

ГЛАВА 1

ТЕЛЕФОН

Первый телефон был изобретен американцем итальянского происхождения Антонио Меуччи в 1860 году и представлял собой провод, «соединяющий» одного человека с другим. Чтобы пообщаться с тем, кто вам нужен, нужно было соблюсти два условия:

1. Вызываемый абонент должен был находиться рядом с аппаратом, а значит, ждать вашего звонка.
2. Вы, в свою очередь, тоже могли звонить только будучи поблизости от телефона из заранее определенного места.

Помните, как вы ждали дома звонка друга, который сообщил бы вам: «Слава, я выхожу, бери мяч, и встретимся внизу»? Это было личное общение, в котором принимали участие два человека, заранее знавших и помнивших номера друг друга.

Мы слишком привязаны к телефонам

С изобретением мобильного телефона многое изменилось. Особенно сильно перестройка образа жизни стала заметна в тот момент, когда мы все стали ходить со смартфонами и брать их с собой на работу, на прогулку, в постель и в туалет. Признайтесь: у вас не возникало мысли, что с телефонами пошло что-то не так? Что мы перегнули палку и совершенно поменяли привычный уклад жизни ради странной идеи быть всегда на связи? Я уже не говорю о том, что на 16% телефонов исследователи обнаружили¹ следы фекалий и болезнетворных бактерий — а это значит, что за столом из шести друзей у одного есть подобное загрязнение на телефоне.

Но мы ведь можем сесть за стол, предварительно помыв руки, правда? И уже со спокойной душой взять телефон и открыть Instagram, говорить по телефону или просто общаться в любимой службе мгновенных сообщений.

Есть еще один нюанс. Еще четверть телефонов, по исследованиям, «носят» на себе палочку *Staphylococcus aureus*². Пока она живет на коже, она не причиняет нам вред. Но как только она попадает в кровоток, начинается «самое интересное». Вы судорожно думаете о том, что прожить еще пару-тройку десятков лет вы бы не отказались — так вам становится худо.

Но мы все по-прежнему слишком привязаны к телефонам и идем на этот риск или не осознавая его, или просто игнорируя. Мы сталкиваемся с проблемами гигиены, которые и не снились жителям стран третьего мира.

Посмотрите, до какого абсурда мы довели главную функцию телефона — функцию связи с нужными людьми по важным вопросам. Представьте ситуацию (намеренно довожу ее до абсурда для большей выразительности). Вы собрались на свидание. Вы оба долго планируете, это событие — подбираете место, адекватную случаю одежду. Изучаете многообразие запахов вашего косметического уголка, заходите к парикмахеру и в маникюрный салон. И вот наступил этот день. Вы с тревогой просыпаетесь и весь день обдумываете, как пройдет встреча, как начнется разговор и о чем вам стоит, а о чем не стоит говорить. Вы представляете себе все детали, ищете места, где могли сплеховать при подготовке. То же самое делает ваш или ваша визави. И вот встреча. Все проходит отлично: официанты проворны, с вином вы угадали, разговор действительно интересен, и не надо напрягаться и панически искать пути отхода. В общем, все как вы хотели и планировали. И даже лучше!

И тут случается *это*. Звонит телефон. Вы не видите, кто на том конце «провода», а я попробую заскочить в будущее и рассказать вам. Это какой-то человек, который решил у вас что-то спросить или рассказать,

тем самым прервав единственно важное для вас событие, к которому вы готовились. Вы многое планировали и многое сделали; вы провели полный разнообразных контактов рабочий день, но пришел вечер, 18:00, и они потеряли значение для вас. Впереди свидание. Но только этот, пока неизвестный, потенциальный собеседник — выше ваших планов, выше всех приоритетов, выше всего, что происходит вокруг, — он имеет круглосуточный доступ к вам. И знаете, кто этот «он» или «она»? Он — просто рекламный звонилка или она — девушка из магазина (вы опрометчиво оставили там свой номер телефона за скидку в 10%), которая рвется вам сообщить, что «с кроссовками носки бесплатно только завтра». Он — сосед по дому, который забыл ключи от своей квартиры, страховой агент или просто кто-то ошибившийся номером. Все эти люди занимают место вашего высшего приоритета, и их становится больше и больше с возрастом вашего номера. И в какой-то момент все ваши планы, задачи, ваш с трудом отвоеванный фокус теряют смысл. Эти люди — главное, что остается. 365 дней в году, 24 часа в сутки они могут достать вас везде: во время важной встречи, или на свидании, и даже в туалете, куда, как мы помним, мы постоянно берем с собой телефон.

