ТЕЛЕФОН ПО СВОИМ ПРАВИЛАМ



Pustoy

Pustoy

Телефон по своим правилам

«Автор»
2026

Pustoy

Телефон по своим правилам / Pustoy — «Автор», 2026

Как приглушить ненужный сигнал и при этом услышать важный звонок? Как найти размеры полки среди заметок или вспомнить, к какому сообщению вы собирались вернуться? В этой книге тридцать небольших опытов с телефоном для обычных дней, поездок и вечеров, когда хочется отложить экран или, наоборот, спокойно почитать.Вы попробуете договориться о срочной связи, поработать с двумя учебными фотографиями, подобрать место для зарядки и составить собственную карточку на неделю. Для занятий подходят iPhone и Android. Можно всё оставить как есть, взять вариант с бумагой, сделать паузу и продолжить с любого удобного дня.Текст книги и иллюстрация обложки созданы с помощью искусственного интеллекта.

© Pustoy, 2026
© Автор, 2026

Содержание

С чего начать 6
Что приготовить 7
Если звонка нельзя пропустить 8
Как идти по дням 9
День 1. Что телефон сделал для вас сегодня 10
Восстановите три эпизода 11
Где записать сегодняшнее наблюдение 12
День 2. Один сигнал, который стоит услышать 13
Определите, как обычно связываетесь 14
Запишите результат, который был на самом деле 15
День 3. Какие уведомления просят вашего внимания 16
Ловите то, что действительно пришло 17
Разделите полезность и громкость 18
День 4. Сделайте тише один источник 19
Запишите исходное состояние 20
Подождите одного настоящего сигнала 21
День 5. Сохраните один важный звонок 22
Определите, что проверяете 23
Наберите один раз 24
День 6. Тихая четверть часа 25
Выберите дело с видимым концом 26
Начните без изменения настроек 27
Посмотрите, что происходило на самом деле 28
День 7. Первая неделя без оценок 29
Конец ознакомительного фрагмента. 30

Pustoy
Телефон по своим правилам

Pustoy
Телефон по своим правилам
30 дней, чтобы уведомления, фото и переписка работали на вас

С чего начать

Телефон звонит в тот момент, когда вы обуваетесь. Вдруг курьер у подъезда? На экране появляется скидка на шкаф, который вы искали ещё в июне. Зато вечером, когда нужно вспомнить размеры полки, нужный снимок куда-то затерялся среди сорока похожих. В обеих историях можно кое-что устроить по-своему. Например, оставить слышимыми звонки близких, убрать звук у магазина, а рядом с учебной фотографией полки записать слова, по которым вы сами её вспомните.

Эта книга рассчитана на тридцать маленьких опытов. В каждом есть ситуация из обычной жизни и признак, по которому вы сами определите, удался ли опыт. Оценку экранного времени вести необязательно. Если вы проводите у экрана весь рабочий день, а вечером созваниваетесь с семьёй, у вас одни обстоятельства. У человека, которому телефон нужен главным образом для карт, фотографий и нескольких звонков в неделю, другие. Каждый может оставить один удобный приём и спокойно пропустить остальное.

Что приготовить

Вам понадобятся телефон и место для коротких записей. Подойдёт обрывок бумаги, тетрадь, новая пустая заметка. В первой строке можно написать «Вернуться сюда». В конце книги есть лист, который поможет вспомнить, что вы пробовали и что хотите проверить потом.

Всё, что вы решите испытать с фотографиями, списками и текстом, делайте на новом учебном материале. Для альбома можно сфотографировать две пуговицы, для поиска напечатать «полка у окна». Личная переписка, рабочие документы, реальные адреса и единственная фотография, которую хочется сохранить, для упражнений не потребуются. Даже если вы обычно пользуетесь облачным хранилищем, свою единственную вещь лучше оставить на прежнем месте. Бумага подходит для большинства опытов не хуже новой записи в телефоне.

