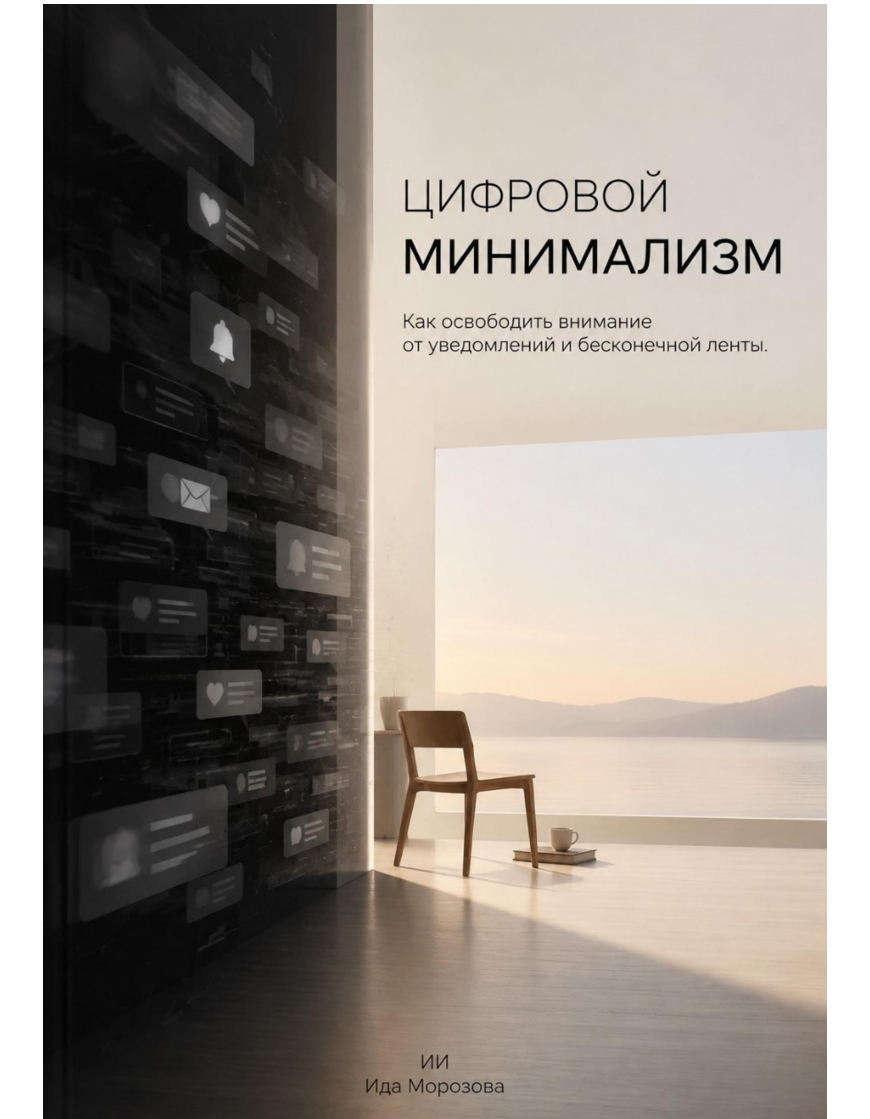




ЦИФРОВОЙ МИНИМАЛИЗМ

Как освободить внимание
от уведомлений и бесконечной ленты.

ИИ
Ида Морозова

Ида Морозова

**Цифровой минимализм:
Как освободить внимание
от уведомлений и
бесконечной ленты**

*<https://litres.ru/74585109>
SelfPub; 2026*

Аннотация

Вы берёте телефон, чтобы посмотреть время, — и через несколько минут уже отвечаете на сообщения, проверяете доставку и листаете ленту. Каждое касание кажется мелочью, но вместе они незаметно забирают внимание, свободные минуты и ощущение контроля над собственным днём.

Причина не только в недостатке силы воли: уведомления, переменное вознаграждение и бесконечная лента устроены так, чтобы удерживать вас. Эта книга поможет увидеть, куда уходит ваше внимание, и перестроить отношения с технологиями без запретов и необходимости навсегда отказываться от смартфона.

Вы научитесь оставлять на экране действительно важное, задавать границы для работы и отдыха, возвращать время близким и занятиям, которые для вас ценны. А ещё — составите

собственную систему, чтобы осознанные привычки сохранялись и после первой цифровой перезагрузки.

Содержание

Где исчезает внимание: как провести аудит своего цифрового дня	6
Почему трудно оторваться: уведомления, переменное вознаграждение и механика ленты	18
Ради чего вы хотите освободить время: личные ценности и критерии цифрового выбора	29
Цифровая инвентаризация: какие приложения помогают, а какие занимают жизнь	39
Конец ознакомительного фрагмента.	48

Ида Морозова
Цифровой минимализм:
Как освободить внимание
от уведомлений и
бесконечной ленты

**Цифровой минимализм: Как освободить внимание
от уведомлений и бесконечной ленты**

Ида Морозова

Где исчезает внимание: как провести аудит своего цифрового дня

Утром Лена берет телефон, чтобы посмотреть время. На экране — 7:08. Под значком сообщений красный кружок: три новых. Она открывает одно, отвечает на второе, а на третье пока только собирается ответить. Потом замечает уведомление из магазина, вспоминает, что хотела проверить доставку, и заодно заглядывает в ленту. Через несколько минут телефон уже у нее в руке, а утро — в голове: будто ничего особенного не произошло.

В ванной Лена наконец понимает, что опаздывает. Она не скажет, что провела в телефоне полчаса. И будет права: полчаса она не проводила. Но и просто посмотреть время тоже не получилось.

Вечером день кажется обычным. Работа, несколько разговоров, дорога домой, ужин. Телефон попадался под руку, конечно, но, кажется, лишь изредка. Лена пытается вспомнить, куда ушли свободные минуты, и не может. Между делами было много маленьких пауз, но ни одну она не считает отдельным событием. Кажется, что эти минуты просто растворились.

Так внимание и исчезает чаще всего: не в одном большом

провале, а в десятках коротких касаний, которые по отдельности выглядят безобидно.

Обычный день в отметках времени

Попробуем посмотреть на день Лены не из вечерней памяти, а через записи. Это не расследование и не отчет о пропусках. Просто наблюдение за тем, что на самом деле происходило.

7:08. Взяла телефон посмотреть время. Открыла сообщения и ленту. Около восьми минут. До телефона чувствовала сонливость и спешку, после — легкое раздражение. Прервалось утреннее приготовление.

