

Восстановление досуга

Досуг и комфортная жизнь

В своей «Никомаховой этике»*, составленной еще в IV веке до нашей эры, Аристотель задается вопросом, актуальным и по сей день: «Как жить хорошо?» Ответ на него кроется в десяти томах «Этики». Большая часть первых девяти посвящена тому, что Аристотель называет «нравственными добродетелями», например выполнению своих обязанностей или справедливым действиям в спорных ситуациях и мужественным — в минуты опасности. Однако в последней, десятой, книге Аристотель отступает от освещения героических добродетелей и делает радикальный поворот в своих рассуждениях: «Наилучшая и доставляющая наибольшее удовольствие — жизнь, подчиненная уму»¹. Она же, по его мнению, и самая счастливая, потому что созерцание — это «деятельность, которую любят во имя нее самой, ибо от нее ничего не бывает, кроме осуществления самого созерцания»². В этом смелом утверждении Аристотель определяет,

* «Никомахова этика», или «Этика Никомаха» — одно из трех этических сочинений Аристотеля. Считается, что название «Никомахова» эта работа Аристотеля получила, потому что впервые издана около 300 года до н.э. именно Никомахом — сыном Аристотеля. *Прим. ред.*

возможно, впервые в истории письменной философии концепцию, которая сохраняется на протяжении тысячелетий и продолжает резонировать с нашим пониманием человеческой природы до сего дня: хорошо прожитая жизнь требует деятельности, которая не служит никаким другим целям, кроме удовлетворения того, что сама порождает.

Как поясняет в своей современной интерпретации «Этики» философ Массачусетского технологического института Киран Сетия, если ваша жизнь состоит только из действий, «ценность которых зависит от наличия проблем, трудностей, потребностей, которые эти действия стремятся решить»³, вы уязвимы перед экзистенциальным отчаянием, которое возникает в ответ на неизбежный вопрос: разве в этом смысл жизни? Он отмечает, что один из способов избежать этого отчаяния — следовать за Аристотелем по пути, который обеспечит вам «источник внутренней радости»⁴.

Эту деятельность, приносящую радость, в читаемой вами главе я называю высококачественным досугом. Она играет главную роль в достижении хорошей жизни (идея, которая — напоминаю! — появилась более 2000 лет назад). И я убедился на личном примере: для успешного решения проблем современного цифрового мира необходимо понимать и применять основные идеи этой древней мудрости.

* * *

Чтобы объяснить заявленную мной связь между высококачественным досугом и цифровым минимализмом, я для начала расскажу о связанном с этим феномене. Те из нас, кто интересуется пересечением технологии и культуры, хорошо знают небольшой, но популярный журналистский поджанр, описывающий опыт временного перерыва. Эти отважные

«первопроходцы» почти всегда отмечают, что «отключение» вызывает эмоциональное расстройство. Вот что, например, сказал Майкл Харрис, описывающий свой недельный опыт жизни без интернета и услуг сотовой связи в деревенской хижине:

К концу второго дня... я соскучился по всем. Я скучал по своей кровати, по телевизору, по Кенни и старому доброму Google. В течение часа я безнадежно смотрел на океан, похожий на жидкий металл, и чувствовал сильное желание переключать каналы каждые десять минут. Но передо мной текла одна и та же вода. Мучение!⁵.

Подобное расстройство часто определяется как синдром абстиненции или отмены, испытываемый зависимым. («Я знал и помнил о трудностях, что следует ожидать симптомов отмены», — пишет Харрис далее о своем опыте⁶.) Верна ли эта интерпретация? Психологические силы, побуждающие нас к использованию приложений, обычно определяются как умеренная поведенческая зависимость. Она делает приложения манящими, если они находятся рядом, но не настолько серьезна, как, например, химическая зависимость. Это различие объясняет, почему «информационные» расстройства часто описываются более размыто и абстрактно, нежели сильная и специфическая тяга, которую испытывает «классический» наркоман.

И дело не в том, что Харрис скучал по какой-то особой онлайн-деятельности (как, например, курильщик без сигарет), — ему было некомфортно не иметь доступа в интернет в принципе. Это важное различие для понимания продуктивной связи между Аристотелем и цифровым

минимализмом. Чем глубже я изучаю эту тему, тем очевиднее, что низкокачественные цифровые раздражители значат в жизни многих людей больше, чем они себе это представляют. В последнее время рабочие обязанности расширяются, а общинные традиции деградируют, и все большее число людей не в состоянии обеспечивать себе высококачественный досуг, в котором, по мнению Аристотеля, заключается основа для человеческого счастья. В итоге возникает пустота, которая была бы невыносимой, если бы не цифровой шум, помогающий ее игнорировать. Теперь пробел между работой, семейными обязанностями и сном легко заполнить, вынув смартфон или планшет и обездживив себя бессмысленным пролистыванием и постукиванием. Сооружение барьеров против экзистенции — это не новость. До появления YouTube бессмысленное телевидение и пьянство помогали, да и до сих пор помогают избежать глубокого размышления. Но особенно эффективны для впадения в бездумное «забыть» передовые технологии экономики внимания, возникшей в XXI веке.

Иными словами, Харрису стало непривычно не потому, что он вдруг оказался лишен определенной цифровой привычки, а из-за незнания, что делать с самим собой при исчезновении доступа к миру взаимосвязанных экранов.

Тем, кто хочет преуспеть в цифровом минимализме, нельзя игнорировать этот факт. Прежде чем начать избавляться от цифровых раздражителей, убедитесь заранее, что вам есть чем заполнить пустоту, которую они помогали игнорировать. В противном случае вас ждут неприятные эмоции, а то и полный провал задуманного. Именно поэтому самые успешные цифровые минималисты начинали преобразование с пересмотра своих занятий в свободное время. Другими

словами, прежде чем отбросить худшие из своих цифровых привычек, они разрабатывали высококачественный досуг. На деле многие минималисты подтверждают: цифровые привычки, которые они ранее считали неотъемлемой частью своего дня, оказывались бессмысленными, как только эти люди начинали тщательнее продумывать и планировать свое свободное время. Когда пустота заполнена, больше не нужно отвлекаться на то, чтобы избежать ее.

Вдохновившись этими наблюдениями, я хотел бы помочь вам создать высококачественный досуг. В трех следующих друг за другом разделах я расскажу, с помощью каких критериев определяются наиболее полезные виды досуга. Затем мы рассмотрим несколько парадоксальную роль новых технологий. Далее я приведу набор конкретных приемов, которые помогут вам начать совершенствование своего времяпрепровождения.

Принцип Беннета

Исследование высококачественного досуга стоит начать в так называемом FI-сообществе. За аббревиатурой FI кроется английское выражение *financial independence**, подразумевающее денежное состояние, в котором активы приносят достаточно дохода для покрытия расходов на проживание.

Многие люди рассматривают FI как цель, достигаемую в пенсионном возрасте или, возможно, после получения огромного наследства. Но в последние годы интернет помог возродить FI-сообщество, которое сейчас состоит в основном

* *Financial independence* — финансовая независимость (англ.). Прим. перев.

из молодых людей, осваивающих короткие пути к финансовой свободе благодаря крайней бережливости.

