

Мануш
ЗОМОРОДИ

РАЗРЕШИ СЕБЕ СКУЧАТЬ



Неожиданный
источник
продуктивности
и новых идей

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

СОДЕРЖАНИЕ

Введение. В защиту скуки	11
1. Что мы имеем в виду, когда говорим о скуке	31
2. Цифровая перегрузка	55
3. С глаз долой	87
4. На долгую память	113
5. В дурмане приложений	129
6. Глубокое погружение	167
7. Возвращение чуда	198
8. Поиск внутри себя	221
9. Вы гениальны	246
Благодарности	268

ВВЕДЕНИЕ

В ЗАЩИТУ СКУКИ

Мой сын и iPhone появились на свет в июне 2007 года с разницей в три недели. Меня вполне устраивал формат 2.0, поэтому я не ринулась в магазин за новым гаджетом. Да и в любом случае у меня имелись дела, не терпящие отлагательств. Мой бедный малыш страдал от колик. Я часами укачивала его, пытаюсь успокоить, но беда в том, что он засыпал только в едущей коляске. Вот и получалось, что изо дня в день мы наматывали по 15–25 километров. Наши прогулки проходили в полной тишине, чтобы обеспечить карапузу хотя бы 15 минут непрерывного сна. Это означало, что я не могла ни поболтать по телефону-раскладушке, ни зайти за кофе, ни просто посидеть на скамейке. Единственным плюсом было то, что я быстро теряла вес, набранный за время беременности, но при этом изнывала от скуки, как никогда в жизни.

Поначалу я расстраивалась, грустила, злилась. Собственно, это классическая история моего поколения: успешная профи-вумен, вырванная из городской среды, в одночасье

превращается в мамочку-отшельницу. Когда-то я, продюсер международных теленовостей, стремилась попасть в самую гущу событий, в какой бы части мира они ни происходили. Я мчалась на место крушения «Конкорда» или на пожар после штурма парламента в Белграде. В течение 12 лет я жила и работала в скоростном мире тележурналистики. В свободное от работы время мне ничего не стоило проваляться все воскресенье на диване, листая *The New York Times* или зачитываясь нашумевшим романом.

Когда я забеременела первым ребенком, мне представлялось, как мы с моим мужем Джошем, тоже журналистом и искателем приключений, сажаем малыша в рюкзак-кенгуру и, как раньше, путешествуем по миру в поисках горячих новостей. Хорошая шутка! Если б я только знала, что меня ждет! После рождения сына Кая моя жизнь перевернулась вверх дном. Я чувствовала себя одинокой и измотанной. *The New York Times*? Новый роман? Ау, где вы? *Us Weekly** — это все, что я могла осилить в промежутках между кормлением, укачиванием младенца и разгрузкой посудомоечной машины.

Впрочем, после нескольких недель колясочных маратонов наметились некие перемены. Я не только вошла в ритм новой жизни, но и начала замечать вокруг себя то, что раньше ускользало от моего внимания. Декоративные карнизы и горгульи на фасадах домов стали моими добрыми друзьями. Я научилась разбираться в устройстве цветников и в ландшафтном дизайне. Я уже знала каждую трещинку и неровность на тротуаре. Я привыкла подолгу ходить пешком без остановки, не задавая себе пункта назначения. (Как часто,

* Американский журнал об индустрии развлечений. *Прим. перев.*

задерживаясь на всю ночь в офисе, я мечтала вот так бесцельно побродить по городу!) Но главное, я наконец-то поняла великий смысл слияния матери и ребенка. Чтобы находиться в полной гармонии с этим крошечным созданием, которому ты подарила жизнь, необходимо с бега перейти на шаг. Эта смена темпа поначалу вызывала во мне внутренний протест, а потом преобразила меня до неузнаваемости.

Постепенно младенческие колики сошли на нет, а спустя какое-то время прекратились и эти успокаивающие нас обоих прогулки. Я вернулась к работе, и если раньше жизнь представлялась мне слишком загруженной, то теперь я ругала себя за былую наивность. Следующие несколько лет пролетели стремительно. Я освещала мир технологий и предпринимательства для Reuters; работала на общественной радиостанции WNYC; написала свою первую книгу (руководство по созданию видео для некоммерческих организаций и предприятий); родила дочь Сорайю.