8:16. Проверила маршрут перед выходом. Примерно две минуты. Хотела узнать, когда придет автобус, и действительно узнала. Ничего не прерывала: стояла в прихожей и уже собиралась выходить.

9:42. Во время работы экран загорелся от сообщения. Лена собиралась ответить позже, но увидела имя коллеги и открыла переписку. Еще одно сообщение, короткий поиск нужного файла, проверка почты. Семь минут. До этого она была сосредоточена, после пришлось перечитать абзац, на котором остановилась.

11:27. Потянулась к телефону, не помня зачем. Открыла ленту. Четыре минуты. До этого — легкая скука перед сложной задачей; после — тревожное ощущение, что времени стало меньше. Прервалась подготовка презентации.

13:06. Проверила сообщение подруги во время обеда и

ответила. Три минуты. Хотела поддержать разговор и была рада, что написала. Ничего важного не прерывалось: обед уже закончился.

15:18. После длинного созвона открыла новости «на минуту». Семь минут. До этого чувствовала усталость и напряжение, после — добавилось беспокойство. Прервался переход к следующей задаче: Лена уже знала, что собиралась делать, но отложила начало.

18:34. По дороге домой посмотрела, что происходит в рабочем чате. Пять минут. На самом деле срочных вопросов не было. Прервался разговор с коллегой, с которым Лена шла до метро.

21:52. Открыла телефон, чтобы поставить будильник. Увидела несколько уведомлений, затем перешла в ленту. Около двенадцати минут. До этого собиралась лечь спать; после стало трудно отложить телефон, а сонливость сменилась желанием посмотреть «еще немного».

За день набралось восемь эпизодов и около сорока минут экранного времени, которое Лена не планировала заранее. Это не означает, что каждую минуту следовало провести иначе. Маршрут был полезен, разговор с подругой — важен, а просмотр сообщений иногда действительно нужен. Но теперь перед Леной не смутное чувство «телефон опять занял весь день», а карта: утро, переходы между задачами, окончание созвона, вечер перед сном.

На этой карте заметны не только приложения. Видны

моменты, в которые рука тянется к экрану: когда нужно проснуться, когда становится скучно или трудно, когда заканчивается одно дело и еще не началось другое. Именно такие промежутки чаще всего и становятся дверями в ленту.

Намерение и автоматизм

Есть разница между намеренным использованием телефона и автоматическим касанием экрана. Она не всегда определяется временем.

Лена может провести десять минут, выбирая билет на поезд, и все это время ясно понимать, зачем открыла приложение. А может взять телефон «на секунду», перейти по нескольким значкам и не вспомнить, что искала. Длительность — только одна часть истории. Не менее важны повод, направление внимания и то, что осталось за кадром.

Намеренное использование обычно начинается с понятной задачи: написать конкретному человеку, проверить расписание, найти адрес, сфотографировать документ. Задача может занять больше времени, чем предполагалось, но у нее есть начало и предполагаемый конец.

Автоматическое касание чаще возникает без сформулированной цели. Рука берет телефон в паузе, на знакомом повороте дня, при первом признаке скуки, тревоги или усталости. Экран предлагает готовое продолжение: уведомление, заголовок, новое видео. Одно действие тянет за собой следующее, и человек может не заметить перехода от намерения к привычному маршруту.

Это не значит, что автоматизм — слабость характера. Повторяющиеся действия действительно становятся привычными: обстановка или внутреннее состояние запускают знакомое движение, которому уже не требуется каждый раз отдельное решение. Если телефон лежит рядом, светится экран и каждый перерыв обычно заканчивается лентой, руке достаточно нескольких секунд, чтобы пройти знакомый путь. Это не делает нас беспомощными. Но помогает понять, почему одного обещания «проверять реже» бывает мало: намерение конкурирует с давно натренированной последовательностью действий.

Почему вечерняя память недооценивает проверки

Вечером мы вспоминаем день не как видеозапись. Память собирает его из заметных событий: совещания, поездки, разговора, неприятной новости. Короткие повторяющиеся действия легко сливаются в общий фон. Если человек каждый час на минуту открывал телефон, ему может казаться, что он проверил его пару раз, потому что отдельные эпизоды не оставили яркого следа.

Особенно плохо запоминаются действия, совершенные почти без размышления. Проверить сообщение, убрать телефон, снова открыть его через несколько минут — для памяти это может быть не три отдельные сцены, а одна размытая привычка. Поэтому вечерняя оценка часто отвечает на вопрос «каким был мой день?», но не на вопрос «сколько раз и зачем я отвлекался?».

Есть и другая причина, по которой несколько минут могут ощущаться дороже, чем показывают часы. После переключения внимания иногда требуется время, чтобы вернуться к прежней задаче и снова понять, на чем остановился. Мы не обязаны считать это драматическим вредом от каждого взгляда на экран. Но если проверка приходится на середину сложной работы, она может прервать не только задачу, но и ход мысли, который еще нужно восстановить.

А если проверка происходит в момент усталости или тревоги, экран способен изменить эмоциональный фон. Лена открыла новости после напряженного созвона не потому, что новости были ей срочно нужны, а потому, что хотелось ненадолго переключиться. Переключение состоялось, но желанного отдыха она не получила. Это тоже полезная информация. Не приговор, а подсказка: привычное действие не всегда дает то, чего от него ждешь.

Вот зачем нужен аудит. Не для того, чтобы поймать себя на неправильном поведении, а чтобы сопоставить намерение и реальность. «Я думала, что проверяю телефон редко» — ощущение. «Чаше всего я беру его после сложных задач и перед сном» — наблюдение, с которым уже можно работать.

Дневник цифрового дня

Чтобы увидеть свои повторяющиеся маршруты, достаточно одного-двух обычных дней. Не нужно выбирать самый продуктивный понедельник или день, когда вы заранее решили вести себя безупречно. Лучше взять день, похожий на

вашу реальную жизнь.

Записывайте каждый контакт с телефоном, который за-
метили. Не требуется фиксировать каждое касание с точ-
ностью до секунды. Цель — не измерить себя прибором, а
поймать повторения. Если вы отвлеклись, а записали это че-
рез несколько минут, отметьте примерно. Примерная запись
лучше, чем отказ от наблюдения из-за невозможности сде-
лать ее идеально.

Используйте пять вопросов:

1. Когда? Запишите время или часть дня: утро, дорога,
обед, конец рабочего блока, вечер.

2. Зачем? Что вы хотели сделать? Проверить время, от-
ветить человеку, найти информацию? Или четкой цели не
было?

3. Сколько? Оцените длительность приблизительно:
меньше минуты, несколько минут, около десяти минут. Точ-
ность до секунды не нужна.