По большей части внимание к движению FI 2.0 сосредоточено на его основополагающей финансовой концепции*, однако эти детали не имеют отношения к нашему исследованию. Любопытно другое: эти финансово независимые молодые люди представляют собой отличные практические примеры для изучения высококачественного досуга. Во-первых, по достижении FI у вас внезапно появляется гораздо больше свободного времени, чем у обычного человека. Во-вторых, поворотное решение обрести FI в молодом возрасте, которое обычно приводит к радикальным изменениям в образе жизни, принимается молодыми людьми, необычайно обеспокоенными тем, как они проживают свои лучшие годы. Сочетание большого количества свободного времени и приверженности осмысленной жизни делает эту группу людей идеальным источником информации об эффективном отдыхе.

* Для тех, кому интересно: основная идея движения FI 2.0 заключается в том, что, максимально сократив свои расходы на проживание, вы получите два преимущества: 1) сможете откладывать гораздо больше средств (от 50 до 70% доходов в среднем) и 2) быстрее достигнете желаемой суммы сбережений, так как ежемесячные расходы сократились и теперь вам достаточно меньшего количества средств в месяц. Например, если вам нужно всего лишь \$30 тыс. зарплаты, чтобы жить комфортно, то экономия \$750 тыс. в низкооборотном индексном фонде, вероятно, покрывает эти расходы (с учетом поправок на инфляцию) в течение десятилетий. А теперь представьте: вы — молодая пара с двумя хорошими годовыми зарплатами в \$100 тыс. Поскольку вам требуется только \$30 тыс., вы можете сэкономить до \$70 тыс. в год. Если предположить, что ежегодный прирост составит 5–6%, вы достигнете своей цели — финансовой независимости — через восемь-девять лет. Если начнете в двадцать с небольшим лет, то в тридцать уже окажетесь финансово независимыми. Большая часть литературы по FI 2.0 объясняет, что необходимый уровень бережливости не так страшен, как можно подумать. *Прим. авт.*

Для начала давайте изучим привычки неформального лидера движения FI 2.0 — бывшего инженера Пита Адени. Он стал финансово независимым в тридцать с небольшим лет и теперь ведет блог о своей жизни под намеренно самоуничижительным псевдонимом Мистер Денежные Усы (Mr. Money Mustache). Обретя финансовую независимость, Пит не стал наполнять свою жизнь всевозможными видами пассивного досуга, как другие юноши, — видеоиграми, просмотром спортивных состязаний, веб-серфингом, долгими посиделками в баре... Напротив, он воспользовался возникшей свободой, чтобы стать еще активнее.

У Пита нет телевизора, он не подписан на Netflix или Hulu. Иногда он смотрит фильм из Google Play, но чаще всего его семья не использует гаджеты для развлечения. Большую часть свободного времени он проводит за работой над проектами. Предпочтительно не дома. Пит объясняет свою философию досуга у себя в блоге следующим образом:

Никогда не понимал радости смотреть, как другие соревнуются в спорте. Не люблю туристические достопримечательности, не сижу на пляже, за редким исключением, когда нужно построить большой замок из песка, и мне плевать на то, чем занимаются знаменитости и политики... Вместо этого я, кажется, получаю удовольствие только от создания чего-то. Или, лучше сказать, от решения задач и совершенствования чего-либо⁷.

За последние годы Пит отремонтировал дом, построил во дворе небольшую студию для занятий музыкой. Завершив эти проекты и стремясь найти больше «ям для копания» и «стен для стучания», он несколько импульсивно купил разрушенное торговое здание на главной улице родного

Лонгмонта, штат Колорадо. Теперь он превращает его, как сам шутит, во Всемирную штаб-квартиру Мистера Денежные Усы⁸. Чем именно станет это пространство после завершения, еще не совсем ясно, но конечная цель не так важна; кажется, он ввязался в авантюру в значительной степени из-за процесса. Пит резюмирует свою философию досуга следующим образом: «Если вы оставите меня в покое на один день... я прекрасно проведу время, занимаясь плотницкими работами, спортом, писательством, игрой на инструментах в студии, составлением списков дел и выполнением их»⁹.

Похожей любовью к действию наполнена жизнь Лиз Темза, которая также достигла финансовой независимости в возрасте чуть за тридцать. Сейчас она ведет блог об этом на популярном сайте Frugalwoods. Обретя финансовую свободу, Лиз и ее муж Нейт вышли на новый уровень активного времяпрепровождения — они покинули свой дом в оживленном Кембридже, штат Массачусетс, и переехали в усадьбу с территорией около 30 соток, расположенную на склоне небольшой горы в сельском Вермонте.

Как объяснила мне Лиз, когда я спросил ее об этом решении, переезд не был легким выбором. Усадьба постоянно требует хозяйских рук. Необходимо следить за длинной гравийной дорогой. Если дерево повалило ветром, его нужно распилить и убрать, несмотря на погоду. Во время снегопада приходится часто чистить дорожки, иначе снега станет так много, что трактор не справится, и в итоге все обитатели усадьбы будут заблокированы, а это совсем не весело — ближайшие соседи живут далеко, хоть и в пешей доступности, а у Лиз и Нейта нет сотовой связи, чтобы попросить о помощи¹⁰.

Они отапливают дом дровами со своего участка, заготовка которых также требует немалых усилий. «Все лето мы

проводим за сбором древесины, — говорит Лиз. — Нужно пойти в лес, найти подходящие деревья, повалить их, затем распилить, перенести, расколоть и сложить поленницу, а еще внимательно следить за тем, как растапливается печь». И, как выяснилось, если вы хотите наслаждаться красивыми полями вокруг, «нужно косить... много косить».

* * *

Опыт Пита и Лиз наводит на, возможно, неожиданное открытие: когда финансово независимым людям предоставляется большое количество свободного времени, они часто добровольно наполняют эти часы тяжелой физической работой. Это пристрастие к физической активности вместо традиционных способов релаксации может показаться некоторым излишне утомительным, но для Пита и Лиз вполне имеет смысл.

Пит, со своей стороны, предлагает три «оправдания» своей напряженной жизни: это недорого, полезно, поскольку предусматривает дополнительные физические упражнения, а также способствует укреплению психического здоровья («Бездеятельность вгоняет меня в депрессию», — объясняет Пит)¹¹. Лиз дает аналогичные объяснения своему свыканию с деревенскими хлопотами. Но именует она их по-другому — «добродетельные хобби» — и подчеркивает, что в деятельности, которая кому-то покажется тяжелой, на самом деле есть множество преимуществ.

Рассмотрим, например, усилия, необходимые для расчистки дорожек на лесистом участке. Как объяснила мне Лиз: «У нас есть собственность, и мы хотим гулять по ней. Чтобы прогулки доставляли больше удовольствия, необходимо расчищать тропы, поэтому мы регулярно обходим территорию

с бензопилой — спиливаем сухие деревья, подрезаем кустарники». От обычной работы эта деятельность все же имеет несколько отличий. Лиз поясняет: «Мозг отдыхает, в отличие от сидения за компьютером... Бытовые проблемы, конечно, тоже требуют решения, но несколько иного». Кроме того, заготовка дров или расчистка дороги — отличные физические упражнения, которые к тому же тренируют новые навыки. «Научиться управляться с бензопилой не так-то просто», — замечает Лиз. В конце концов, получаешь удовлетворение от прогулок по чистым тропам. Лиз говорит: «Неожиданно такое утомительное занятие может оказаться значительно более приятным и результативным, чем пассивный серфинг в Twitter».