Наконец в 2013 году — после того как я призвала WNYC активнее освещать бурно развивающуюся в Нью-Йорке индустрию новых технологий и в течение полугода готовила еженедельные обзоры по этой тематике — мне предложили «работу мечты»: стать хозяйкой собственного еженедельного радишоу и подкаста о «человеческой» стороне технологий.

Взявшись за радишоу, впоследствии получившее название «Обращение к себе», я здорово рисковала. У меня появилась возможность создать что-то содержательное и интересное на горячую тему для чутко реагирующей аудитории. Такая возможность, подразумевающая высочайший уровень творчества и ответственности, выпадает раз в жизни. И я понимала, что если дам маху, то второго шанса не будет.

С самого начала я взяла резкий старт. Благодаря умным и проницательным помощникам у меня не возникло недостатка в увлекательных историях для обсуждения, и все они получили большой отклик слушателей.

А потом я уперлась в стену. Или, скорее, ударилась в нее лбом. Все это не походило на писательский ступор, с которым мне доводилось сталкиваться в прошлом, — его как-то удавалось преодолевать. На этот раз я столкнулась с пустотой. Когда вокруг... ничего. И это пугало.

Отчасти причиной возникшей проблемы стало давление, неизбежное в таком ответственном деле. Желание выложиться по максимуму может сыграть с тобой злую шутку. Но я чувствовала: подвох кроется в чем-то другом.

Мой мозг как будто устал. Выдохся. Почему? Да, я старалась совмещать материнство, брак и карьеру в одном из самых беспокойных городов мира. Задача непростая, но не сверхъестественная. Пытаясь разобраться в том, что со мной происходит, я начала наблюдать за собой. И вскоре пришла к неутешительным выводам. Оказалось, что в моей повседневной жизни нет ни одного мгновения, которое я бы не нашла чем заполнить, — и моим зловещим сообщником выступал мобильный телефон.

Я давным-давно сменила старую «раскладушку» на смартфон и с тех пор посвящала ему каждую свободную минутку. В метро, в очереди за кофе или забирая сына из детского сада, я всегда находилась в информационном поле, в режиме «вопрос — ответ». Я проверяла сводку погоды, обновляла Twitter, отвечала на письма. Нырнув в постель после утомительного рабочего дня, вместо того чтобы погасить свет,

я включала Two Dots* — затянувшую меня игру-головоломку. Я пользовалась смартфоном не столько для общения, сколько для ухода от реальности. Скроллинг в Twitter помогал убить время в долгих поездках на работу и обратно. Навязчивое обновление календаря создавало приятное для меня ощущение деловитости. По мере того как моя жизнь набирала обороты, я становилась все более активным потребителем современных цифровых технологий. Мой мозг всегда был занят и уже не справлялся с нескончаемым потоком информации.

Пытаясь понять, когда в прошлом меня посещали самые удачные идеи, я вспомнила о месяцах затворничества, проведенных с маленьким Каем. Во время тех долгих, одиноких, свободных от гаджетов прогулок, фиксируя в памяти любые мелочи, попавшиеся на глаза, я внутренне оценивала профессиональные навыки, приобретенные мною за предыдущие 15 лет. Это не был сознательный «разбор полетов». Скорее, мозг, следуя извилистым маршрутом со мной и коляской, совершал экскурс в историю моей карьеры, обдумывая, как применить имеющиеся навыки в будущем. Я не мешала свободному течению мыслей. Порой они забредали в пугающие дебри, но иногда уносили меня к таким высотам, что дух захватывало.

