пять минут сообщений.

Потом новости.

Потом ещё что-то.

Теперь задача всё ещё там.

Но неприятный момент отложен.

Здесь важно не перепутать две книги.

Проблема начала сложной задачи — отдельный механизм.

Здесь нас интересует другое:

телефон становится способом сбежать от дискомфорта, который возникает перед началом.

13. НЕОПРЕДЕЛЁННОСТЬ

Ты не знаешь, что произойдёт.

Получится ли?

Ответят ли тебе?

Правильно ли ты понял?

Что выбрать?

Что написать?

Что будет дальше?

Неопределённость неприятна.

Телефон предлагает быстрый способ создать ощущение движения.

Можно что-нибудь проверить.

Почитать.

Найти.

Спросить.

Посмотреть.

Иногда это действительно полезно.

Но иногда ты просто меняешь ощущение неопределённости на ощущение активности.

А проблема остаётся.

14. МАЛЕНЬКИЙ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ДИСКОМФОРТ

Тебе необязательно быть в сильном стрессе.

Достаточно:

«Мне сейчас как-то не по себе».

«Неловко».

«Не хочется об этом думать».

«Я устал».

«Мне одиноко».

«Раздражает».

«Не знаю, что делать».

Телефон не обязан решить эту эмоцию.

Он просто позволяет на время переключиться.

И это важно заметить.

Мы не утверждаем, что каждый человек использует телефон именно так.

Мы предлагаем проверить собственное поведение.

Потому что механизм становится полезным только тогда, когда ты узнаёшь его у себя.

15. УВЕДОМЛЕНИЕ НЕ ВСЕГДА ЯВЛЯЕТСЯ ТРИГГЕРОМ

Мы привыкли думать:

уведомление → телефон.

Но иногда происходит наоборот.

Сначала возникает внутренний дискомфорт.

Потом рука тянется.

И только потом появляется уведомление.

Или его вообще нет.

Это важный эксперимент.

Отключи звук.

Убери вибрацию.

Положи телефон экраном вниз.

И понаблюдай.

Если рука продолжает тянуться...

значит, внешний сигнал был не единственной причиной.

ЧАСТЬ IV ЦЕНА

16. ЦЕНА ПОСТОЯННОЙ ПРОВЕРКИ

Не будем говорить:

«Каждая минута в телефоне — потерянная минута».

Это неправда.

Телефон может экономить время.

Может помогать работать.

Может поддерживать отношения.

Может давать отдых.

Может развлекать.

Цена возникает тогда, когда использование становится автоматическим.

И вот что ты платишь.

17. ФРАГМЕНТАЦИЯ

Ты начал задачу.

Проверил телефон.

Вернулся.

Проверил снова.

Вернулся.

Каждый раз кажется:

«Всего несколько секунд».

Но проблема не только в продолжительности.
Ты постояннорываешь собственную линию внимания.
Момент становится:
задача → телефон → задача → телефон → задача.
Ты вроде бы работаешь.
Но работа уже не цельный процесс.

18. МОМЕНТЫ, КОТОРЫЕ ТЫ НЕ ПРОЖИВАЕШЬ

Есть ещё одна цена.
Ты перестаёшь замечать переходы.
Пять минут перед встречей.
Дорогу домой.
Ожидание еды.
Первые минуты после пробуждения.
Несколько минут перед сном.
Паузы между делами.
Телефон заполняет всё.

И постепенно становится трудно просто **быть между со-
бытиями.**

Но именно в таких паузах часто появляется пространство
для:

мысли.
наблюдения.
переключения.

отдыха.
идей.
тишины.

19. СКУКА, КОТОРУЮ ТЫ НИКОГДА НЕ УСПЕ- ВАЕШЬ ПОЧУВСТВОВАТЬ

Если каждый раз, когда становится скучно, появляется экран...

ты почти не получаешь опыта:

«Мне скучно — и ничего страшного не произошло».

Это простой, но важный опыт.

Не нужно романтизировать скуку.

Она может быть неприятной.

Но неприятное состояние не обязательно требует немедленного устранения.

Иногда достаточно пережить его.

20. ТЕЛЕФОН, КОТОРЫЙ ИДЁТ ЗА ТОБОЙ

Сначала телефон лежит на столе.

Потом в кармане.

Потом рядом с кроватью.

Потом в ванной.

Потом рядом во время еды.

Потом в руке, пока ты разговариваешь.

Потом он становится частью каждого перехода.

Проблема уже не в количестве приложений.

Телефон превратился в постоянную возможность мгновенно изменить состояние.

И вот здесь возникает вопрос:

Можешь ли ты быть без него несколько минут, не потому что обязан, а потому что выбрал?

ЧАСТЬ УТОЧКА ПЕРЕЛОМА

21. ТОЧКА ПЕРЕЛОМА ДОСТАВАНИЯ™

Представь цикл:

ТРИГГЕР

↓

ДОСТАВАНИЕ

↓

ПРОВЕРКА

↓

ОБЛЕГЧЕНИЕ

Большинство людей пытаются вмешаться здесь:

ПРОВЕРКА → ОБЛЕГЧЕНИЕ.

То есть:

«Я уже листаю. Нужно остановиться».

Но это поздно.

Мы идём раньше.

ТРИГГЕР → ДОСТАВАНИЕ.

Вот этот момент.

Рука только начинает двигаться.

Телефон ещё не открыт.

Иногда прошло меньше секунды.

Именно здесь появляется пространство для выбора.

Это:

ТОЧКА ПЕРЕЛОМА ДОСТАВАНИЯ™

22. ВОПРОС ПЯТИ СЕКУНД

Тебе не нужен длинный анализ.

Не нужно спрашивать:

«Какова моя зависимость?»»

«Сколько часов я сегодня использовал телефон?»»

«Почему современное общество...»»

Нет.

Один вопрос:

«Зачем я сейчас беру телефон?»»

И всё.

Ответ может быть простым.

«Позвонить».

«Ответить».

«Проверить сообщение».

«Найти информацию».

Или:

«Скучно».

«Не хочу начинать».

«Неловко».

«Не знаю, чем заняться».

«Просто захотелось чего-нибудь нового».

«Не знаю».

Последний вариант особенно интересен.

«Не знаю» может означать:

«Я делаю это автоматически».

23. ЦЕЛЬ ИЛИ ПОБЕГ?

После вопроса появляется ещё одно различие.

Ты берёшь телефон:

с целью

или

для побега?

Цель:

«Мне нужно отправить сообщение».

Побег:

«Не хочу сейчас заниматься этой задачей».

Цель:

«Нужно найти адрес».

Побег:

«Не хочу просто сидеть и ждать».

Цель:

«Нужно проверить рабочую почту».

Побег:

«Не хочу думать о разговоре, который только что закончился».

Иногда они смешиваются.

И это нормально.

Тебе не нужно идеально классифицировать каждую проверку.

Нужно начать замечать разницу.

24. УСПЕТЬ ДО ЭКРАНА

Самый полезный навык этой книги:

замечать поведение до того, как оно стало действием.

Не после.

Не когда уже открыт сайт.

Не когда уже двадцать минут прошло.

А:

Р

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.