Члены сообщества FI, конечно, не первые, кто оценил преимущества активного отдыха. Весной 1899 года Теодор Рузвельт, выступая в чикагском клубе «Гамильтон», произнес знаменитую фразу: «Я хочу проповедовать не доктрину постыдной праздности, но доктрину напряженной жизни»¹². Рузвельт практиковал то, что проповедовал. Будучи президентом, он регулярно занимался боксом (до тех пор, пока однажды от сильного удара у него не отслоилась сетчатка левого глаза), джиу-джитсу, плавал зимой в реке Потомак и читал по одной книге в день. Он был не из тех, кто сидит сложа руки и расслабляется.

Десятилетие спустя Арнольд Беннет развил идею активного отдыха в своем коротком, но убедительном руководстве по «самопомощи» *How to Live on 24 Hours a Day* («Как прожить 24 часа в день»). В своей книге Беннет отмечает, что среднестатистическому лондонскому служащему — представителю среднего класса, работающему восемь часов в день, остается еще шестнадцать часов, в течение которых он, как и любой другой джентльмен, свободен заниматься благой

деятельностью. Беннет сетует, что, хотя период бодрствования в эти свободные от работы часы может быть посвящен обогащающему и активному отдыху, большинство растрчивает его впустую (а то и хуже) из-за легкомысленного времяпрепровождения: курения, безделья, поглаживания пианино (вместо игры на нем) и, возможно, знакомства с «хорошим виски»¹³. После такого бестолкового вечера (викторианский вариант «залипания» в iPad) «развлекавшийся», по словам Беннета, в изнеможении падает в постель, и все предоставленное ему время «испарилось как по волшебству, безвозвратно»¹⁴.

Беннет утверждает, что эти «послерабочие» часы пойдут на трудный и добродетельный досуг. Будучи британским снобом начала XX века, он предлагает сосредоточиться на чтении сложной литературы и строгом самоанализе. Беннет исключает романы, так как они «никогда не требуют какого-либо заметного умственного напряжения»¹⁵. Стоящий вариант досуга, по его мнению, должен подразумевать большую «умственную работу» — и только во вторую очередь получение наслаждения (Беннет рекомендует сложную поэзию)¹⁶. Он также не допускает, что часть этого свободного времени может быть посвящена уходу за детьми или работе по дому. Руководство написано для британских мужчин среднего класса в начале XX века, которым, как и Беннету, конечно же, никогда не приходилось беспокоиться о таких «прозаических» вещах.

Понятно, что, исследуя активный досуг в XXI веке, мы можем игнорировать некоторые советы Беннета. Но меня больше интересует неустаревающая часть аргумента, которым Беннет защищает от противников свои рекомендации по поводу напряженной умственной работы:

Простите, что? Вы считаете, что шестнадцать часов, проведенных с полной отдачей, снизят продуктивность восьми рабочих? Как бы не так! Наоборот, это несомненно увеличит ее. Одна из главных вещей, которую должен усвоить мой типичный джентльмен, заключается в том, что ум способен к непрерывной тяжелой работе; он не устает, как рука или нога. Все, что ему нужно, — это разнообразие, а не отдых, не считая сна, конечно¹⁷.

Беннет утверждает, что, тратя больше энергии во время отдыха, человек в итоге еще больше заряжается ею. Он, если так можно выразиться, «перетрансформировал» старое бизнес-выражение «Вы должны тратить деньги, чтобы их зарабатывать» в рекомендацию по личностному развитию.

Эта идея, которую при отсутствии лучшего термина мы назовем принципом Беннета, — убедительная основа для активной жизни, о которой говорится в этом разделе. Пит Адени, Лиз Темза и Теодор Рузвельт приводят различные доводы в пользу своего энергичного досуга. Все они основаны на одном и том же общем принципе: ценность времяпрепровождения часто пропорциональна затраченной на него энергии. Некоторые считают, что после трудного дня в офисе нет большего наслаждения, чем вечер, полностью лишенный планов или обязательств, — но через несколько часов бессмысленного просмотра телевизора или серфинга в Сети ощущают себя еще более уставшими, чем в начале. Как посоветовал бы вам Беннет (а Пит, Лиз и Тедди подтвердили бы его слова), проведя вечер по окончании трудового дня за каким-либо делом, пускай даже трудным, вы с большой вероятностью почувствуете себя отдохнувшим.

Собрав воедино все рассмотренные выше мысли, мы формулируем наш первый урок создания высококачественного досуга.

Урок досуга № 1: Установите приоритет активной деятельности над пассивным потреблением.

Ремесло и удовлетворение

Любой разговор о качественном отдыхе в итоге сводится к теме ремесла. В нашем контексте «ремесло» подразумевает какой-либо вид деятельности, где человек применяет свои навыки и умения, чтобы создать что-то ценное. Изготовление красивого стола из кучи деревянных досок — это ремесло, равно как и вязание свитера или ремонт ванной комнаты без помощи подрядчиков. Ремесло не обязательно требует создания какого-то нового предмета — оно применимо и к занятиям, имеющим ценность. Исполнение приятной мелодии на гитаре или умение подобрать мяч в баскетболе тоже считаются ремеслом. А как насчет цифрового мира? Умение быстро ориентироваться в Сети или видеоигры также требуют навыков, но на данный момент мы должны отметить эти примеры звездочкой — вскоре мы вернемся к ним и обсудим их неоднозначность.

Мой основной вывод заключается в том, что ремесло также представляет собой высококачественный досуг. Вы хотите, чтобы я подтвердил этот аргумент? Пожалуйста! На эту тему написаны тысячи книг и статей. Для наших узких целей хорошей отправной точкой послужит Гари Роговски, производитель мебели из Портленда, штат Орегон. В 2017 году вышла его книга *Handmade* («Ручная работа»), представляющая собой отчасти мемуары мастера, а отчасти философское исследование самого ремесла. *Handmade* особенно актуальна для нашей дискуссии, поскольку ее автор подробно останавливается на плюсах от занятия ремеслом — в отличие от зависания

в Сети, которое не требует особых навыков, но доминирует в нашей жизни. Цель Роговски раскрыта в подзаголовке его книги: *Creative Focus in the Age of Distraction* («Сосредоточение на созидательном в эпоху абстракции»).

Автор приводит несколько аргументов в защиту ценности ремесла в сегодняшнем мире, которым завладевают экраны. Я хочу особо выделить один из них: «У людей есть нужда взять в руки инструмент и создать вещь. Нам это необходимо, чтобы чувствовать себя целостными»¹⁸. Роговски поясняет: «Давным-давно мы научились мыслить, работая руками, а не наоборот»¹⁹. Иными словами, по мере развития нашего вида мы взаимодействовали с окружающим миром и изменяли его. Мы преуспели в этом, как никакое другое живое существо, благодаря сложным структурам, которые развивались в нашем мозге для поддержания этой способности.

Сегодня отключить эти процессы оказывается проще, чем когда-либо. «Многие люди теперь взаимодействуют с реальностью через монитор, — пишет Роговски. — Мы живем в мире, который развивается так, что осязание исчезает. Мы все реже пользуемся своими руками, если не считать кликанья по экрану»²⁰. Результат — несоответствие между нашим оборудованием и нашим опытом. Покинув виртуальную среду и начав вместо этого взаимодействовать с физическим миром вокруг, человек больше соответствует своему начальному потенциалу. Именно ремесло делает нас людьми. При этом оно дарит нам глубокое удовлетворение, которое, осмелюсь заявить, трудно испытать в других, менее практических активностях.