Анализируя опыт, полученный в первые месяцы моего материнства, я вижу связь между отсутствием стимулов,

* Two Dots — логическая игра для устройств на платформах iOS и Android, в которой игрок должен соединять между собой точки различного цвета, чтобы проходить уровни. В настоящее время в Two Dots 1010 уровней. Также каждую пятницу активируются дополнительные семь уровней. *Прим. ред.*

а проще говоря, скукой и расцветом творчества и драйва. Это сочетание открылось мне со всей ясностью еще и потому, что качественный технологический скачок совпал по времени с новым витком в моей жизни. В период между рождением моего сына и его первыми шагами мобильные технологии кардинально изменили повседневность: людям стало проще вызывать такси, заказывать еду, искать себе пару. В одночасье базовые общественные привычки, сложившиеся десятилетия назад, оказались перевернутыми с ног на голову. А спустя полгода, с выходом следующей операционной системы, произошел новый переворот. На до и после мою жизнь поделило не только рождение детей, но и появление смартфонов.

В свете своего открытия я задала себе вопрос: «Не связан ли нынешний творческий застой с уходом скуки из моей жизни?»

РОЖДЕНИЕ ПРОЕКТА «РАЗРЕШИ СЕБЕ СКУЧАТЬ»

За наше внимание идет нешуточная борьба. С появлением смартфонов и планшетов пользователи ежедневно тратят на мобильные устройства в среднем 2 часа 57 минут, а всего проводят перед экраном около 11 часов. Хотя никто не знает, насколько разрушительны долгосрочные последствия «электронных» бдений, мы можем с полной уверенностью сказать, что технологии меняют нас (к лучшему или нет — это другой вопрос).

Родители обеспокоены тем, как в цифровую эпоху вырастить здоровых и уверенных в себе детей. Если головы последних постоянно забиты битами и байтами информации,

то что происходит с их способностью к воображению? Умеют ли они сосредотачиваться, адекватно ли учитывают прошлый опыт, извлекают ли уроки из своих ошибок? Насколько они понимают, чего хотят от жизни? Составляют ли планы на будущее?

«Самочувствие» нашего мозга в век технологий тревожит не только родителей. Бизнес тоже ощущает на себе неблагоприятные последствия избыточного влияния «цифры». Доказано, что люди могли бы работать более эффективно, не будь они всегда онлайн. Главный экономист Банка Англии заявил, что опасается рисков развития профессиональных навыков, инноваций и экономики в целом, поскольку «быстрое мышление может привести к замедлению роста».

А какие угрозы для нашего здоровья создают все эти скроллинги, процессинги, синий свет и прочие «прелести» технологий? Чтобы ответить на этот вопрос, достаточно лишь заиграться допоздна в Two Dots. Иногда такое времяпрепровождение расслабляет, но чаще всего приводит к обратному эффекту.

Я и не ожидала, что в связи с моим творческим кризисом на меня обрушится столько серьезных вопросов. Пришлось копнуть глубже в попытке понять, что происходит, когда мы держим свой мозг постоянно занятым, не отпуская ум в свободное плавание. О феномене ухода в свои мысли я беседовала с нейрофизиологами и когнитивными психологами. Как ведет себя наш мозг, когда мы вообще ничего не делаем или не полностью сосредоточены на той или иной задаче?

Нам кажется, что голова ничем не занята, когда, например, мы сортируем белье для стирки, но на самом деле наш мозг напряженно трудится. Когда наши мысли блуждают,

активируется так называемый режим по умолчанию*: включаются участки мозга, которые решают проблемы и генерируют идеи. Мы выполняем «автобиографическое планирование», осмысливая окружающий мир, собственную жизнь и составляя планы на будущее. Режим «по умолчанию» задействован и в наших попытках понять чужие поступки, сопереживать и выносить моральные суждения.

Позволяя себе отвлечься и отпустить мысли на волю, мы демонстрируем нестандартное мышление и способность к решению проблем. Свободная мысль может увлечь в самые интересные и неожиданные места. Творчество — независимо от того, как вы его определяете или в него погружаетесь, — требует стимула, и скука, способствующую формированию новых, необычных связей в мозге, с полным правом можно считать самой верной музой. Это состояние, которое футурист Рита Кинг** называет «скукой творчества».