Если звонка нельзя пропустить

Оставьте сегодня всё в привычном состоянии. Можно посмотреть на один сигнал магазина, записать, чем срочное сообщение для вас отличается от обычного, выбрать удобное место для зарядки. До того как менять звук, запишите, как он настроен сейчас. Перед короткой пробой договоритесь с человеком, который готов позвонить в спокойное для вас обоих время. После проверьте именно тот вид связи, на который вы рассчитываете. Обычный звонок на номер и звонок в приложении относятся к разным случаям. Если нужна уверенность уже сейчас или подходящего времени для пробы нет, оставьте знакомые настройки и возьмите вариант без переключателей.

Названия пунктов в телефонах отличаются. У iPhone они меняются с версией системы. На Android влияют также модель и оболочка производителя. В занятиях, где встречается конкретное меню, есть путь к официальной справке в конце книги. Можно сначала открыть страницу о своём телефоне и найти нужное по одному слову. В упражнении всегда допустимо ограничиться наблюдением.

Как идти по дням

Первые семь дней посвящены сигналам и тем звонкам, которые для вас важны. Дальше вы попробуете читать сообщения с конкретной целью и возвращаться к незавершённому разговору. В третью неделю пригодятся пробные фотографии, заметки и полезная страница. В последней части будут зарядка, отдых от экрана или вместе с ним, собственный ритм ожидания ответов и два правила на следующий день.

Пропустили неделю? Откройте любой день, заголовок которого подходит вам сегодня. В первых строках каждого занятия есть всё нужное для начала, а в четвёртую неделю можно вступить с чистого листа. Возьмите одну вещь, которой хотелось бы распорядиться иначе. Например: «Хочу услышать сестру, даже когда руки в муке». Это уже достаточно точная отправная точка.

День 1. Что телефон сделал для вас сегодня

Утро началось с будильника. На остановке вы посмотрели, когда автобус повернёт с соседней улицы, а вечером сестра прислала голосовое с адресом, куда придёт забирать заказ. Вечерняя цифра времени у экрана объединит эти и десяток других действий. Первый день нашей книги предлагает посмотреть на них по отдельности. Вам понадобятся кусочек бумаги или привычная заметка и примерно пять минут. Никаких приложений для наблюдения за собой устанавливать не нужно.

Восстановите три эпизода

Вспомните один обычный день, сегодняшний или вчерашний. С чего вы начали, когда потянулись за телефоном? Какой результат унесли с собой? Выбирайте случай, который действительно помните. Подойдут такие строки: «Нужно было выйти вовремя — выключил будильник — встал». «Нужно было купить нужный герметик — открыл вчерашний снимок этикетки — нашёл на полке». «Зашла за адресом — открыла ещё три чата — адрес так и остался в переписке». Один эпизод занимает одну строку.

В конце каждой строки поставьте один из трёх коротких ответов: помогло, было трудно, не помню. Последний ответ совершенно рабочий. Не стоит реконструировать весь вечер по времени входа в переписку и принуждать себя к точности, которой никто не проверит. Вы занимаетесь собственной задачей, а не составляете подробный отчёт о своей смене или о людях, которые вам написали.

Теперь посмотрите, что между строками общего. Возможно, смартфон отлично умеет напоминать о времени, но в нужный момент с трудом отдаёт адреса. Или вы легко находите фотографии, а важный звонок всегда застаёт вас в трамвае, когда звонок едва слышен. Цель на месяц можно записать без строгих обещаний: «Хочу открывать адрес с первого раза» или «Хочу услышать папин звонок и перестать вздрагивать от каждого объявления магазина». Слов «пользоваться правильно» для такой цели недостаточно: через две недели вы не узнаете, произошло ли это.

Где записать сегодняшнее наблюдение

На iPhone можно взять обычный лист бумаги или привычные «Заметки». На Android тоже подойдёт предустановленный у вас блокнот, Google Keep, Samsung Notes или бумага. Наличие конкретной программы на вашем устройстве не обязательно. Выберите то место, которое сможете назвать завтра. Для этих трёх строк достаточно общих слов «родственник», «врачебная регистратура», «магазин». Не переписывайте в трекер чьи-то номера, адреса или содержание личной переписки: они не помогают понять, какое действие вам удобно.

Если сегодня мало сил, оставьте только одну пару «хотел — получил». Через несколько часов попробуйте восстановить вторую и третью, если они сами запомнятся. На этом проба закончена. Результатом первого дня будет одна конкретная вещь, которую телефон уже делает для вас хорошо, и одна, которую хотелось бы упростить. Завтра начнём с человека, от которого вам важно принимать обычный звонок.