4. Что чувствовали до и после? Например: скуку,
спешку, усталость, любопытство, облегчение, раздражение,
тревогу. Можно записать одно слово для каждого момента.

5. Что прервалось? Работа, отдых, разговор, сборы,
сон? Или вы воспользовались свободной минутой, когда ни-
чего не откладывали?

Шаблон может выглядеть так:

Когда

Приложение или действие

Цель

Длительность

До и после

Что прервалось

7:08

Сообщения, лента

Сначала посмотреть время, потом цели не было

Около восьми минут

Сонливость и спешка, затем раздражение

Утренние сборы

11:27

Лента

Неясно

Около четырех минут

Скука, затем тревога

Подготовка презентации

13:06

Переписка

Ответить подруге

Около трех минут

Нейтральное состояние, затем тепло

Ничего важного

Если вы используете встроенную статистику экранного времени, можно посмотреть на нее после завершения дневника. Она добавит полезный факт о длительности и приложениях, но не объяснит, зачем вы открывали экран и что происходило вокруг. Дневник показывает контекст, которого обычно нет в общей сумме часов.

Чтобы наблюдение не стало отдельной тяжелой задачей, держите заметку под рукой или используйте бумажную карточку. Если запись сразу неудобна, поставьте короткую отметку и дополните ее позже. Например: «телефон, переход между делами, тревога, отложила начало». Записывать длинные объяснения не нужно. Слишком подробный учет быстро превращается в работу, от которой хочется отказаться.

Наблюдать без самообвинения

В первый день записи могут неприятно удивить. Не потому, что вы обнаружили что-то ужасное, а потому, что привычка, которая раньше была невидимой, вдруг стала конкретной. Важно не превращать эту ясность в суд.

«Я опять залип» — оценка. «После сложного письма я открыл ленту примерно на шесть минут и позже начал следующую задачу» — наблюдение. Первое легко вызывает стыд и желание все бросить. Второе дает материал для изменения.

Не нужно искать в дневнике только эпизоды, которые кажутся бесполезными. Запишите и те случаи, когда телефон помог: вы быстро получили нужную информацию, договори-

лись о встрече, поддерживали близкого, сделали фотографию. Цифровой минимализм не требует доказать, что экран всегда вреден. Его задача — отличить использование, которое служит вашим намерениям, от привычек, которые незаметно занимают место, оставленное для чего-то другого.

Лена, например, замечает, что переписка с подругой приносит ей удовольствие, а проверка рабочего чата по дороге домой редко оказывается необходимой. Это разные действия, хотя оба происходят на одном и том же устройстве. Одно поддерживает важную связь, другое регулярно врывается в переход между работой и домом.

Через день-два прочитайте записи и задайте себе три вопроса:

- В какое время я чаще всего открывал телефон без ясной цели?
- Какое состояние обычно предшествовало этим проверкам?
- Что повторялось: конкретное приложение, место, время или момент между делами?

Не торопитесь менять все сразу. Выберите одну-две точки, которые хочется изучить внимательнее. Это могут быть первые минуты после пробуждения, короткий промежуток после рабочего созвона или вечер, когда телефон оказывается в руках уже после того, как вы собирались лечь.

Лена выбирает две точки: утро и окончание созвонов. Она не запрещает себе телефон и не удаляет все приложения. На

следующую неделю она придумывает одну небольшую перемену для первой точки: вечером кладет телефон не на подушку рядом с кроватью, а на полку у двери. Утром, чтобы узнать время, ей придется встать и взять его осознанно. Если после этого она все равно откроет ленту, это не провал, а новая запись: что подтолкнуло ее к следующему шагу?

Для второй точки Лена пока ничего не меняет. Она хочет еще несколько дней отмечать, после каких именно созвонов рука тянется к экрану. Возможно, ей нужен короткий отдых. Возможно, она тревожится, что пропустит важное сообщение. Пока она этого не знает. И не обязана угадывать: наблюдение как раз помогает отличить одно от другого.

От чувства к карте

Аудит не должен превращать день в бесконечную бухгалтерию. Его смысл не в том, чтобы заполнить таблицу до последней секунды и получить идеальный результат. Смысл — увидеть несколько повторяющихся дорожек, по которым внимание уходит само.

Сначала день может казаться сплошной линией: утро, работа, вечер. Записи добавляют на нее отметки. Вот экран между будильником и завтраком. Вот автоматическая проверка после неприятного письма. Вот сообщения, которые помогают почувствовать связь с близким человеком. Вот телефон перед сном, хотя тело уже просит отдыха. Постепенно вместо смутного «его слишком много» появляется понятное «он чаще всего втягивает меня в таких-то обстоятельствах».

Это не гарантия, что привычка исчезнет сразу. Но теперь у вас есть точка, с которой можно начинать. Не абстрактная борьба с телефоном, а конкретное решение для конкретного момента: например, оставить утренний экран за пределами первых десяти минут после пробуждения или сделать небольшую паузу после созвона, прежде чем открывать следующую ленту.

Сегодня попробуйте не исправлять свой цифровой день. Просто заметьте его. Запишите несколько контактов с экраном: когда они случились, зачем вы взяли телефон, что чувствовали до и после, что было прервано. Если пропустили эпизод, продолжайте с того, который заметили. Один обычный день, увиденный внимательнее, полезнее идеального плана, составленного по догадкам.

К вечеру телефон, возможно, все еще окажется в руке. Но теперь вы сможете вспомнить не только, что открывали, а и в какой момент это произошло. День не станет поводом для стыда. Он станет картой.

Почему трудно оторваться: уведомления, переменное вознаграждение и механика ленты

Телефон лежит рядом, экраном вверх. Вы открываете приложение всего на минуту: проверить, не написал ли кто-нибудь. Срочных новостей вы не ждёте. Никто не обещал сообщить вам что-то важное именно сейчас. Но палец уже тянется к экрану.

Нового сообщения нет. Вы обновляете страницу — вдруг оно появится. Потом замечаете публикацию знакомого, открываете её, просматриваете комментарии. Ещё один пост начинается автоматически. Вы говорите себе: «Только это досмотрю», хотя не помните, чтобы сами выбирали следующее видео. Через несколько минут, а иногда и значительно позже, вы наконец закрываете приложение. На экране не произошло ничего особенного. Но вы почему-то продолжали ждать.

В этой сцене нет слабого характера и нет тайной силы, которая подчинила себе вашу волю. Есть более прозаичный и потому полезный для понимания механизм: внимание поддерживается ожиданием. Мы заглядываем не только за тем, что уже знаем. Иногда мы заглядываем за тем, что, возможно, найдём.