Философ-механик Мэтью Кроуфорд — еще один кладезь мудрости в том, что касается творческого досуга. Получив докторскую степень в области политической философии

в Чикагском университете, Кроуфорд устроился на «типично интеллектуальную» должность руководителя аналитического центра в Вашингтоне. Разочаровавшись в чересчур нематериальном и неоднозначном характере своей работы, он предпринял нечто из ряда вон выходящее — ушел из компании и занялся ремонтом мотоциклов. Теперь он собирает мотоциклы в своем гараже в Ричмонде, штат Виргиния, и пишет философские трактаты о смысле и ценностях современного мира.

Обладая уникальным опытом как в виртуальном, так и в физическом пространстве, Кроуфорд с увлечением описывает исключительное удовлетворение от последнего:

Похоже, физическое изготовление чего-то собственными руками освобождает человека от острой необходимости искать оправдание ценности своего существования. Теперь он может сказать: здание стоит, машина едет, лампы горят. И это не самовозвеличивание. Хвастовство — это удел подростков, не имеющих никакого реального влияния в мире. Ремесленное же мастерство — это верное представление о реальности, в которой нельзя просто отбросить неудачи или недостатки²¹.

Кроуфорд утверждает, что в среде, где мониторы заменяют ремесло, люди теряют способность к самооценке, основанной на демонстрации явного мастерства. Рост популярности социальных сетей в последние годы вызван тем, что они предлагают альтернативный источник самовозвеличивания. В отсутствие искусно сделанной деревянной скамьи или аплодисментов после музыкального исполнения теперь можно опубликовать фото последнего визита в модный ресторан, надеясь на лайки, или с увлечением проверять ретвиты

остроумной шутки. Но, как считает Кроуфорд, эти «цифровые мольбы» о внимании — часто жалкая замена признанию, получаемому от успеха в каком-либо ремесле. За «подвигами» в Сети не стоят с трудом приобретенные знания и умения, необходимые для развития «верного представления» о физической реальности. Ремесло позволяет избежать поверхностности и дает более глубокий источник гордости.

Определив эти преимущества, мы наконец можем вернуться к поставленной выше «звездочке» — утверждению, что даже в цифровой деятельности можно заниматься ремеслом. Очевидно, что квалифицированное цифровое поведение также вызывает удовлетворение. Я впервые высказал эту точку зрения в своей книге «В работу с головой», где отметил, что такая умственная деятельность, как написание компьютерного кода (высокая квалификация), который решает ту или иную задачу, приносит больше пользы, чем поверхностное занятие вроде проверки электронной почты (низкая квалификация).

При этом, однако, также ясно, что конкретные преимущества упомянутого нами ремесла основаны на их связи с физическим миром. Разумеется, цифровое творчество также может вызывать гордость достижениями. Однако Роговски и Кроуфорд считают, что у действий, отражаемых в мониторе, принципиально иной характер, чем у тех, которые воплощены в реальном мире. Компьютерные интерфейсы и постоянно совершенствующееся интеллектуальное программное обеспечение предназначены для устранения как недоработок, так и возможностей, непосредственно унаследованных от нашей физической среды. Ввод компьютерного кода в продвинутую интегрированную среду разработки — совсем не то же самое, что строгание доски из клена ручным

рубанком. Первому не хватает материальности и осознания неограниченных возможностей, скрытых во втором. Аналогично сочинение мелодии на секвенсоре не сравнить с удовольствием, которое возникает при высококлассной игре на обычной, «физической» гитаре, а стремительная победа в Call of Duty лишена многих измерений (социальных, пространственных, спортивных), присутствующих в реальном футбольном матче.

Поскольку эта глава посвящена досугу, то есть усилиям, которые вы добровольно предпринимаете в свое свободное время, я предлагаю придерживаться более строгого определения ремесла, основанного на приведенных выше аргументах. Иными словами, если вы хотите в полной мере извлечь выгоду из ремесла, ищите его в аналоговой форме, а проводя поиски, не забывайте заключительный совет Роговски: «Оставьте убедительные доказательства при себе. Делайте хорошую работу»²². В этом заключается второй урок о развитии качественной досуговой жизни.

Урок досуга № 2: Используйте свои навыки для создания полезных вещей в физическом мире.

Перенасыщенная социальность

Другая особенность высококачественного досуга — его способность поддерживать насыщенные социальные взаимодействия. Журналист Дэвид Сакс лично убедился в силе этой особенности, когда на его улице в Торонто открылось необычное кафе Snakes & Lattes. В нем не предлагали экзотических блюд, алкоголя и бесплатного Wi-Fi. Стулья там были неудобными, а вход стоил \$5. Но, как сообщает Сакс в своей книге 2016 года

The Revenge of Analog («Мечь аналогового мира»), по выходным кафе на 120 посадочных мест было переполнено, а ожидать столика порой приходилось до трех часов.

Секрет успеха Snakes & Lattes состоит в том, что это кафе предлагает настольные игры: вы входите с группой друзей, усаживаетесь за столик и выбираете любую понравившуюся игру из обширной коллекции кафе. Если вам нужна помощь, игровой сомелье даст рекомендации. Успех этого кафе несколько озадачивает, так как аналоговые игры должны были бы исчезнуть в цифровом мире. Какой интерес представлять пластиковые фишки на куске картона, когда можно бороться с фотореалистичными людоедами в многопользовательской видеоигре, как, например, World of Warcraft? Посетители кафе, однако, предпочитают настольные игры. Они более чем когда-либо хотят играть в скрабл с соседями, болтать с коллегами за покером или ожидать на холоде свободный столик в Snakes & Lattes. Классические игры, столь популярные в «доцифровые» восьмидесятые: «Монополия», скрабл и т. д., — остаются востребованными и сегодня. Интернет лишь способствует инновациям в их дизайне (одна из самых популярных категорий на Kickstarter — настольные игры). В итоге появились интеллектуальные стратегические игры в европейском стиле, в том числе и мегахит «Колонизаторы». Игра была продана в количестве более 22 млн экземпляров по всему миру с момента ее первого выхода в Германии в середине 1990-х годов²³.

Дэвид Сакс утверждает: популярность настольных игр во многом обусловлена социальным опытом, возникающим в процессе «передвигания фишек». «Настольные игры создают уникальное общественное пространство вне цифрового мира, — пишет он. — Это полная противоположность

глянцевым потокам информации и маркетинга, которые маскируются под социальные сети»²⁴. Садясь за стол, чтобы живую поиграть с другими людьми, вы испытываете то, что теоретик игр Скотт Николсон называет «богатым мультимедийным трехмерным взаимодействием»²⁵. Вы тщательно изучаете язык тела своего оппонента в поисках подсказок к его стратегии, пытаетесь представить себе, что он планирует в своих следующих шагах, и опираетесь на то, что Сакс назвал «сигнальными вспышками наших самых сложных эмоций»²⁶.

Горечь поражения более реалистична, когда вы сидите напротив довольного победителя, складывающего фигурки обратно в коробку. Но, поскольку чувство поражения находится в четко определенных рамках игры, оно постепенно исчезает, позволяя вам практиковать сложный межсоциальный «танец», требуемый для снятия напряжения. Мы просто созданы для этих турниров по «социальным шахматам»! Настольные игры позволяют нам многократно расширить свои способности — это по-настоящему захватывающий опыт.

Кроме того, настольные игры формируют условия для так называемой перенасыщенной социальности — взаимодействия более высокой интенсивности, нежели это принято в вежливом обществе. Сакс описывает возбужденную болтовню и громкий смех, с которыми он сталкивался в Snakes & Lattes во время ночи игры. Его наблюдения меня нисколько не шокируют. Каждые пару месяцев мы с друзьями собираемся в этом кафе, чтобы поиграть в покер (насколько это можно назвать покером). Эти встречи дают нам повод шутить, общаться и снимать напряжение в течение трех часов. Тот из нас, у кого рано заканчиваются фишки, всегда остается до конца партии. Дело ведь не в фишках — подобно

тому как и в игре «Колонизаторы», также находящейся «в меню» Snakes & Lattes, дело вовсе не в строительстве дорог.