Если вы ничего не делаете с моделью использования мобильного телефона сегодня, то не имеет смысла ни одна система организации дел, которую вы уже

выстроили или собираетесь это сделать. Нет смысла приоритизировать задачи таск-менеджера, не имеет значения разделение записной книжки на обычных и VIP-абонентов, не будут работать системы «фокус» и pomodoro³. Любая такая система ущербна по определению, потому что к ней есть super-user-доступ у каждого, кто знает ваш номер. Вы еще сомневаетесь в том, что телефон в настоящем его воплощении — это главный враг продуктивности и полноценной жизни?

В моей практике было знакомство с интересным человеком — большим начальником в компании «Яндекс», где мне посчастливилось поработать. Интересным, кроме всего прочего, было его отношение к телефонам и иным каналам связи. Вы могли слать ему письма по корпоративной электронной почте, писать мгновенные сообщения, ловить его в коридорах (на месте его почти никогда не было), но оперативно «достать» его можно было только по телефону. «Доставали» его там решительно все — партнеры, коллеги, подчиненные, семья. Чтобы достучаться до него, вам просто нужно было «сесть на телефон» и дозваниваться, как когда-то дозванивались на радиопередачу. В личном разговоре со мной он признавался, что просто сдался в своем стремлении выстроить систему работы с задачами, приоритетами, письмами и всем, что просто необходимо для нормального функционирования системы офисного планктона

и среды его обитания. Выглядит все это не слишком продуктивно, и я искренне рекомендую не повторять его путь.

Если вы бродите по парку, проводите время с детьми, выгуливаете собаку или просто идете на работу — и при этом говорите по телефону, — то ваше сознание полностью сосредоточено на разговоре. Вы не замечаете, что говорят вам дети, вы не наслаждаетесь прелестями прогулки с собакой, не видите голубого или звездного неба, не слышите хруст снега или шорох песка на пляже. Вы в телефоне, и вызывающий вас человек просто забирает кусок вашей жизни на время длительности разговора*. Задумайтесь вот о чем: если ваш разговор длился 1 час и 20 минут, то из 14 часов суточного бодрствования этот человек *на свои* проблемы потратил 10% вашей жизни в этот день! Сколько таких звонков у вас было сегодня, на этой неделе, в этом месяце?

Кстати, телефон не только враг продуктивности и банальной «вменяемости» человека, способности ориентироваться в окружающем мире. Разговаривая по телефону за рулем, вы рискуете погибнуть в аварии и погубить жизни людей вокруг. Исследователи Университета штата Юта сделали вывод, что водитель с телефоном представляет такую же опасность, как и крепко выпивший.

* То же самое происходит и с социальными сетями:
<http://youtu.be/CAZ1fRppxhQ>

Решение проблемы

«Телефонная проблема» — одна из самых сложных, так как ее решение требует образовательной работы с вашим окружением, которая никогда не заканчивается. Однако существуют технические средства, которые сделают львиную долю работы за вас. Ну как же нам без этого?

Когда я занялся решением своей проблемы постоянно звонящего телефона, то начал со смены номера. Просто пошел в салон обслуживания абонентов своего оператора и сказал: «Мне нужен новый номер!» Многие люди на это реагируют с искренним непониманием и говорят что-то подобное: «А вдруг ты пропустишь что-то важное?» — или: «Вдруг кто-то что-то захочет тебе предложить и не сможет тебя найти?»

Давайте будем честными с собой: никто вам ничего важного не станет предлагать по телефону, а в век Google и «ВКонтакте»/Facebook надеяться, что вас кто-то не найдет, — святое простодушие. Если не верите, то придумайте любого адекватного человека, который может вам пригодиться, — и вы найдете его в интернете. Обязательно попробуйте, если не верите. Если не найдете, то это значит лишь одно: он не хочет, чтобы его находили, и не следит за сообщениями в сети, не читает Inbox в Facebook или «ВКонтакте». И номера вы его не знаете только потому, что он его сменил или просто вам не дал. Он не хочет, чтобы вы

с ним связывались, предлагали ему что-то, вовлекали его в поток своего сознания, проверяли на нем свои идеи и банально забирали те самые 10% его жизни, о которых мы говорили ранее. Ничего личного, не обижайтесь на него — это просто его выбор, и вам стоит его уважать. Он зашел в раздел Privacy своей жизни и выставил там наконец-то настройки, на которые до поры до времени всем наплевать.