Маленькая непредсказуемость

Представьте, что вы проверяете почтовый ящик в подъезде. Большую часть времени там ничего интересного. Но иногда лежит письмо от друга, иногда квитанция, иногда долгожданный ответ. Вы не знаете заранее, что обнаружите, поэтому время от времени всё-таки открываете дверцу.

Проверка приложения устроена не буквально так же, но сходство помогает понять одну важную идею. Поведение может закрепляться, когда награда появляется не каждый раз и не по расписанию. В психологии обучения это называют переменным подкреплением: действие иногда приносит приятный или значимый результат, а иногда нет. Непредсказуемость способна поддерживать ожидание: «А вдруг в этот раз?»

На экране такой наградой может быть сообщение от близкого человека, забавная публикация, одобрительный комментарий, приглашение или новость, которую вы давно хотели узнать. Иногда это не радость, а просто снятие неопределённости: вы хотели проверить, ответили ли вам, и теперь знаете, что пока нет. Даже такой ответ становится результатом проверки.

Важно не превращать это объяснение в страшилку. Не каждое приложение специально устроено как игровой автомат, и не всякое открытие телефона вызвано переменным вознаграждением. У разных сервисов разные задачи, а люди пользуются ими по-разному. Кроме того, исследования по-

ведения не дают основания говорить, будто экран буквально «захватывает мозг» или лишает человека выбора. Точнее сказать так: некоторые особенности цифровой среды могут чаще напоминать о приложении, облегчать вход в него и делать окончание использования менее заметным.

Механизм не всемогущ. Но если знать, как он действует, легче перестать принимать каждый импульс за доказательство, что вам действительно нужно открыть телефон.

Сигналы, которые зовут проверить

Приложению не обязательно присылать длинное сообщение, чтобы привлечь внимание. Иногда достаточно красного кружка с числом, подсвеченной иконки или короткого звука. Такой сигнал не сообщает, насколько важно содержимое. Он сообщает лишь: «Там что-то есть».

Мозг быстро учится связывать сигнал с возможным событием. Красная отметка может означать важный вопрос от коллеги, а может — автоматическое предложение подписаться на страницу. Но до проверки вы не знаете, что именно произошло. Неопределённость становится поводом нажать.

Есть и другая сторона: сигнал иногда возникает без уведомления. Телефон молчит, но вы помните, что отправили сообщение. Вы знаете, что публикация могла получить комментарий. Вы не видите новых новостей, зато помните, что они могли появиться. Внимание удерживает не только звук, но и незавершённое ожидание.

Так возникает знакомое движение: открыть экран, прове-

ритель, ничего не найти, отложить телефон, снова вспомнить о нём. Это не обязательно говорит о том, что содержание особенно ценно. Возможно, сама возможность перемены и подталкивает к проверке.

Полезно различать три вещи: сигнал, ожидание и результат. Сигнал — вибрация, значок или внезапно возникшая мысль. Ожидание — предположение, что там может быть. Результат — то, что вы действительно обнаружили. Между ними часто есть разрыв. Телефон привлёк внимание, вы ожидали что-то значимое, а на экране оказалась неважная рекомендация. Если этот разрыв замечать, становится проще решать, стоит ли открывать приложение снова.

Почему лента не заканчивается сама

У бумажной газеты есть последняя страница. У фильма — финальные титры. Даже разговор иногда подсказывает, что пора прощаться: собеседник встаёт, официант приносит счёт, наступает время идти. Такие моменты служат естественными точками остановки.

Лента устроена иначе. Новые публикации появляются по мере прокрутки. Чтобы продолжать, не нужно принимать отдельное решение: «Я выбираю следующий материал». Достаточно провести пальцем вверх. Когда очередная запись сменяет предыдущую, действие почти не отличается от предыдущего. Если содержание интересно хотя бы отчасти, рука может двигаться дальше прежде, чем вы сформулируете, зачем вы здесь.

Это не значит, что бесконечная прокрутка автоматически заставляет каждого проводить в приложении много времени. Но она убирает удобный сигнал окончания. Вы не доходите до последней страницы, а значит, не получаете простого повода остановиться. Решение завершить просмотр приходится создавать самостоятельно.

Похожим образом действует автоматическое воспроизведение. Вы включили ролик, чтобы посмотреть его. Следующий начинается прежде, чем вам пришлось решить, нужен ли он. Один шаг между материалами исчезает. А именно в таком промежутке можно было бы спросить себя: «Я хочу продолжать или просто не успел остановиться?»

Маленькие удобства складываются. Не нужно выбирать следующую публикацию, искать продолжение или вручную нажимать кнопку. Чем меньше усилий требует продолжение, тем меньше шансов, что привычный ход прервётся сам собой. Но и здесь важно не приписывать технологии магию. Автоматическое воспроизведение не отменяет возможности закрыть приложение. Оно лишь делает продолжение более гладким, а остановку — менее заметной.

Попробуйте вспомнить, когда вы в последний раз закончили просмотр ленты потому, что дошли до конца. Скорее всего, вы остановились по другой причине: пришло время выходить, позвонил человек, захотелось спать или вы внезапно заметили, сколько прошло времени. В этом и заключается особенность: у ленты часто нет собственной послед-

ней страницы.

Цена одного короткого переключения

Каждая проверка телефона занимает не только секунды, в течение которых светится экран. Если вы отвлеклись от письма, разговора или книги, вам может понадобиться время, чтобы вернуться к прежней задаче. Нужно вспомнить, на чём вы остановились, снова собрать ход мысли, восстановить намерение.

Это легко представить на бытовом примере. Вы готовите ужин и режете овощи. Телефон вспыхивает. Вы читаете сообщение, отвечаете, замечаете новое уведомление, а затем возвращаетесь к разделочной доске. Формально отвлечение длилось минуту. Но вы можете забыть, добавили ли уже соль, или снова мысленно прокрутить разговор. Переключение оставляет после себя небольшой след.

Внимание не похоже на выключатель, который мгновенно переводит сознание с одной задачи на другую без потерь. Частые переходы могут дробить деятельность и усложнять сосредоточение, особенно если вы пытаетесь выполнять работу, требующую удерживать в уме несколько шагов. При этом цена зависит от обстоятельств: короткий взгляд на телефон во время ожидания автобуса не равен проверке сообщений посреди сложного разговора.