Эти преимущества «старомодного» времяпрепровождения с живыми людьми помогают понять, почему даже самые крутые видеоигры и ослепляющие мобильные развлечения не разрушили индустрию настольных игр. Сакс пишет: «На социальном уровне видеоигры бесспорно несут низкую информационную нагрузку по сравнению со сражением на квадратном куске картона с другим человеком»²⁷.

Конечно, настольные игры — не единственный вид отдыха, способствующий интенсивному общению. Еще один интересный вариант «смеси» досуга и социального взаимодействия практикуется в мире физкультуры и здоровья. Возможно, одна из самых влиятельных тенденций в этом секторе — феномен «социального фитнеса». Как описывает один аналитик спортивной индустрии, «фитнес перешел от частной деятельности в тренажерном зале к социальному взаимодействию в студии или на улице»²⁸.

Если вы живете в городе, то, вероятно, видели где-нибудь в парке группы людей, занимающихся гимнастикой, как в скаутском лагере, под команды инструктора. Группа, за которой я часто наблюдал, собиралась на лужайке возле местного супермаркета Whole Foods и состояла из молодых мам, которые выстраивались вокруг своих колясок. Я не знаю, результативнее ли эти дамы в фитнесе, чем посетители тренажерного зала Planet Fitness в нескольких кварталах от того места, но смею предположить, что их социальный опыт гораздо богаче. Встречи с одной и той же группой женщин, объединенной схожими трудностями раннего материнства, дает тот уровень взаимодействия и поддержки, который совершенно отсутствует, когда вы идете в освещенный

флуоресцентными лампами тренажерный зал с оглушительной музыкой в наушниках.

Еще одна популярная организация группового фитнеса называется F3 — Fitness, Fellowship и Faith, то есть «Фитнес, Братство и Вера». F3 функционирует только для мужчин и полностью на добровольной основе без каких-либо денежных сборов. Концепция заключается в том, что вы присоединяетесь к уже существующей или создаете местную группу, которая собирается несколько раз в неделю для тренировок на открытом воздухе — под дождем или в лучах солнца. Каждый из членов группы поочередно выступает в роли инструктора, но участников F3 явно привлекает не профессиональное наставничество. Их притягивает социальный опыт. Об этом факте свидетельствует почти комический уровень мужского товарищества, который «исповедуют» члены этой группы. Сайт F3 предупреждает:

Для FNG (новых членов) используемый на типичной тренировке жаргон может показаться немного непонятным. Например, кто такой FNG и почему все меня так называют?

Затем сайт предоставляет словарь клуба, который содержит более ста различных слов и выражений в алфавитном порядке²⁹. Многие из них отсылают к другим записям, создавая сложную рекурсивную систему. Наглядный пример — следующее определение из словаря:

Бобби Креминс (или потянуть своего товарища) — когда человек отправляется на одну тренировку, но покидает после Startex, чтобы перейти к другому АО. Кроме того, LIFO без тренировки маркируется M или CBD.

Для таких FNG, как я, данное определение не имеет никакого смысла. Но опять же, в этом и фишка! К тому времени, когда вы поймете, что значит «вытащить Бобби Креминса», у вас появится чувство удовлетворения, вызванное тем, что вас приняли в племя. Это стремление к присоединению, пожалуй, лучше всего иллюстрируется ритуалом круга доверия, которым завершается каждая тренировка. В этот момент каждый участник называет свое имя и клубный псевдоним, прежде чем сказать что-то мудрое или поблагодарить. Если вы новичок в группе, вам сразу дают прозвище, то есть посвящают.

Кому-то эти искусственные правила и лексикон могут показаться чрезмерными, но их эффективность неоспорима. Первая бесплатная тренировка F3 была проведена основателями клуба Дэвидом Реддингом по прозвищу Дред и Тимом Уитмиром (прозвище ОВТ) в кампусе средней школы района Шарлотт в январе 2011 года. Семь лет спустя в стране действует уже более 1200 товариществ³⁰.

Однако самая большая история успеха из мира социального фитнеса связана с CrossFit. Первый тренажерный зал CrossFit, называемый на жаргоне «коробкой», открылся в 1996 году. В настоящее время в более чем 120 странах насчитывается более 13 тыс. «коробок». В США на каждые два Starbucks приходится один CrossFit — это невероятно много для фитнес-бренда³¹.

Вначале популярность CrossFit смутила конкурентов, которые в течение многих лет неустанно фокусировались на цене и уровне услуг в своих спортзалах. Типичная «коробка» CrossFit больше напоминает грязный, почти пустой склад. Тренажеры, часто расположенные в глубине помещения, кажется, привезли сюда из боксерского зала прошлого века: гири, медицинские мячи, веревки, деревянные

ящики, подтягивающие штанги и металлические стойки для приседаний. Вы не найдете здесь беговых дорожек, модных тренажеров, красивых раздевалок, яркого света или, не дай бог, телевизионных экранов. Плюсом ко всему посещение CrossFit очень дорогое. «Планета Фитнес» возле моего дома стоит \$10 в месяц — цена, включающая бесплатный Wi-Fi. Ближайший CrossFit стоит \$210 в месяц, и если вы спросите их о Wi-Fi, они выгонят вас за дверь с помощью гири.

Секрет успеха CrossFit лучше всего проявляется в одном из самых заметных отличий от стандартного тренажерного зала: там никто не носит наушники. Фитнес-модель CrossFit построена на тренировке дня (или WOD, workout of the day), которая обычно представляет собой комбинацию функциональных двигательных упражнений высокой интенсивности, выполняемых максимально быстро. Вот пример WOD того времени, когда я начал писать эту главу:

Три раунда на время:

- 60 приседаний;
- 30 подятий ног в висе на перекладине;
- 30 кольцевых отжиманий³².

Вы не можете делать WOD самостоятельно. Ежедневно есть несколько вариантов предварительно установленного времени, когда вы можете прийти в ближайшую «коробку» и выполнить WOD вместе с группой других участников и наблюдающим тренером. Социальный аспект тренировки очень важен: вы подбадриваете группу, а она, в свою очередь, подбадривает вас. Что важно, эта поддержка помогает людям преодолеть свои естественные преграды; основное

убеждение CrossFit заключается в том, что короткая тренировка экстремальной интенсивности эффективнее длительной, с большим количеством упражнений. Социальный аспект WOD также помогает создать сильное чувство общности. Вот как бывший личный тренер, ставший со временем фанатом CrossFit, описывает этот опыт: «Дух товарищества с другими участниками давал мне силы завершить WOD в моей «коробке». Ни в одном фитнес-центре я не испытывал такого удивительного чувства»³³. Грег Глассман, основатель CrossFit, определил суть грубого, но интенсивного духа товарищества созданного им фитнес-движения, назвав CrossFit «религией байкерской банды»³⁴.

* * *

Скаутский лагерь молодых мам, товарищество F3 и CrossFit успешны по той же причине, что и кафе с настольными играми Snakes & Lattes: они представляют собой развлекательные мероприятия, которые предлагают энергичное и комплексное социальное взаимодействие, редко встречающееся в обычной жизни. Настольные игры и занятия фитнесом — не единственные виды досуга, обладающие подобными достоинствами. Еще примеры — спортивные лиги для активного отдыха, большинство волонтерских мероприятий или командная работа над проектом, таким как ремонт старой лодки или заливка катка во дворе.