День 2. Один сигнал, который стоит услышать

Прежде чем сделать телефон тише, стоит узнать, что он уже умеет донести до вас. Звонок родственника, который оставляет у вас ключи, звонок соседки с работы по сменам, звонок человека, которого надо встретить у вокзала. Выберите один обычный сценарий. В нём должен участвовать человек, который согласен на короткую пробу, когда вам обоим удобно.

Определите, как обычно связываетесь

На листке укажите вид связи: вызов через обычное приложение «Телефон», звонок внутри мессенджера или сообщение в чате. Сегодня проверяем именно обычный телефонный вызов. Если вы привыкли к мессенджеру, запишите это как отдельное наблюдение: «Вызывает через приложение, правила могут быть другими». Успешный звонок по мобильной сети ещё не показывает, что так же ведёт себя звонок по интернету. Тестировать каждый канал за один день не нужно.

Отметьте исходную ситуацию без изменений в настройках. Аппарат лежит на столе или в сумке? Телефон в обычном либо беззвучном режиме? Подключены наушники, часы или автомобильная система? Обязательно ли услышать мелодию или удобнее увидеть входящий на экране и почувствовать вибрацию? Зафиксируйте то, чем сами действительно пользуетесь. На iPhone и на разных моделях Android внешние кнопки и переключатели устроены по-разному; искать сегодня универсальную кнопку этой книги не придётся.

Договоритесь примерно так: «Можешь в семь двадцать один раз набрать меня обычным звонком? Проверю, слышно ли на кухне. Сниму трубку сразу». Не устраивайте неожиданную проверку человеку, который связывает пропущенные звонки от вас с неприятностями. При возможности используйте второй собственный телефон с действующей связью. В этом случае потренируйтесь в обычной обстановке, положив основной туда, где он обычно находится. Для опыта не нужны ни экстренные номера, ни чужие контакты без их ведома.

Запишите результат, который был на самом деле

«19:20, телефон на письменном столе, дверь открыта, услышала на кухне, мелодия появилась сразу». Или: «Входящий был на экране часов, аппарат в сумке, мелодию в автобусе не различил». Из второй строки не следует, что аппарат сломан. Она говорит ровно то, что вы испытали, и пригодится, когда начнёте менять уведомления. Если на экране вообще не было вызова и в недавних его тоже нет, сначала проверьте вместе, что звонили по нужному номеру и была обычная связь. Проба режима тишины пока не начиналась.

Если вам не на кого опереться в этот вечер, вспомните последний состоявшийся вызов, запишите условия и сделайте пометку «по памяти». Можно уже договориться о пробе на выходной. Пока базовый вызов не получается или его результат вас не устраивает, оставьте настройки как есть. К пропуску звонков через режим тишины вы вернётесь на пятый день либо позже.

Итог — одна фраза об уже работающем способе связи. Например: «Когда телефон в обычном звуковом режиме лежит экраном вверх, одиночный входящий вызов сестры слышен с моего кресла». С такой фразой удобно сравнить поведение после одной будущей настройки.

День 3. Какие уведомления просят вашего внимания

Уведомления доставки, семейного чата и магазина появляются в одном месте. Рука реагирует на них одним движением, хотя первое подсказывает открыть дверь, второе сохраняет разговор до вечера, а третье просто предлагает посмотреть новую подборку. Сегодня посмотрите на три сообщения от разных приложений и решите, какого внимания каждое заслуживает лично у вас.

Ловите то, что действительно пришло

Новые уведомления на Android обычно можно посмотреть, проведя вниз от верхней части экрана. На iPhone они собираются в Центре уведомлений; с разблокированного экрана проведите вниз от верхней центральной области, а на экране блокировки можно пролистать вверх от середины, чтобы увидеть более ранние уведомления, если они сохранились. Отдельные уведомления могли быть скрыты, сгруппированы, очищены ранее, оказаться тихими или отложенными. Для упражнения достаточно трёх, которые вы действительно встретите в течение дня. Не устанавливайте отдельную программу и не включайте запись истории ради недостающего примера.