Для Кинг, чья работа заключается в составлении самых разных прогнозов: от того, как будет выглядеть город через 200 лет, до формирования стратегии компаний с учетом тенденций развития рынка, творчество и есть бизнес. «Большинство допускают ошибку, полагая, что эйфория от блестящей идеи сохранится на всем протяжении долгого пути к воплощению идеи, — утверждает она. — Многие опускают руки или теряют кураж, потому что заниматься этой рутинной скучно до тошноты». Как объясняет Кинг, скука, сопровождающая творчество, порой отпугивает, особенно

* В русскоязычной нейропсихологии его иногда называют нейронной сетью покоя. *Прим. ред.*

** Рита Кинг — футурист Национального института аэрокосмонавтики NASA. *Прим. перев.*

по сравнению с удовлетворением, которое мы испытываем, вычеркивая сделанное из списка неотложных дел.

Но вдохновение непременно нагрянет, если мы позволим себе роскошь не сосредоточиваться ни на чем конкретном, — скажем, засыпая, принимая душ или прогуливаясь по лесу. Неудивительно, что режим «по умолчанию» называют еще и сетью воображения. Скука дает нам возможность спросить себя: «А что, если?..» Этот невинный вопрос не только служит толчком к любому творческому акту — он еще крайне важен и для нашего эмоционального здоровья и личностного роста.

По мнению доктора Джонатана Смолвуда, профессора когнитивной неврологии Университета Йорка, специалиста по блужданию ума, «на глубинном уровне существует тесная связь между незаурядностью, творчеством и спонтанными мыслями, которые мы генерируем, когда наш разум бездействует». Иными словами, не бойтесь скуки, если хотите пробудить в себе гения.

Проникшись сказанным, я захотела узнать: сможем ли мы генерировать еще больше свежих идей, если изменим наше отношение к гаджетам? Вызовет ли это волновой эффект, отразившись на том, как мы работаем, воспитываем своих детей, относимся друг к другу? Повлияет ли это на наш взгляд на мир? Подозревая, что эти вопросы заинтересуют и слушателей передачи «Обращение к себе», в феврале 2015 года наша команда запустила проект «Разрешите себе скучать», чтобы всесторонне изучить и протестировать мою теорию. Мы разработали серию экспериментов продолжительностью по неделе, призванных помочь людям оторваться от гаджетов и пробудить в себе творческие способности.

Мои слушатели, да и просто окружающие, частенько ворчат и сетуют на то, что сегодня все «живут, уткнувшись в свои телефоны». Но я все-таки сомневалась, что предложение переосмыслить свое отношение к смартфонам, ноутбукам и планшетам вызовет большой энтузиазм. Однако мои боссы посоветовали мне доверять своей интуиции, так что я отбросила сомнения и предложила всем желающим присоединиться ко мне в «странствиях разума». И слушатели разных возрастов энергично сказали: *да!* Они выразили свою поддержку твитами, электронными письмами, постами в Facebook — и, что наиболее важно, регистрацией на участие в экспериментах.

В итоге на проект «Разреши себе скучать» подписались более 20 тысяч человек. К нам присоединились и энтузиасты из Словакии, Израиля, Дании, Австралии и Великобритании. Выходит, мы нащупали тему, над которой задумывались очень многие, при том что проблема до сих пор не получила своего *названия*.

Еще до старта мы опросили участников, выясняя их мотивацию, желания и ожидания, связанные с предстоящим экспериментом. В результате намечилось несколько четких тенденций и тем. *Сорок процентов* респондентов признались, что предпочли бы реже заглядывать в свой телефон и мечтают преодолеть недавно приобретенную привычку постоянно проверять мобильник. Одни хотели подать положительный пример своим детям, которые замечают всякий раз, когда их родители косятся на экран или отстукивают эсэмэски. Другие стремились нащупать грань между «пустой тратой времени» и «полезным общением» в социальных сетях вроде Facebook и Twitter. И наконец, третьи, признавая

преимущества мобильных технологий, позволяющих жить и работать в режиме онлайн, захотели установить некие границы, чтобы избавиться от привычки находиться на связи в *любое* время дня и ночи.

Удалось выделить три основные проблемы, которые больше всего беспокоили наших слушателей:

- 1) страдает моя продуктивность;
- 2) я чувствую зависимость;
- 3) это может сказаться на моем здоровье.