Наиболее успешные формы социального отдыха имеют две характерные черты. Во-первых, они требуют от вас проводить время с другими людьми вживую. Как уже отмечалось, в реальных встречах есть сенсорное и социальное наполнение, которое в значительной степени теряется в виртуальных связях, поэтому времяпрепровождение с вашим

кланом World of Warcraft не годится. Во-вторых, такая деятельность всегда имеет структуру социального взаимодействия, включая правила, которым необходимо следовать, внутреннюю терминологию или ритуалы и часто общую цель. Эти ограничения парадоксальным образом обеспечивают большую свободу самовыражения. Ваши товарищи по кроссфиту будут кричать, вопить, неистово жать вам руки, заключать вас в потные объятия с радостным энтузиазмом, который может показаться безумным в большинстве других ситуаций.

В завершение нашего исследования мы формулируем третий урок культивирования высококачественного досуга.

Урок досуга № 3: Ищите активности, в которых требуются реальные структурированные социальные взаимодействия.

Ренессанс досуга

Клуб Mouse Book — хороший пример комплексного объединения высококлассного отдыха и цифровых технологий³⁵. Вступив в него, вы будете четыре раза в год получать тематическую коллекцию классических книг и рассказов. Например, коллекция, выпущенная в новогодние каникулы 2017 года и озаглавленная «Дары», включает в себя «Дары волхвов» О. Генри, «Счастливого принца» Оскара Уайльда и три рождественских рассказа Толстого, Достоевского и Чехова.

От подобных организаций этот клуб отличают сами книги — они обычно печатаются в компактном формате, который приблизительно повторяет размеры смартфона. Этот размер не случаен. Философия клуба заключается в том, что эта книга может лежать в вашем кармане вместе с телефоном.

Почувствовав необходимость достать свой девайс для того, чтобы по-быстрому отвлечься, вы вместо него можете достать эту книгу и прочесть несколько страниц текста, более глубокого, чем экранные сообщения. Компания описывает свою цель как «мобилизацию литературы»³⁶. Ее сотрудникам нравится отмечать, что у их переносных развлекательных «девайсов» «никогда не сядет батарея и не треснет экран; они не звонят, не дребезжат и не вибрируют».

Как и другие варианты высококачественного досуга, Mouse Book — это физический объект, который требует когнитивных усилий, прежде чем он начнет приносить пользу. Но, когда он начинает ее приносить, оказывается, что эта польза более существенна и долгосрочна, чем опьянение от поверхностного «цифрового отвлечения». Может показаться, что приведенные примеры ставят высококачественные развлечения в противовес новейшим технологиям, но, как я заметил выше, реальность не так проста. Более пристальный взгляд на клуб Mouse Book свидетельствует: само его существование обусловлено множеством технологических инноваций.

На печать книг нужен капитал. Основатели проекта Дэвид Девейн и Брайан Чаппелл получили эти деньги при помощи сервиса Kickstarter, который принес им более \$50 тыс. от более чем 1000 инвесторов. В свою очередь, эти инвесторы узнали о проекте благодаря таким блогерам, как я, которые направляли своих онлайн-читателей к этому проекту. Другой ключевой аспект модели клуба Mouse Book — помощь читателям в восприятии материала и обсуждении книг, что позволяет максимизировать пользу от читательского опыта. Чтобы этого добиться, компания запустила блог, в котором члены клуба обсуждают темы последней коллекции книг,

а также создала подкасты с интервью, чтобы подробнее осветить отобранные идеи. (Один эпизод этого подкаста — интервью о Монтене с Филиппом Дезаном, профессором литературы из Чикагского университета.) Пока я писал эту главу, компания создавала онлайн-систему, призванную помочь находящимся неподалеку подписчикам найти друг друга и организовать реальные клубные встречи.

Клуб Mouse Book предоставляет опыт высококачественного досуга, но он не смог бы существовать без многих инноваций прошлых десятилетий. Я отмечаю это еще раз, чтобы выразить свое несогласие с идеей, что высокосортный досуг требует ностальгического возврата в эпоху без интернета. Напротив, интернет — это что-то вроде топлива для «ренессанса» досуга, ведь он дает человеку больше возможностей проведения свободного времени, чем когда бы то ни было в истории. Он делает это двумя путями: помогая людям находить сообщества по своим интересам и предоставляя простой доступ к иногда туманной информации, необходимой для некоторых специальных занятий. Если вы переезжаете в новый город и хотите найти в нем людей, которые разделяют ваш интерес к литературе, клуб Mouse Book может помочь вам скооперироваться с библиофилами, живущими поблизости. Если вас вдохновил блог Фругалвудсов и вы хотите начать запастись своими собственными дровами, на YouTube есть множество видео, которые научат вас этому. Я не могу придумать более подходящего времени, чем нынешнее, для создания высококачественного досуга.

Кажется, мы наткнулись на порочный круг. В этой главе утверждается, что для ограждения себя от траты времени на малоценные цифровые привычки сначала нужно поставить на первое место высококачественные активности. Они

помогут вам заполнить пустоту, где раньше господствовали экраны. Но, как я только что объяснил, для создания такого досуга необходимы цифровые инструменты. Получается, я призываю вас к новым технологиям, чтобы получить возможность избегать их?!

К счастью, из этого порочного круга легко выйти. Трудность, с которой я помогаю вам бороться, заключается в том, что пассивное взаимодействие с экранами — ваш первостепенный досуг. Я хочу, чтобы вы заменили его на времяпрепровождение в физическом мире. В этом новом утверждении по-прежнему присутствуют цифровые технологии, но теперь они становятся второстепенными: они лишь помогают вам найти или поддержать ваш досуг, но перестают играть первоочередную роль. Час за просмотром веселых видео на YouTube может иссушить ваши жизненные силы, в то время как поиск видео, обучающего менять мотор в вентиляторе в ванной комнате, сделает ваш вечер наполненным.

Основная мысль цифрового минимализма заключается в том, что осознанный подход к новым технологиям способствует лучшей жизни. Нас не должно удивлять, что эта общая идея применяется и к нашему специфическому обсуждению создания досуга.

* * *

Аристотель утверждал, что высококачественный отдых — неотъемлемая часть хорошей жизни. Помня об этом, в данной главе я привел три варианта создания такого досуга. Закончил я следующей оговоркой: несмотря на то что эти активности в основе своей лежат в физическом мире, их успешное исполнение часто зависит от стратегического использования новых технологий.

Я привожу в пример набор конкретных практик, которые помогут вам работать согласно сделанным выше утверждениям. Эти практики не предписывают поэтапного плана по улучшению вашего досуга, а напротив, предоставляют образец, который поможет осуществить на практике проект Аристотеля по нахождению счастья.

Практика: чините или стройте что-нибудь каждую неделю

Ранее в этой главе я рассказывал о Пите Адени (известном под псевдонимом Мистер Денежные Усы), бывшем инженере, который достиг финансовой независимости в молодом возрасте. Если вы просмотрите архив его блога, то, вероятно, наткнетесь на удивительную запись, датированную апрелем 2012 года, которая описывает эксперименты Пита по сварке металлов.