Для каждого из трёх источников напишите по одной строке: «Кто подал сигнал? Как я его заметил? Когда нужна реакция?» Иконку заметили, когда сами взяли устройство. Баннер скрыл часть навигатора. Телефон коротко звякнул на столе. Это три разных способа привлечь внимание. Слова сообщения можно не переписывать. Чужой чат, банковские сведения и уведомление о доставке не нужно фотографировать или пересылать для выполнения этого задания.

Допустим, у Лены первый сигнал подала служба доставки: курьер приехал, нужна реакция сейчас. Второй был от книжного приложения: вышла давно ожидаемая книга, приятно прочитать вечером. Третий был от магазина: у полюбившегося сорта кофе появилась скидка, можно посмотреть, когда захочется. У другого человека магазин приносит срочные рабочие заказы, поэтому та же иконка попала бы в первую категорию. Смотрите на задачу источника в вашей жизни. На одном телефоне могут находиться рабочая и личная копии приложения; подпишите в таком случае, какую именно наблюдали.

Разделите полезность и громкость

Вы можете хотеть получить уведомление о новой книге и при этом спокойно прочесть его после ужина. Оно останется полезным без звука. Решение «сразу», «позже» или «когда открою» касается времени. Ещё одно решение — нужен ли для этого звук, видимый баннер или достаточно значка. Сам телефон не знает, в какой день вы дежурите и что сегодня для вас означает конкретная доставка.

Выберите на бумаге один второстепенный источник, с которым завтра захотите провести обратимый опыт. Не меняйте сегодня ни один переключатель. Сначала отметьте, какие именно сигналы идут от приложения. Если через него же приходит код входа, связь с ребёнком или оповещение по работе, найдите для первой пробы более однозначный вариант. Подойдёт необязательная рассылка приложения, открываемого ради досуга.

Короткий вариант дня — одна строчка с фактическим сигналом и временем, когда вы хотели бы его увидеть. Полный вариант — три разных приложения и отмеченный кандидат для следующего дня. Большого вывода о характере или о зависимости от телефона из этих трёх наблюдений делать не приходится.

День 4. Сделайте тише один источник

Выберите один из вчерашних источников. Пример для упражнения — приложение, где вы смотрите анонсы книг, товаров для хобби или прогулок. Хочется по-прежнему видеть новинку, когда придёт время, но сегодня каждому анонсу не требуется звук. Цель опыта — изменить только один параметр одного подходящего приложения и понять, как вернуть всё обратно.

Запишите исходное состояние

Отметьте название приложения, его текущий звук или способ подачи и то, что должно сохраниться. Например: «Книжная полка. Баннер и звук. Оставить видимым, убрать только мелодию». Если внутри приложения есть несколько типов уведомлений, подпишите нужный тип. По этому описанию завтра вы должны суметь восстановить прежнюю настройку. Зажигающийся экран, значок на иконке, вибрация и мелодия — вещи раздельные. Иногда производитель объединяет их одним переключателем, поэтому результат зависит от конкретного телефона и приложения.

На iPhone откройте «Настройки», затем «Уведомления» и выберите приложение. В некоторых версиях его страницу проще найти через «Настройки», «Приложения», название, «Уведомления». Оставьте допуск уведомлений включённым. Если доступен отдельный переключатель «Звуки», выключите только его, сохранив выбранное отображение в Центре уведомлений или на баннере. У некоторых приложений вместо переключателя есть выбор звука либо набор параметров меньше. Когда отдельной возможности убрать звук не видно, вернитесь назад без изменений. На одном приложении этого опыта вполне достаточно.

На Android откройте настройки уведомлений нужного приложения. На многих устройствах кратчайший путь начинается с пришедшего сообщения: нажмите и удерживайте его или воспользуйтесь значком настроек в действиях уведомления. Второй путь — в системных настройках найти «Уведомления» и выбрать приложение. Если доступны категории, откройте нужную, например рекомендации, и вместо обычного оповещения выберите тихий режим или «Без звука». Убедитесь, что сама категория остаётся включённой. На телефонах Galaxy и иных моделях отдельные пункты могут называться иначе или быть недоступны. Можно поискать менее важный тип уведомлений внутри самого приложения и проверить его возможности. Не обязательно воспроизводить на своём устройстве чужой набор кнопок.