Если начистоту, я тоже разделяю это беспокойство. Но существуют ли подкрепляющие его научные данные? По мнению «специалистов по скуке», в частности доктора Сэнди Манн из Университета Центрального Ланкашира, опасения небеспочвенны. Сотовые телефоны и другие мобильные устройства, безусловно, влияют на наш мозг, но серьезные исследования в этом направлении еще только начались. И любые существующие на сегодняшний момент доказательства — это в лучшем случае «косвенные улики». Пока не проводились исследования методом случайной выборки, позволяющие сравнить качество жизни пользователей сотовых телефонов и тех, кто обходится без них. Мы все участвуем в грандиозном эксперименте, но, возможно, не узнаем его результатов, пока не ощутим на себе последствий того или иного характера.

Мы действительно не в силах оценить долговременный эффект от использования смартфонов. Сегодня никто не может сказать наверняка, то ли мы используем мобильные технологии для достижения поставленных целей, то ли наш мозг адаптируется к более эффективному применению

технологий. В столь же зачаточном состоянии находятся и научные исследования феномена блуждающего ума. Тем не менее все больше ученых склоняются к мнению: чтобы мыслить нестандартно, людям необходимо положить конец постоянной стимуляции мозга.

Я бы не назвала преувеличением набившую оскомину фразу «Человечество стоит на перепутье». Ученые умы по-разному называют нынешний период развития цивилизации: одни — веком информации, другие — царством интеллекта. Производство больше не измеряется в физическом выражении, как в индустриальную эпоху; единицами измерения становятся цифровые данные и другие нематериальные элементы. Рита Кинг определяет наше время как эру воображения, поскольку именно последнее позволяет нам устанавливать связи между неосвязаемыми активами, которые управляют культурой и обществом. Если это так, тем более важно дать нашему мозгу передышку, необходимую для стимуляции изобретательности.

МОЙ ТЕЛЕФОН, ЗА ЧТО Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ? НАЧИНАЕМ ЗАГИБАТЬ ПАЛЬЦЫ...

Мои гаджеты — ноутбук, планшет и телефон — знают меня лучше, чем кто-либо другой. Они в курсе того, что мне нравится и как привлечь мое внимание. Черт, им даже известны все мои пароли! Вот как другие участники проекта «Скучающие и гениальные» описывали свои отношения с телефоном.

«Отношения между малышом и его плюшевым мишкой, между младенцем и пустышкой, между ребенком

В ЗАЩИТУ СКУКИ

и материнскими объятиями, в которые он хочет вернуться, вырвавшись из незнакомых рук... это отношения между мной и моим телефоном».

Рон

«Думаю, я отношусь к своему телефону как к другу, лучшему другу, в котором уживается и плохое, и хорошее. Но если я даю слабину и позволяю ему верховодить, он полностью лишает меня самоконтроля и превращает мою жизнь в безумие».

Уильям

«У меня такое чувство, будто я целый день не отрываюсь от экрана телефона. Мало того, что это нездоровая привычка, так тут еще попахивает социопатией. Иногда я ловлю себя на мысли, что повышенное внимание к телефону мешает мне воспринимать окружающий мир. Это так странно, когда оглядываешься в вагоне метро и замечаешь, что практически все вокруг стоят или сидят, уткнувшись в телефоны. Унылое зрелище. Мне хочется бежать от этого!»

Сандра

«Телефон — штука полезная, но опасная при неумелом обращении».

Анна

После недели эксперимента мы провели еще один опрос, чтобы проверить, изменилось ли поведение участников в течение испытательного периода и если да, то в какую сторону.

Признаюсь, результаты меня разочаровали: коллективными усилиями нам удалось сократить время пользования телефоном... всего на шесть минут, и это за целую неделю! Но, как высказалась о нашем проекте Шерри Тёркл, профессор социальной психологии Массачусетского технологического института, автор книги *Reclaiming Conversation: The Power of Talk in a Digital Age*, получившей высокую оценку критиков: «Более значимый результат — не просто поведенческие изменения, но появившееся у людей желание задуматься о том, чем они заняты. Мы хотим начать разговор, чтобы найти пути движения вперед».