Поэтому вопрос не в том, чтобы никогда не отвлекаться. Вопрос в том, замечаете ли вы цену переключения и соответствует ли она тому, что вы получили. Если вы провери-

ли телефон ради действительно важного ответа, польза очевидна. Если вы десять раз открыли приложение, чтобы обнаружить десять раз почти ничего, привычка, возможно, обходится дороже, чем кажется.

Три дня наблюдений

Чтобы увидеть собственный механизм, не нужно удалять все приложения и устраивать испытание на силу воли. Начните с небольшого эксперимента «Что я надеюсь увидеть?». Он занимает несколько дней и помогает отделить реальную потребность от ожидания возможной награды.

В течение трёх дней каждый раз, когда вы замечаете импульс открыть одно выбранное приложение, сделайте паузу на несколько секунд. Не запрещайте себе входить. Сначала запишите три пункта:

1. Импульс: что произошло непосредственно перед желанием проверить телефон? Вы услышали звук, увидели значок, закончили задачу, заскучали, вспомнили о собеседнике?

2. Ожидание: что именно вы надеетесь увидеть? Сообщение от конкретного человека, новую реакцию, полезную новость, что угодно, лишь бы что-то изменилось?

3. Результат: что вы нашли после проверки? Совпало ли содержимое с ожиданием и стоило ли оно прерывания?

Запись может быть совсем короткой: «В очереди, скучно. Надеюсь, ответил Саша. Ответа нет, смотрел ленту». Или: «Увидела значок. Жду вопрос по работе. Оказалось, предло-

жение посмотреть видео». Не нужно анализировать каждый случай по горячим следам в длинном дневнике. Достаточно нескольких слов, которые помогут восстановить картину вечером.

Если открытие приложения необходимо по работе или для заботы о близких, не превращайте эксперимент в запрет. Отметьте это как конкретную цель: «Проверить расписание», «Ответить на вопрос». Полезно наблюдать именно импульсы, в которых вы не вполне уверены, зачем входите.

Через три дня посмотрите на записи. Какие ситуации повторялись? В какое время желание проверять было сильнее? Часто ли вы ожидали сообщение от одного человека, но находили совсем другое? Были ли случаи, когда вы открывали приложение без ясного ожидания, просто чтобы изменить состояние: отвлечься от скуки, снять напряжение, заполнить паузу?

Не ищите в результатах обвинение. Если вы обнаружили, что проверяете телефон из усталости, это не провал эксперимента, а важная информация. У привычки может быть не одна причина. Иногда человек надеется на сообщение. Иногда ему нужна короткая передышка. Иногда привычка запускается одним видом экрана. Чем точнее вы понимаете свой случай, тем меньше смысла бороться с ним общими лозунгами.

Главный эффект паузы не в том, что она всегда удерживает вас от приложения. Она возвращает промежутки между

желанием и действием. В этом промежутке можно спросить: «Если там ничего нового нет, что я буду делать дальше?» Иногда ответом будет: «Всё равно проверю, потому что жду важный ответ». Иногда: «Я просто устал и хочу передышку». Оба ответа полезнее автоматического движения пальца.

Ослабить крючок, а не становиться сильнее

Сила воли часто представляется как мускул, который нужно напрячь в нужный момент. Но среда может поддерживать привычку снова и снова. Поэтому разумнее не только тренировать самоконтроль, но и менять условия, в которых он требуется.

Начните с сигналов. Для не срочных приложений можно отключить звук и вибрацию, скрыть значки с количеством новых элементов или оставить уведомления только от людей, чьи сообщения действительно важно получить сразу. Так вы не запрещаете себе пользоваться сервисом, но уменьшаете число внешних напоминаний.

Затем добавьте точку остановки. Отключите автоматическое воспроизведение, если оно затягивает просмотр. Перед входом в ленту сформулируйте простую цель: ответить одному человеку, найти нужную информацию, посмотреть одну выбранную публикацию. Можно поставить таймер, но воспринимайте его не как надзирателя, а как условленный звонок: пора проверить, продолжается ли занятие по вашему желанию.

Наконец, оставьте телефону меньше возможностей неза-

метно стать продолжением руки. Положите его экраном вниз во время разговора или вынесите из комнаты, где вы работаете над важной задачей. Если вы ждёте срочный звонок, оставьте звук для звонков и отключите второстепенные оповещения. Настройки не обязаны быть одинаковыми для всех. Важно, чтобы они соответствовали вашим обязанностям и тому, на что вы действительно хотите тратить внимание.

Ни один из этих шагов не гарантирует, что привычка исчезнет. И не должен. Цель не в том, чтобы доказать, будто вы способны жить без цифровых инструментов. Цель — вернуть себе возможность пользоваться ими намеренно. Когда сигнал становится тише, а пауза перед открытием — заметнее, выбор перестаёт быть теоретическим.

В начале этой главы человек обновлял экран, хотя не ждал срочных новостей. Теперь мы можем точнее назвать происходящее. Он ждал не конкретного сообщения, а возможности, что появится что-то новое. Иногда этого ожидания достаточно, чтобы снова потянуться к телефону. Но ожидание — не приказ. Его можно заметить, проверить и переждать, а затем решить, что делать.

Цифровая среда не обязана быть врагом, а вы не обязаны побеждать её одним усилием. Начните с наблюдения за тем, какой сигнал вас зовёт и какую награду вы воображаете. Затем измените условия так, чтобы важное было доступно, а случайное не требовало постоянной проверки. В следующих

шагах мы перейдём от понимания механики к настройке повседневной цифровой среды: не ради полного отказа, а ради внимания, которым вы распоряжаетесь сами.

Ради чего вы хотите освободить время: личные ценности и критерии цифрового выбора

«Надо меньше сидеть в телефоне» — фраза понятная, но слишком пустая, чтобы удержать вас в трудную минуту.

Совсем другое дело — «хочу спокойно завтракать с дочерью, не проверяя сообщения между глотками кофе». Или: «хочу читать перед сном так, чтобы отдых не превращался в ещё один поток новостей». Здесь уже есть не только отказ, но и желанная жизнь по ту сторону отказа.

Марина решила сократить экранное время в начале осени. Её раздражало, что телефон оказывался в руке каждый раз, когда возникала пауза: пока закипал чайник, пока ребёнок обувался, пока она ждала ответа коллеги. Вечерами она собиралась «на минутку» проверить ленту, а потом с удивлением замечала, что за окном уже темно, а разговор с мужем так и не начался.

Марина посмотрела статистику, отключила уведомления нескольких приложений и удалила те, которые открывала чаще всего. Первые дни ей нравилось видеть, как уменьшаются цифры. Но вскоре освободившиеся минуты начали заполняться сами собой. Вместо ленты она читала новости в браузере. Вместо короткого видео проверяла почту. Иногда про-

сто открывала экран и переходила между приложениями, не находя ничего нужного.