Когда вы получите новый номер телефона у вашего оператора, дайте его родителям, бабушкам и дедушкам. Поделитесь им с друзьями — да-да, теми двумя-тремя людьми, которым вы готовы сообщить о проблемах с женой или работой, и никому больше. Не путайте коллег и «друзей» из Facebook с Друзьями. Остальные люди не заслуживают приоритетного, если хотите — VIP-права быть выше систем, которые оставляют вас в выходные рядом с ребенком, позволяют закончить техническое задание вовремя, до ухода домой, насладиться сеансом в кинотеатре IMAX, за который вы заплатили. Сообщите людям, которым вы доверили свой номер, правила телефонного общения с вами: удобное время звонка, ваше право на «неответ» и на «неперезванивание». Да-да, нет никакого обязательного правила перезванивать, что бы вам ни говорили. Вы можете не перезванивать случайным людям, и делать это проще простого — проще, чем перезванивать! Объясните, что вы выключаете телефон вечером и не имеете намерения

ни от кого «шифроваться» — вам просто нужен отдых, и трезвон телефона не входит в понятие отдыха. Вы никому не должны ничего, и факт владения телефоном этого не меняет!

Самое трудное для меня во всем этом было договориться с родителями, которые не признают иного средства связи, кроме телефона. Даже по Skype они продолжают до сих пор звонить, как по телефону. Вам нужно просто определить с ними желаемую периодичность звонков, внести ее в календарь и придерживаться ее строжайшим образом. До тех пор пока это не станет для вас хорошей привычкой. Сделайте так, потому что родители заслуживают вашего внимания.

С друзьями нужно просто чаще встречаться в реальном мире. Не лайкать, как одержимый, их фоточки в Facebook, не слать им уродцев с 9GAG и тупые шутки с пабликов вроде MDK, а просто встречаться и разговаривать. Сообщать им о своих переживаниях, слушать рассказы об их проблемах, ездить вместе по миру и прекратить трезвон и треп ни о чем по телефону. По телефону общение абсурдно. Общение в реальности является настоящим благом.

Кстати, вот вам совет для посиделок с друзьями в баре или дома. Это игра, и называется она «Телефонная башня»⁴. Суть ее в том, что все кладут свои телефоны в кучу — один на другой — на все время посиделок. Первый, кто не сможет удержаться и захочет взять и посмотреть, что у него происходит

в телефоне, платит суммарный счет за всех собравшихся. Если никто свой телефон не тронет, то счет делится между всеми обычным образом, принятым в вашей компании. Поверьте, к телефонам никто не прикасается и все идет своим чередом!

С коллегами договоритесь связываться только в рабочие часы, а в остальное время использовать электронную почту. Если же каждый сотрудник норовит вас «пнуть» по любой мелочи, то создайте системы, которые позволят автоматизировать фидбек. В рамках этой книги разработать решение на все случаи жизни невозможно, но уверен, у вас есть мысли по этому поводу, просто не находилось времени на борьбу с лавиной.

Помните про 10% жизни на один телефонный звонок? Просто потратьте это время на организацию системы и начинайте жить для себя.

Главный вопрос, который я усвоил во время своей войны с телефонной обузой и который требует первоочередного сомнения и пристального изучения: нужен ли мне телефон? «Странный вопрос», — скажете вы. Но нас окружает масса явлений, которые мы принимаем, не подвергая анализу. Может быть, дело в недогруженном данными мозге, который жаждет новой и новой информации. Это достоверно никому не известно. Но известно точно, что входящий поток нужно фильтровать и приоритизировать. А начинать нужно с телефонов — самой понятной и привычной технологии.

Многие люди признаются мне сегодня в том, что хотели бы некое подобие iPhone с 3G/4G, но без возможности принимать звонки — как iPod touch, но с постоянным интернет-доступом, или iPad, который это и так не умеет, но размером поменьше. Такая вот реальность. Типы гаджетов, выгодные операторам и производителям этих самых гаджетов, невыгодны нам уже давно, и с этим нужно разобраться.