Как объясняет Пит, его «сварочная одиссея» началась в 2005 году. В то время он строил дом по индивидуальному заказу. (Как известно преданным фанатам Денежных Усов, Пит потратил несколько лет на создание «провальной» компании по жилищному строительству после ухода с основной работы.) Дом был современным, так что Пит включил в свой строительный план некоторые металлические элементы, в том числе стальные лестничные перила.

Дизайн казался ему великолепным, пока он не получил ценник от своего подрядчика: работы по металлу стоили \$15 800, а у него в распоряжении было всего \$4000. «Черт!.. Этот парень оценивает свои работы по металлу в \$75 тыс. за час! Я сам должен освоить это ремесло, — подумал тогда Пит. — Насколько это сложно?»³⁷ Ответ оказался обнадеживающим: не так-то и сложно.

В своем посте он рассказывает, что купил точильный камень, пилу по металлу, маску, рукавицы и 120-вольтный сварочный аппарат с флюсовой проволокой — простейший, по заверениям Пита. Потом Пит подобрал простые схемы, загрузил несколько YouTube-видео и принялся за работу. Вскоре он стал довольно хорошим сварщиком, обретая навыки, позволяющие экономить десятки тысяч долларов на стоимости работ. (Как объясняет Пит, он не смог бы собрать «шикарный суперкар», но точно сумел бы сварить «хороший багги в стиле Безумного Макса».) Он сам изготовил перила для своего проекта (разумеется, это стоило намного меньше, чем заявленные \$15 800), пошел дальше и сварил похожие перила для патио на крыше дома поблизости. Потом он начал делать стальные садовые калитки и необычные цветочные подставки. Он сварил стеллаж для своего пикапа и создал ряд несущих элементов для выправления просевших фундаментов и полов исторических усадеб в окрестностях. Пока Пит писал свой пост о сварке, металлический доводчик, открывающий дверь в его гараже, сломался. Он без труда починил его.

У Пита «золотые руки». Он быстро приобретает новый навык, если это требуется. Когда-то такими были большинство американцев. Если вы, например, жили в сельской местности, то должны были уметь чинить и изготавливать вещи: ведь у вас не было возможности обратиться в Amazon Prime или нанять разнорабочего для ремонта сломавшегося оборудования. Мэтью Кроуфорд отметил, что в каталогах Sears раньше повсеместно размещали увеличенные схемы деталей для всех их устройств и механических приспособлений. «Было само собой разумеющимся, что такая информация нужна покупателю», — прокомментировал он³⁸.

«Рукастость» сегодня редка — для большинства людей слаженное функционирование перестало быть основополагающей частью профессиональной или домашней жизни. В этом и плюсы, и минусы. Главный плюс — это, конечно, высвобождение кучи времени для более продуктивных занятий. Возможность починить что-то самому приятно будоражит, но постоянная починка вещей может здорово надоесть. Экономисты также будут убеждать, что специализация более эффективна. Если вы адвокат, то с финансовой точки зрения вам лучше посвящать ваше время профессиональному совершенствованию, а потом платить заработанные деньги людям, которые специализируются на починке сломанных вещей.

Но максимизация личной и финансовой эффективности не является единственной значимой целью. Как я отмечал ранее, применение новых навыков — важный источник высококачественного отдыха. Умение делать что-то своими руками приносит небывалое удовлетворение. Вам не нужно становиться Питом Адени — у которого, как мы узнали ранее, неограниченное количество времени для таких занятий, — но вы сможете сделать ремонт, обучение или проекты строительства неотъемлемой частью своей жизни.

* * *

Самый простой способ стать более мастеровитым — это обучиться новому навыку для собственных нужд, а потом при случае повторить опыт. Начните с простых проектов, в которых достаточно следовать пошаговым инструкциям. Затем двигайтесь к более сложным начинаниям, в которых вам придется самим что-то додумывать или адаптировать предложенные решения. Я представлю вам список

не вызывающих затруднений проектов. Каждый представленный ниже пример включает в себя умение, которое либо я сам, либо кто-то из моих знакомых сумели освоить за одну неделю.

1. Поменяйте сами масло в своей машине.
2. Поменяйте потолочный светильник.
3. Изучите основы новой техники игры на уже освоенном музыкальном инструменте (например, человек, умеющий играть на гитаре, изучает трэвис-пикинг).
4. Научитесь настраивать звукозаписывающее устройство на проигрывателе.
5. Сделайте спинку кровати из качественного вторсырья.
6. Начните обрабатывать свой садовый участок.

Обратите внимание: здесь нет цифровых проектов. Хотя есть определенная гордость в том, чтобы освоить новую компьютерную программу или понять, как пользоваться сложным гаджетом, многие из читателей уже потратили достаточно времени, перемещая символы по экрану. Досуг, о котором мы говорим сейчас, базируется на манипуляции объектами в реальном физическом мире.

Если вы задаетесь вопросом, где обучиться навыкам, необходимым для реализации простых проектов, вроде перечисленных выше, ответ прост. Почти каждый современный мастер, с которым я разговаривал, рекомендует один и тот же ресурс для быстрых уроков — YouTube. Для каждого стандартного проекта создано множество видео, пошагово «расписывающих» процесс от начала до конца. Одни из них информативнее, чем другие, но, когда вы продвинетесь в том или ином ремесле, вам не понадобятся сверхподробные

инструкции — достаточно будет тех, которые направят вас в правильное русло.

Для начала предлагаю вам осваивать один новый навык еженедельно в течение шести недель. Начните с простых проектов вроде предложенных выше, но, как только вы почувствуете, что вам стало слишком просто, усложните задачу.

Когда шестинедельный эксперимент закончится, вы вряд ли научитесь чинить двигатель в своей «Хонде», но достигнете уровня начинающего мастера. Этой компетенции достаточно, чтобы увериться в своей способности учиться новому и получать от этого удовольствие. Если все пойдет правильно, то шестинедельный экспресс-курс укрепит вашу настойчивость и вознаградит вас за погружение в работу с головой.

Практика: систематизируйте свои низкокачественные активности

Несколько лет назад стоявший у истоков создания Кремниевой долины предприниматель Джим Кларк дал интервью на мероприятии в стенах Стэндфордского университета. В какой-то момент тема интервью коснулась социальных сетей. Реакция Кларка была крайне неожиданной, учитывая его связь с высокими технологиями: «Я просто-напросто не признаю социальные сети»³⁹. Потом он объяснил, что эта нелюбовь появилась после посещения лекции топ-менеджера одной соцсети:

[Топ-менеджер] восхвалял людей, которые по 12 часов в день проводят в Facebook... И я задал вопрос этому восторженному парню: «Как вы думаете, сможет ли человек, который по 12 часов в день проводит в Facebook, достичь того, чего достигли вы?»⁴⁰

В этом вопросе Кларк точно уловил главный изъян, ломающий утопическое видение ситуации, которое активно пропагандируют горячие сторонники Веб 2.0. Такие инструменты, как Facebook и Twitter, выходят на рынок с описанием позитивных функций, которые они предоставляют. Эти функции в основном касаются способности связываться с себе подобными и возможности самовыражения. Но эти положительные стороны похожи на игрушку в «Хэппи Мил»: они располагают вас к установке этого приложения, после чего переходят к своей первоочередной задаче — выманить у вас настолько много времени и внимания, насколько это возможно для извлечения выгоды (Смотрите первую часть книги, где содержится более детальная дискуссия относительно ваших психологических слабостей, которыми пользуются эти сервисы для достижения своих целей.)