На третий вечер она всё-таки установила одно из удалённых приложений обратно. Не потому, что внезапно убедилась в его необходимости. Просто вечер был утомительным, а свободное время оказалось похоже на незнакомую комнату без мебели. Марина не знала, что с ним делать.

Эта история не говорит о слабой воле. Она говорит о том, что ограничение без направления оставляет пустое место, а привычка охотно занимает пустоты. Можно убрать приложение, но если не решить, ради чего вы освобождаете внимание, рука будет искать прежний маршрут или прокладывать новый. Запрет отвечает на вопрос «чего я не хочу делать». Устойчивый выбор начинается с другого: «чему я хочу дать больше места?»

Время не просто исчезает

Сокращение экранного времени само по себе не гарантирует, что день станет глубже, спокойнее или радостнее. Цифра на экране — полезное наблюдение, но не оценка прожитой жизни. Двадцать минут в приложении могут помочь найти нужный адрес, поддержать связь с близким или научиться новому. А могут пройти незаметно, не оставив после себя ничего, кроме усталости и желания проверить ещё раз.

Вопрос не в том, чтобы считать каждую минуту полезной. Отдых не обязан превращаться в проект, а удовольствие не должно проходить собеседование на право существовать.

Вопрос в том, совпадает ли привычное использование технологии с тем, что для вас важно. Помогает ли оно жить так, как вы хотите, или регулярно оттесняет именно ту жизнь, к которой вы стремитесь?

В предыдущих главах мы учились замечать обстоятельства, в которых рука тянется к телефону, и распознавать ожидание возможной награды. Теперь можно сделать следующий шаг: выяснить, что именно заслуживает вашего внимания. Не вообще, не в идеальном мире, а в вашей обычной неделе, среди дел, усталости, забот и маленьких радостей.

Для этого полезно различать ценность и цель. Цель можно завершить: дочитать книгу, пройти курс, устроить семейный ужин. Ценность — это направление, в котором вы хотите двигаться: любознательность, близость, забота о здоровье, творчество, независимость, участие в жизни других. Книгу можно дочитать, но любознательность не исчерпывается последней страницей. Ужин может закончиться, а близость продолжает проявляться в том, как вы слушаете друг друга на следующий день.

Ценности не обязаны звучать возвышенно. Возможно, для вас важно иметь право на тишину. Или чувствовать себя включённым в жизнь друзей. Может быть, вы цените мастерство и хотите уделять время делу, которое помогает расти. Не выбирайте то, что красиво смотрится в списке. Ищите то, отсутствие чего вы действительно замечаете.

Три вопроса о важном

Перед практическим упражнением задержитесь на нескольких вопросах. Не торопитесь давать ответы, которые кажутся правильными. Здесь важнее честность, чем красота формулировки.

Какие моменты своей жизни вы хотели бы переживать чаще? Не «стать более продуктивным», а, например: спокойно пить утренний чай, не спешить во время прогулки, разговаривать с близким, не прокручивая в голове рабочие сообщения.

Чего вам сейчас не хватает? Тишины? Игры и лёгкости? Сосредоточенности? Ощущения, что вы чему-то учитесь? Времени, когда никто ничего от вас не ждёт? Иногда ответ кажется небольшим. Именно поэтому его легко не заметить.

Что технология должна делать для вас? Помогать поддерживать связь? Давать доступ к знаниям? Облегчать рабочие задачи? Развлекать в выбранное время? А что она не должна делать: постоянно требовать ответа, заполнять каждую паузу, превращать отдых в сравнение себя с другими?

Не нужно объявлять телефон врагом. Он может быть одновременно картой, библиотекой, рабочим инструментом, способом позвонить родителям и дверью в бесконечную ленту. Важно не только то, что умеет устройство, но и то, какую роль вы ему отводите.

Практикум «Время для важного»

Возьмите бумагу или откройте заметку. Отведите упраж-

нению десять-пятнадцать минут. Запишите три ценности, три недостающих момента и одно конкретное цифровое правило для каждой выбранной цели.

Шаг первый. Назовите три ценности

Выберите три направления, которым хотите дать больше места в ближайший месяц. Не на всю жизнь и не потому, что эти слова подходят каждому. На ближайший месяц.

Например:

- близость;
- спокойствие;
- обучение.

Или:

- здоровье;
- творчество;
- общение с друзьями.

Если трудно выбрать ценности, начните с того, что вызывает тихую зависть или сожаление. О чём вы думаете: «Мне бы хотелось, чтобы в моей жизни этого было больше»? Зависть не всегда означает, что нужно получить то же, что есть у другого человека. Иногда она указывает на направление, которое вы давно не разрешали себе исследовать.

Шаг второй. Найдите по одному недостающему моменту

Для каждой ценности опишите конкретную сцену, которой вам не хватает. Не абстрактное «быть ближе к семье», а наблюдаемый момент.

●**Близость:** завтракать с дочерью и замечать, что она рассказывает, а не только успевать ответить на сообщения.

●**Спокойствие:** лечь спать без последнего чтения тревожных новостей.

●**Обучение:** заниматься языком по двадцать минут, не переключаясь после каждого упражнения.

Сцена делает ценность осязаемой. Она помогает понять, какое именно время вы хотите вернуть: не всю жизнь сразу, а конкретный кусочек дня.

Шаг третий. Назначьте каждой цели цифровое правило

Правило должно быть ясным и выполнимым. Не «меньше отвлекаться», а «во время завтрака телефон остаётся на зарядке в прихожей». Не «не сидеть в новостях», а «проверять новости один раз после обеда в течение пятнадцати минут».

Вот примеры для трёх сцен:

●**Ценность: близость. Недостающий момент: завтрак с дочерью. Правило: с момента, когда мы садимся за стол, до конца завтрака мой телефон лежит на зарядке вне кухни.**

●**Ценность: спокойствие. Недостающий момент: вечер без тревожной проверки. Правило: после 21:30 я не открываю новостные ленты, а телефон оставляю за пределами спальни.**

●**Ценность: обучение. Недостающий момент: регулярные занятия языком. Правило: перед двадцати-**

минутным уроком я включаю режим фокусировки и оставляю доступными только приложение курса и словарь.

Запишите свои варианты:

Ценность

Момент, которого не хватает

Моё цифровое правило

1.

—

—

2.

—

—

3.