Наравне с образовательными действиями обязательно изучите, что умеет ваш телефон, чтобы ограничить доступ в ваше личное пространство, когда вы находитесь в том месте, и с теми людьми, которых сами выбрали. Стоит сказать, что ниже речь пойдет о популярных смартфонах iPhone и семействе Android. Если у вас «фичефон» или модель попроще, изучите инструкцию: вдруг ваш «друг» сможет вас удивить?

iPhone

Мир Apple называют несвободным только потому, что в нем вы можете сделать только то, что разрешит компания Apple. И у меня для вас хорошая новость — Apple разрешила нам фильтровать звонки и время их поступления со свойственной компании изящностью и минимализмом. Вот как настроить режим «Не беспокоить» в вашем iPhone.

Опция «Не беспокоить» находится в разделе «Настройки» вашего мобильного телефона. Дополнительные настройки режима находятся пунктом

ниже — под значком «Уведомления». Как только режим включен, в служебной зоне у вас появляется полумесяц.

Главной задачей режима «Не беспокоить» является прекращение звонков во время вашего отдыха. Конечно, вы можете выставлять этот режим вручную, но я рекомендую вам настроить его в виде расписания — задать вилку с вечернего по утреннее время. Для звонящего всё выглядит так, словно вы мгновенно отбиваете звонок. Он никак не сможет вас потревожить.

Есть несколько способов разрешить прерывать ваш вечерний отдых, если какие-то вопросы этого требуют:

- **Списки.** Вы можете разрешить контактам, которые находятся в «Избранном» адресной книги, дозваниваться до вас, минуя установленный режим «Не беспокоить». Более того, такую же настройку можно выставить для любого созданного вами списка в адресной книге.
- **Повторные вызовы.** Есть в настройках режима «Не беспокоить» занятая опция, которая разрешает повторный звонок от абонента, если он после первого раза в течение трех минут набрал вас снова. Наверное, вы ему очень нужны: кто-то умер, упал сервер, случилась авария, избрали нового президента или взошли две Луны. Видимо, именно для таких ситуаций и придуман этот режим.

Android

Мир Android считается его поклонниками свободным, а потому вам придется самому найти программу, которая настроит режимы «Не беспокоить». В стандартной поставке этой ОС такая опция не предусмотрена.

В настоящий момент есть три популярных и развивающихся приложения, которые отлично реализуют автоматизированную фильтрацию входящих вызовов по множеству параметров, — Llama и Tasker.

Llama⁵ — это бесплатное приложение, которое позволяет настраивать поведение вашего телефона с учетом не только времени, но и места вашего текущего пребывания. Например, вы можете настроить все так, чтобы телефон не звонил и не вибрировал при входящих вызовах, когда вы дома. Полный покой. На работе, если вы укажете в программе место расположения офиса, будет автоматически включаться виброзвон и отключаться звук, дабы не нервировать коллег. А на те временные интервалы, когда вы едете на работу или домой, вы можете поставить максимальную громкость звонка. Естественно, что программа может все эти события накладывать на дни недели — настройки прохождения и громкости телефонных вызовов будут работать по-разному в будние и выходные дни.

Tasker⁶ — второе и еще более функциональное приложение для Android, на которое, однако, придется потратить сумму, на момент написания книги приблизительно равную \$5. Tasker позволяет

автоматизировать в вашем телефоне решительно все. В этом приложении вы сможете делать со звонками и сообщениями все, что можно только представить.

Agent⁷ — третья и самая простая программа из представленных. Она состоит из нескольких частей, но главная для нас — Sleep Agent, который как раз и заботится о нашей доступности или недоступности в автоматическом режиме. Он автоматически глушит звук телефона в заданные часы и дни. Вы можете задать белый список контактов, которые смогут дозвониться с первого раза или со второго, — все как в iPhone. «Агент» может автоматически отвечать на эсэмэски с предложением написать слово urgent, если дело срочное. Тогда-то телефон и начнет трезвонить так, чтобы вы проснулись. Можно даже «поручить» «Агенту» включать вечером тихий режим, если используются наушники, — тогда во время поздней работы или ночного отдыха в клубе он не замолчит.

Ну вот, теперь вы знаете о том, как обуздать ваш мобильный телефон и поместить его на то место, которое должно занимать подобное устройство в современном мире информационных перегрузок и нового осмысления ценностей. Все, что вам нужно, — это подвергнуть сомнению целесообразность круглосуточного использования мобильного, плюнуть на правила и сделать все по-своему. Просто следите за собой и будьте осознанны в «общении» даже с такой привычной и любимой безделушкой, как мобильный телефон.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