Подождите одного настоящего сигнала

Запишите изменённый параметр и вернитесь к обычным делам. Именно очередное сообщение выбранного типа подтвердит, сохранилось ли оно в списке без мелодии. Открыть приложение и увидеть новую публикацию не совсем достаточно: она могла появиться там независимо от доставки уведомления. Если до вечера ничего нового не пришло, напишите «ожидаю следующего сообщения». Проверка ещё не состоялась; это нормальная точка для остановки.

Для возврата зайдите на ту же страницу и восстановите зафиксированный вариант. Если получили тихий сигнал, а хотели сохранить вибрацию, посмотрите, предоставляет ли выбранная категория отдельное управление. Когда различить звук и вибрацию нельзя, выберите тот из доступных вариантов, с которым вам удобно жить, либо верните начальный. Не убирайте общий звук телефона ради единственного книжного анонса: тогда вы измените и условия вчерашней пробы со звонком.

К концу дня у вас одна пара записей — «раньше» и «сейчас» — и один ясный результат либо ожидание результата. Можно остановиться и на бумажной пробе: назвать конкретный источник, найти его настройки, посмотреть доступные варианты, затем закрыть их. Граница этой небольшой задачи определяется тем, что вы готовы проверить и вернуть самостоятельно.

День 5. Сохраните один важный звонок

Вечером хочется спокойно читать. Есть человек, которому вы хотели бы отвечать сразу, даже когда сообщения от приложений ждут своей очереди. На втором занятии вы проверили обычный входящий вызов в исходных условиях. Теперь можно попробовать ограниченный по времени тихий режим с разрешённым звонком или оставить обычные вызовы как есть и работать с шумными приложениями по отдельности. Оба решения пригодны.

Определите, что проверяете

Выберите конкретный контакт, у которого есть согласие и пара минут на обычный пробный звонок. Запишите, где стоит телефон, какой громкости он был во второй день, подключены ли наушники. Если аппарат уже находится в отдельном беззвучном режиме или громкость вызова на минимуме, разрешение для человека внутри режима фокусирования само по себе не обещает слышимую мелодию. Планируйте опыт на время, когда вам удобно сразу посмотреть на экран и, если понадобится, тут же вернуть обычный режим.

На iPhone откройте «Настройки», затем «Фокусирование». Выберите подходящий режим, например «Не беспокоить». Зайдите в раздел людей и проверьте, какой список вы редактируете: разрешённых или заглушённых. Для задачи нужен список тех, от кого показывают уведомления. Добавьте нужный контакт и отдельно проверьте, от кого в этом режиме разрешены вызовы. Доступные формулировки зависят от версии iOS. Если у вас выбраны «Избранные», убедитесь, что нужный человек действительно есть в избранных контактах. Изменение списка и включение режима — отдельные действия. Постоянное расписание для первого теста не требуется.

На Android в поиске системных настроек наберите «Не беспокоить». На некоторых устройствах этот профиль находится в разделе «Режимы». Найдите исключения для звонков, людей или контактов. Если система предлагает выбрать группу, например «Избранные контакты», проверьте в контактах, что нужный номер к ней относится. На Galaxy встречаются пункты «Вызовы и сообщения» и «Вызовы» в разделе разрешений профиля. Сам по себе выбор «Только контакты» охватывает весь ваш справочник, это шире одного избранного человека. Посмотрите, соответствует ли вам получившаяся группа.

Наберите один раз

На несколько минут вручную включите выбранный режим. Попросите человека сделать один обычный вызов. Повторный вызов сразу следом может пройти по отдельному правилу повторных звонков, поэтому для проверки вашего исключения важен именно первый. Запишите наблюдение: услышал рингтон, увидел вызов на телефоне, почувствовал его на часах или обнаружил только пропущенный. Затем выключите тестовый режим и проверьте, что обычные сигналы вернулись. Не оставляйте ещё не проверенный профиль работать до утра или до начала смены.