—

—

Правило — не клятва в безупречности. Это договорённость с собой о том, как вы поступите в типичной ситуации. Чем точнее условие, тем меньше решений придётся принимать на ходу. В поведенческой психологии такой способ называют планом «если — то»: если наступает определённая

ситуация, то я выполняю заранее выбранное действие. Например: «Если я сажусь ужинать, то кладу телефон в коридоре». Такой план не отменяет трудностей, но снимает часть внутреннего торга.

Как понять, служит ли вам приложение

Когда ценности обозначены, цифровой выбор становится не экзаменом на силу воли, а вопросом соответствия. Удобно проверять приложение или привычку по трём критериям.

Служит ли это конкретной цели? Можно назвать, зачем вы открываете приложение именно сейчас? «Проверить время автобуса» — ясная цель. «Посмотреть, вдруг там что-нибудь появилось» — скорее ожидание, чем задача. Иногда вы сознательно выбираете развлечение, и этого достаточно. Не нужно выдумывать пользу для каждого удовольствия.

Открываю ли я это намеренно? Вы решили воспользоваться инструментом или просто обнаружили себя внутри него? Разница может быть небольшой, но важной. Вы можете заранее выбрать время для новостей или видео, вместо того чтобы позволять каждому сигналу самому назначать вам перерыв.

Не вытесняет ли это что-то более важное? Не вообще «важное для всех», а то, что вы сами только что назвали. Если лента снова и снова отбирает у вас время сна, спокойного завтрака или занятий, которые поддерживают интерес к жизни, это цена, которую стоит заметить.

Эти критерии не означают, что любое приложение нужно

оценить раз и навсегда. Один и тот же сервис может быть полезен в одном контексте и истощать в другом. Групповой чат может поддерживать дружбу, но вечерние сообщения не обязаны прерывать каждый разговор дома. Видеоплатформа может быть источником обучения, а может превращаться в автоматическое продолжение просмотра. Важно оценивать не ярлык приложения, а его место в вашей жизни.

И ещё: правило должно защищать ценность, а не наказывать вас за несовершенство. Если запрет вызывает только напряжение и ощущение лишения, спросите себя, что именно он охраняет и можно ли сформулировать его яснее. Возможно, вам не нужно удалить всё, что приносит удовольствие. Возможно, достаточно перенести приложение с главного экрана, выключить уведомления или выделить ему определённое время. Это не уступка слабости, а настройка среды под выбранный образ жизни.

Освободить время — значит решить, чем его наполнить

Марина вернулась к своему списку не в тот вечер, когда вновь установила приложение, а утром, когда заметила, как дочь пыталась рассказать ей что-то за завтраком. Марина торопилась, слушала вполуха и одновременно отвечала на сообщение. Позже она уже не помнила, о чём был рассказ. Это не стало причиной стыда или большого обещания навсегда отказаться от телефона. Скорее, маленьким фонарём: вот момент, который для неё важен, и вот место, где привычка

отнимает его.

Она выбрала не «меньше сидеть в телефоне», а «быть за завтраком». Телефон стал заряжаться в прихожей, а семейный разговор — не идеальной сценой из рекламы, а обычным временем, когда можно услышать историю, помолчать или обсудить планы. Иногда завтрак всё равно проходил суматошно. Но правило возвращало Марину к её выбору, не требуя от неё стать другим человеком.

Внимание ограничено, и переключение между задачами имеет свою цену: после прерывания человеку обычно нужно время, чтобы снова восстановить ход дела. Но дело не в том, чтобы никогда не отвлекаться. Наша задача — замечать, куда уходит внимание, и оставлять ему путь обратно. Цифровое правило становится полезным именно тогда, когда этот путь ведёт к тому, что вы цените.

Перед тем как закрыть главу, выберите одно обещание самому себе. Не три, если сейчас это слишком много. Одно действие, которое можно выполнить в ближайшие сутки. Сформулируйте его так, чтобы было понятно, когда и что именно вы сделаете:

«Сегодня во время _____ я _____, чтобы дать больше места _____».

Например: «Сегодня во время ужина я оставляю телефон в прихожей, чтобы быть внимательнее к семье». Или: «Завтра утром первые

Цифровая инвентаризация: какие приложения помогают, а какие занимают жизнь

Утром Артём хотел посмотреть прогноз погоды. Через семь минут он обнаружил себя в ленте коротких видео, хотя не помнил, как туда попал. На экране теснились значки: банк, карта, почта, мессенджеры, доставка, музыка, рабочие сервисы, игры, социальные сети. Некоторые он открывал ежедневно. Другие лежали там со дня переезда или отпуска. Третьи были нужны редко, но в важный момент. А несколько он запускал почти автоматически, как будто палец знал дорогу лучше хозяина.

Решение казалось простым только издалека: удалить лишнее. Но что считать лишним? Социальная сеть могла быть единственным местом, где Артём общался с друзьями из другого города. Игра помогала ему отдыхать после смены. Приложение такси пригодились несколько раз в месяц, зато именно тогда сэкономило время. Телефон был похож не на шкаф, набитый одним только хламом, а на шкаф, где впере-мешку лежали рабочая одежда, зимнее пальто, походная аптечка и вещи, которые давно пора отдать.

Поэтому цифровая инвентаризация начинается не с удаления. Она начинается с осмотра. Цель не в том, чтобы оста-

вить на телефоне как можно меньше значков и доказать свою силу воли. Цель — понять, какую работу выполняет каждое приложение и какую цену за эту работу платит ваше внимание.

Не судить по значку

Приложение само по себе не бывает ни хорошим, ни плохим. Важно, что вы с его помощью делаете, когда обращаетесь к нему и что происходит после открытия. Один и тот же сервис для одного человека — необходимый канал связи с близкими, для другого — бесконечный поток случайных новостей. Для третьего — и то и другое, в зависимости от времени суток и настроения.

Поэтому не стоит спрашивать: «Полезное ли это приложение?» Слово «полезное» слишком расплывчато. Лучше задать более точные вопросы:

- какую конкретную задачу оно решает;
- как часто эта задача возникает;
- открываю ли я приложение намеренно или запускаю его по привычке;
- что обычно происходит после открытия;
- могу ли я получить ту же пользу другим способом;
- сколько времени и внимания приложение забирает сверх нужного;
- какой режим использования подошёл бы именно мне.

Последний вопрос особенно важен. Иногда проблема не в самом сервисе, а в том, что он всегда под рукой, всегда от-

крыт и всегда зовёт проверить, не появилось ли что-нибудь новое.