И действительно, слушатели говорили нам, что почувствовали в себе фундаментальные изменения. Семьдесят процентов респондентов сообщили, что после экспериментальной недели у них как будто появилось достаточно времени на размышления. «Я словно просыпаюсь после долгой умственной спячки», — признался один из них. Писатели наконец-то закончили свои рукописи, предприниматели разрешили ряд сложных рабочих проблем, преподаватели стали чаще поддерживать зрительный контакт со студентами в классе. Контролируя, как и сколько времени они проводят за телефоном, планшетом и компьютером, люди отмечали возросшую производительность своей работы и взлет творческой фантазии. Молва о нашем проекте разнеслась быстрее звука. Школы запросили учебные планы; корпорации выразили желание подключить к проекту целые департаменты; первокурсники из Университета Нового Орлеана предложили начинать каждый семестр с недели «Разрешите себе скучать».

ЧТО МЫ ИМЕЕМ НА СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ

Трансляция сериала «Разреши себе скучать» в программе «Обращение к себе» завершилась, но куда более масштабный проект только начинался. Любопытство не покидало меня. Я знала, что лишь скользнула по поверхности феномена скуки. Почему у нее такая дурная репутация? Инстинктивно ли мы боимся ее или просто следуем принятым культурным установкам? Что на самом деле происходит в наших мозгах, когда мы скучаем? А в мозгах наших детей? И коль скоро бизнес делает ставку на нестандартные решения, что может случиться, если мы лишим свой мозг возможности подумать? Нам предстояло еще столько всего изменить в отношениях с гаджетами!

Мой страстный, на грани одержимости, интерес к феномену скуки нашел воплощение в этой книге — исследовании исторического, культурного и научного аспектов скуки, подкрепленном результатами экспериментов, житейскими рассказами, беседами с учеными, врачами, художниками и обычными людьми. Я доработала первоначальную программу действий, получившую высокую оценку наших слушателей, которым эта программа помогла упорядочить их отношения с девайсами. Результатом наших совместных усилий стал план из семи шагов, позволяющий использовать скрытые преимущества скуки с тем, чтобы помочь каждому из нас проявить во всем блеске свои творческие способности.

Хочу сразу внести ясность: эта книга *не выступает против* современных технологий. Компьютеры, интернет и мобильные устройства соединяют нас друг с другом, делают более

информированными и знающими. Благодаря этим невидимым связям я могу полноценно работать, не расставаясь со своими двумя детьми. Я безмерно ценю эту возможность и вовсе не тоскую по временам, когда мы все пользовались таксофонами. (Помните такие?)

Но так уж устроен мир, что с обретением нового технологического навыка человечество неизбежно впадает в некоторый раж, пока использует его без разбору, толком не понимая назначения и последствий. Полный отказ от мобильных устройств совсем не обязателен, однако очевидно, что для многих из нас медовый месяц в отношениях с гаджетами определенно закончился.

«Нам нужно поддержать людей в их попытках осмыслить, как интегрировать цифровые технологии в повседневную жизнь с наибольшей пользой и эффективностью, — считает доктор Мэри Хелен Иммордино-Янг, адъюнкт-профессор психологии и неврологии Института мозга Медицинского университета Южной Калифорнии. — Необходимо научиться управлять этими виртуальными мирами так, чтобы использовать их преимущества не в ущерб творческому потенциалу человека. Понять, как мобилизовать эти безграничные ресурсы и адаптировать их к нашим потребностям».

Самое время сделать шаг назад и воскликнуть: «Эй, посмотрите, куда уводят нас наши телефоны и планшеты, — разве туда мы стремимся?» Социальные связи, безусловно, необходимы, но не ценой разрыва с собственным «я». Чтобы заставить современные технологии служить развитию общественного диалога и творческого начала, необходимо признать степень их истинного влияния на нас. Только уяснив

себе, насколько по-разному функционируют наши девайсы и мозг, мы, обычные люди, сможем защитить себя, оказывая давление на лидеров отрасли и заставляя их производить цифровые устройства, которые улучшают качество нашей жизни, а не просто занимают наши умы и руки лишней работой.