Если важный звонок не прошёл ожидаемым образом, верните исходное состояние. Сравните номер в контакте с тем, с которого позвонил человек, проверьте состав выбранной группы и обычный звуковой режим самого аппарата. Отдельно договоритесь, что делать со звонками через мессенджер, если обычно общаетесь именно так. Не переносите успешный результат с одного приложения на другое без пробы. Нет времени или подходящего человека — ограничьтесь знакомством с настройками и оставьте обычный режим.

Предположим, обычный вызов от сестры слышен, а режим фокусирования одновременно даёт слишком много ненужных исключений. Вы вправе выбрать более простое решение: сохранить обычные звонки и выключать звук у конкретных нескорых приложений, как вчера. В трекере достаточно строки «Звонок сестры с первого раза слышен при таких-то условиях» или «Оставил обычные звонки, к режиму вернусь после отдельной пробы». Теперь у вас есть проверяемая граница между тишиной, которую вы выбрали, и человеком, которого хотите услышать.

День 6. Тихая четверть часа

Вы сели пришивать пуговицу. Через несколько стежков взяли телефон посмотреть, когда отправится автобус. Нужное время нашли сразу, затем увидели чей-то вопрос, ответили, а вернувшись к пальто, уже не помнили, на какой пуговице оборвалась нитка. Сегодня попробуйте сохранить за одним небольшим делом пятнадцать минут. Если сегодня ждёте важного звонка, сохраните привычную возможность его услышать.

Выберите дело с видимым концом

Подойдёт один пришитый край кармана, страница с упражнениями, чашка чая вместе с человеком, который давно хотел рассказать вам одну историю. Удобнее взять занятие, для которого не нужен экран. Если вы чините застёжку по ролику или слушаете голосовое сообщение, пусть телефон выполнит эту работу. Для опыта выберите другой промежуток. Пятнадцать минут между двумя нужными разговорами подойдут лучше, чем час, когда из доставки должны уточнить адрес.

Запишите одной строкой, что собираетесь делать и какое прерывание сегодня важно. Например: «До 19:25 подшиваю брюки. Жду звонка от Лены, если она уже приехала к вокзалу». Важным может оказаться и сообщение, если близкий человек привык именно писать. В таком случае учтите его привычку: выберите время после встречи или оставьте нужную переписку доступной и время от времени заглядывайте в неё, как договорились.

Начните без изменения настроек

Посмотрите на настенные часы или отметьте на листе время окончания. Оставьте телефон там, где обычно слышите нужные звонки; если его принято держать при себе, можете оставить и в кармане. Уберите экран из прямого поля зрения. Для опыта достаточно сознательно отложить необязательное действие. Не требуется обещать, что никто не напишет или что за четверть часа вы ни разу не притронетесь к аппарату.

Пример. В семь вечера Миша сел с дочерью выбирать картинку для школьной поделки из бумажного журнала. Его сестра звонила после работы, когда выходила из автобуса. В 19:08 телефон зазвонил, Миша ответил, сказал, где лежат ключи от сарая, и дочитал вместе с дочерью страницу. Потом они остановились и выбрали рисунок. Звонок состоялся, общее дело тоже. Засекать вторую четверть часа взамен первой никому не понадобилось.

Посмотрите, что происходило на самом деле

Когда время закончится, оставьте короткую запись. Что из задуманного получилось сделать? Слышали ли вы нужный сигнал? Если отвлекло сообщение, после которого пришлось заново раскладывать детали, запишите, на чём остановились и за какой деталью вернулись. Если за это время никто не звонил, так и напишите: «Ожидаемый звонок сегодня не проверен». Из тишины трудно узнать, слышно ли телефон из дальней комнаты.

Завтра можно повторить опыт там же, сократить его до пяти минут либо вернуть телефон на привычное место. Например, для ухода за близким удобнее держать аппарат перед собой и оставить в стороне только рассылку, которую вы обычно читаете от скуки. Ваша запись подскажет, какие действия действительно мешали и что вам хотелось сохранить.

День 7. Первая неделя без оценок

В воскресенье легко решить, будто всю неделю «сидел в телефоне», потому что именно вчера долго искал обратные билеты. Или сделать обратный вывод после удачного вечера без экрана. Возьмите три конкретных эпизода, которые ещё помните: когда телефон пригодился, когда помешал и когда ваша новая привычка оказалась неудобной. Одного и того же дня для всех трёх вполне достаточно.

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.