Исследования внимания показывают, что переключение между задачами требует времени на перенастройку. Даже короткий взгляд на уведомление способен увести мысль от того, чем вы занимались. В лабораторных исследованиях уведомления отвлекали участников даже тогда, когда те не брали телефон в руки. Это не означает, что каждое оповещение непременно разрушает концентрацию. Но оно может стать ещё одним сигналом, на который мозгу приходится отреагировать или сознательно не реагировать. Цена иногда состоит не в потраченных минутах, а в десятках мелких возвращений к прерванному делу.

Значит, при инвентаризации мы оцениваем не только функцию приложения. Мы оцениваем его влияние на ход дня.

Шкаф, в котором всё вперемешку

Для начала не пытайтесь вспомнить все приложения по памяти. Откройте экранное время или статистику использования за последние семь дней. Посмотрите список установленных приложений и историю уведомлений, если телефон показывает её. Цифры не выносят приговоров: высокий показатель не доказывает, что приложение вредно, а низкий не делает его бесполезным. Но цифры помогают заметить то, что легко не замечать в повседневной суете.

Запишите приложения, которые вы используете, и распре-

делите их по четырём группам.

Необходимое. То, без чего возникают реальные трудности: банковское приложение, рабочий сервис, связь с близкими, медицинский инструмент, навигация, приложение для доступности. «Необходимое» зависит от вашей жизни. Для человека, ухаживающего за пожилым родственником, приложение с медицинскими данными может быть важнее любого календаря.

Полезное по запросу. Карты, переводчик, сервис заказа билетов, приложение для парковки, справочник. Оно ценно, когда появляется конкретная задача, но обычно не требует ежедневного присутствия в вашем внимании.

Полезное с ограничениями. Здесь часто оказываются социальные сети, видеосервисы, новости, игры, покупки и приложения для общения. Они могут приносить удовольствие, поддержку, информацию или вдохновение, но при свободном доступе легко занимают больше места, чем вы планировали.

Привычное без ясной пользы. Это приложения, которые вы открываете автоматически, но затрудняетесь назвать, что именно получили после очередной проверки. Иногда в этой группе обнаруживается старый сервис, иногда — лента, в которую вы заходите от скуки, тревоги или ради надежды на новую награду. Важно не ругать себя за такую привычку. Важно наконец её увидеть.

На этом этапе не нужно ничего удалять. Вы пока только

раскладываете вещи по полкам. Резкие решения редко помогают, если непонятно, от чего именно вы хотите освободиться.

Матрица «польза — цена внимания»

Теперь оцените приложения по двум осям: сколько реальной пользы они дают и какова цена внимания, которую приходится платить. Для простоты поставьте каждой оценку от нуля до трёх.

Польза: **0** — не могу назвать; **1** — иногда пригодится; **2** — регулярно помогает; **3** — существенно поддерживает важную задачу или отношения.

Цена внимания: **0** — почти не отвлекает; **1** — требует немного времени; **2** — часто затягивает или вызывает лишние проверки; **3** — заметно вмешивается в сон, работу, отдых или общение.

Это не научный тест и не экзамен на правильное использование телефона. Цифры нужны только для того, чтобы сравнить приложения между собой и увидеть общую картину. Пройдитесь по вопросам в таблице:

Вопрос

Что стоит выяснить

Какую задачу решает сервис?

Назовите результат, а не обещание. «Помогает не пропустить изменения в рабочем расписании» яснее, чем «полез-

но держать».

Как часто он нужен?

Ежедневно, несколько раз в неделю, раз в месяц или только в особых обстоятельствах?

Что происходит после открытия?

Вы делаете нужное и выходите или переходите к ленте, рекомендациям и новым вкладкам?

Можно ли получить пользу другим способом?

Например, открыть сайт с компьютера, пользоваться браузерной версией, получать расписание письмом или хранить адрес в закладках.

Какой режим использования подходит?

Постоянный доступ, запуск только по запросу, ограниченное окно времени, отключённые уведомления, перенос с главного экрана?

Учитывайте не только среднюю частоту, но и момент, когда приложение особенно легко вас захватывает. Если новости открываются всякий раз, когда вы нервничаете перед сложным разговором, это важное наблюдение. Если мессенджер нужен для связи с ребёнком, но остальные группы в нём бесконечно присылают мемы, стоит разнести эти функ-

ции: оставить важные оповещения, отключить необязательные и договориться о времени для остальных.

Вспомните и об альтернативной цене. Возможно, сервис забирает не только минуты, но и тот небольшой промежуток тишины, в котором могли бы появиться собственные мысли. А может быть, приложение, наоборот, экономит силы и снимает лишнюю нагрузку. Инвентаризация не должна обесценивать такую помощь.

Четыре решения вместо одного

После оценки выберите для каждого приложения один из четырёх статусов. Это не пожизненный контракт. Решение можно пересмотреть через неделю или месяц.

Оставить. Выберите этот статус, если приложение действительно выполняет важную функцию, а его цена внимания приемлема. Оставить — не обязательно значит разрешить ему посылать любые уведомления. Можно оставить сервис и отключить всё, что не требует немедленной реакции.

Ограничить. Этот вариант подходит приложению, которое вам нужно или нравится, но легко затягивает. Ограничение может означать заданные окна использования, дневной лимит, отключение рекомендаций и уведомлений, выход из аккаунта после сеанса или использование только с компьютера.

Убрать с главного экрана. Хороший выбор, если приложение не требуется постоянно, но удалять его незачем.

Сервис можно оставить в библиотеке приложений, в отдельной папке или запускать через поиск. Несколько дополнительных движений не запрещают доступ, а возвращают короткую паузу между импульсом и действием.

Удалить. Этот статус подойдёт приложению, которое дублирует другие, не решает ясной задачи или регулярно отнимает больше, чем даёт. Удаление — не наказание и не обещание никогда не вернуться. Если сервис понадобится снова, его можно установить. Вопрос в том, нужно ли держать его доступным каждую минуту.

Для каждого решения подумайте, какой именно барьер будет работать. Удалить значок, но оставить уведомления — значит убрать вывеску, сохранив звонок в дверь. Поставить лимит, который вы каждый раз бездумно продлеваете, — значит установить табличку без замка. Настройка полезна тогда, когда соответствует вашей реальной привычке, а не идеальному образу себя.

Спорное приложение: оставить, но назначить встречу

Артём задержался на приложении социальной сети. Он не хотел удалять его: там жили фотографии друзей, местная группа, полезные идеи для ремонта и переписка с бывшими коллегами. Но статистика показала, что он заходил туда десятки раз за неделю. Часть заходов была намеренной, часть возникала в лифте, очереди, перед началом работы и сразу после пробуждения. Нередко он открывал приложение ради

сообщения и через несколько минут оказывался среди рекомендаций.

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.