После всех изысканий мне стало ясно одно: нам остро не хватает времени на размышления; мы ищем равновесия; нам хочется жизни, полной радости и любопытных открытий. Проект «Разреши себе скучать» — как раз об этом. Персональный гид, доступный для каждого. Инструмент цифрового самоконтроля, необходимый для более осознанного существования в Сети.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

Во время проведения первого эксперимента в рамках проекта «Разреши себе скучать» я не думала, что его участники ждут от меня четких рекомендаций о том, как именно изменить свое поведение. Мне казалось, им будет достаточно моих идей и заданий, которые они могли бы адаптировать к собственным потребностям. Но я ошибалась. Большинство действительно хотели получить конкретные, подробно прописанные инструкции, чтобы потом проанализировать, насколько правильно они выполнены. Признаюсь, в то время я еще сама толком не знала, какие решения считать правильными, а какие неправильными или половинчатыми. Но теперь, после тестирования всех этапов и внесения корректировок на основе опыта первой группы участников,

я преобразовала программу в серию эффективных и понятных шагов. (Призываю сделать то же самое и вас в соответствии с вашими личными потребностями.)

Программа «Разреши себе скучать» отвечает на семь вызовов, которые сформулированы в конце каждой главы книги (начиная с главы 2). Шаг за шагом вы освоите технику плодотворного использования скуки через понимание того, как складываются ваши отношения с современными технологиями, в какой момент ваш мозг и технология вступают в конфликт. Мы поэкспериментируем, чтобы помочь вам расширить «пространство» для более вдумчивого и продуктивного мышления и наконец стимулировать ваши творческие способности.

Я предлагаю вам прочитать книгу от начала до конца, неторопливо усваивая материал и не выполняя никаких заданий. По окончании чтения, не откладывая в долгий ящик, выделите неделю для выполнения изложенных в книге заданий — последовательно, по одному в день. Если вам захочется продлить испытание (или два, а то и все сразу) более одного дня — что ж, это только приветствуется!

Вполне возможно, какие-то задания окажутся намного проще, чем вы думали. С одними вы справитесь играючи, а с другими придется себя пересиливать. В любом случае обещаю позитивные изменения (даже если сумеете сократить время ежедневного пользования телефоном только на шесть минут). Один из участников первоначального недельного эксперимента, топ-менеджер по подбору персонала медиа-компании, написал мне: «Я вступил в программу с немалой долей скепсиса, но вы меня словно перекодировали. Теперь я нахожусь в постоянном поиске новых способов мышления

и форм работы. Опыт в высшей степени необычный, но он стоил затраченного времени».

Проект «Разреши себе скучать» как познавательный эксперимент работает на двух уровнях: индивидуальном и групповом. Возможно, вам захочется пройти этот путь в компании ваших близких, друзей, коллег. В конце концов, неважно, по какой причине и в каком составе вы участвуете в проекте. Главное — помнить, что ваша цель — привести в свою жизнь больше любознательности, творчества и радости. Поэтому не относитесь к себе слишком строго и не изнуряйте себя мучительными тренировками. Просто следуйте шаг за шагом по намеченному пути, и положительные изменения не заставят себя ждать.

КОРОТКО О КРЕАТИВНОСТИ И ГЕНИАЛЬНОСТИ

Что представляет собой творческое мышление? Чтобы претендовать на звание творческих, идеи не обязательно должны быть революционными и прорывными. Творческой может стать помощь ребенку с контрольной по математике или план расстановки мебели в комнате нестандартной формы. Помню, как я ломала голову над оригинальными темами для радиошоу или над тем, как помочь сыну найти друзей в летнем лагере. Что бы ни приходило на ум, давайте согласимся: наши спонтанные озарения куда полезнее, чем желание прорваться на следующий уровень игры Candy Crush. Что до гениальности, то мы не ставим перед собой задачу подняться до высот Стивена Хокинга. Мы просто хотим освободить мозг от всякого хлама, чтобы проявить свои лучшие когнитивные способности.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