Кларк скептически указал на то, что неважно, какую немедленную выгоду пользователям могут принести эти сервисы — общий эффект от них в смысле продуктивности и удовлетворения жизнью будет абсолютно негативным, если пользоваться ими постоянно. Иными словами, вы не сможете построить империю стоимостью в миллиарды долларов, как Facebook, если часами зависаете на его сервисах.

Эта нестыковка между пользой от экономики внимания и первоочередной задачей этого сектора бизнеса, которая заключается в пожирании вашего времени, приводит к проблемам при желании обеспечить себе высококачественный отдых. Вы можете месяцами иметь благое намерение более качественно провести свой вечерний досуг, а после нескольких часов машинального кликанья и запойных просмотров осознать, что вы снова упустили желанную возможность.

Самое простое решение — отказаться от большей части этих намеренно отвлекающих вас вещей. Но не будем забежать вперед. Замысел этой главы заключается в необходимости найти высококачественный досуг, чтобы потом облегчить себе расставание с низкокачественными цифровыми занятиями. Хочу предложить вам решение, которое поможет вам высвободить время для качественного отдыха. Пока вам не потребуется тщательная сортировка постоянно посещаемых вами сервисов и сайтов. У такого подхода есть преимущества — не зря он так пугает менеджеров социальных сетей.

* * *

Я предлагаю вам заранее спланировать время, которые вы ранее проводили за низкокачественными развлечениями. Забронируйте время для занятий веб-серфингом, проверки соцсетей и просмотра развлекательных видео. В эти промежутки вам можно все: запойно смотреть Netflix и одновременно стримить, как загружается Twitter. Но вне этих периодов находитесь офлайн.

Эта стратегия хорошо работает по двум причинам. Во-первых, доступ к сетям в четко определенные периоды высвободит время для более качественной деятельности.

Во-вторых, никто не заставляет вас полностью отказываться от низкокласных развлечений. Воздержание запускает тонкие механизмы психики. Например, решение избегать онлайн-активностей во время досуга может вызвать сопротивление. Поддавшись хоть раз, вы снова потянетесь к гаджетам.

Но если вы всего лишь ограничите свою привычку, выделив на нее специальное время, скептику внутри вас будет гораздо сложнее выстроить веские доводы против. Вы ведь

ни от чего не отказываетесь и не теряете доступ ни к какой информации, а просто проявляете сознательность. Такое разумное ограничение сложно назвать неприемлемым, поэтому с ним легче смириться на долгий срок.

Когда вы впервые примените эту стратегию, не переживайте относительно того, сколько времени вы оставите для низкокачественных развлечений. Будет неплохо, если вы освободите от такого времяпрепровождения бóльшую часть своих вечеров и выходных. Активность вашего ограничения сама собой будет возрастать, так как она позволит вам вводить в свою жизнь все больше и больше высококачественных занятий.

Менеджеров соцсетей изрядно пугает перспектива, что даже при сильном сокращении своих «онлайн-зависаний» люди не почувствуют потери каких-то преимуществ. Я предполагаю, что бóльшая часть регулярных пользователей соцсетей получает рекламируемое «огромное количество преимуществ» от них всего лишь за 20–40 минут просмотра в неделю. Иными словами, ограничение не создаст у вас чувство «упущения чего-то важного». Это открытие заставляет содрогаться компании, бизнес-модель которых зависит от вашей вовлеченности в их продукты. Именно поэтому, защищая свои «детища», они предпочитают фокусироваться на том, почему вы их используете, а не на том, как вы это делаете. Как только люди всерьез задумываются над вторым вопросом, они осознают, что проводят слишком много времени онлайн. (Более глубоко я рассмотрю эту проблему в следующей главе.)

Перечисленные причины помогают объяснить удивительную эффективность этой простой стратегии. Начав ограничивать низкокачественные отвлекающие приложения (и не ощущая при этом потери чего-то важного) и заполнив высвобождающиеся часы высококачественными альтернативами

(которые дают вам значительно более высокий уровень удовлетворения), вы удивитесь тому, как бездумно относились раньше к многочасовому сидению перед экраном.

Практика: присоединитесь к чему-либо

Бенджамин Франклин был очень коммуникабельным человеком. Он инстинктивно (книг на эту тему тогда еще не было) понимал важность структурированных социальных связей. Следование этому инстинкту, однако, требовало тяжелой работы от будущего отца-основателя. Когда Франклин вернулся из Лондона в Филадельфию в 1726 году, его социальная жизнь находилась практически на нуле. Он вырос в Бостоне, у него не было семьи в его втором доме; его религиозный скептицизм закрывал для него возможность присоединиться к уже существующему церковному сообществу. И тогда этот выдающийся человек решил самостоятельно создать желаемый для себя общественный уклад.

В 1727 году Франклин организовал дискуссионный клуб «Джунто», который так описывал в своей автобиографии:

Я основал клуб, в который вошли мои самые способные знакомые. Его целью было взаимное совершенствование. Назвали мы его «Джунто» и собирались по пятничным вечерам. Составленные мною правила предписывали, чтобы каждый член клуба по очереди выдвинул на обсуждение своих товарищей один или более вопросов на темы морали, политики или натурфилософии. Раз в три месяца каждый должен был прочесть доклад на свободную тему⁴¹.

Вдохновленный этими встречами, Франклин создал схему сбора денег и их вложения в покупку книг, которыми могли пользоваться все члены клуба. Эта модель вскоре перерастет клубные встречи по пятничным вечерам и приведет Франклина к написанию в 1731 году устава для Библиотечной компании Филадельфии — одной из первых публичных библиотек Америки.

А в 1736 году Франклин создал одну из первых в Америке добровольческих пожарных дружин — Союзную пожарную компанию. Опасность пожаров в колониальную эпоху была невероятно высокой. К 1743 году, с усилением своего интереса к наукам, Франклин основал Американское философское общество (которое существует и по сей день), чтобы более эффективно «связывать» самые светлые научные умы страны.

Усилия по созданию новых социальных организаций помогли ему наработать связи, необходимые для организации клубов, существующих продолжительное время. В 1731 году Франклина пригласили в местную масонскую ложу. К 1734 году он дорос до звания великого мастера — этот быстрый взлет подчеркивал присущие ему способности и его вклад в деятельность ложи.

Удивительнее всего, что активной социальной жизнью Франклин жил еще до того, как оставил печатное дело в 1747 году. По его воспоминаниям, именно этот момент стал поворотной точкой, заставившей его серьезно задуматься о своем досуге.

* * *

Франклин — одна из величайших фигур в американской истории. Его приверженность структурированной деятельности и социальным связям приносила ему необыкновенное

удовлетворение и, если говорить более прагматично, заложила фундамент его успеха в бизнесе и позже в политике. Немногие могут отдать столько энергии организации своего социального досуга, как Франклин. Нам всем стоит извлечь урок из его подхода: стать важной частью какого-либо общества — это дорогого стоит!

Франклин неустанно стремился быть активным членом групп, ассоциаций, лож и разных добровольческих компаний. Любая организация, которая объединяет интересных людей ради общественной пользы, рассматривалась им как стоящая затея. Если ему не удавалось найти такие организации «в готовом виде», он создавал их с нуля. Заметьте: эта стратегия отлично работает! Франклин приехал в Филадельфию никому не известным человеком. Два десятилетия спустя он стал одним из самых уважаемых граждан штата — с большими связями и огромной жадностью деятельности. Что-что, а апатия и скука не были спутниками его жизни!

Нам пойдет на пользу урок Франклина о вовлеченности. Очень просто попасться на крючок раздражения или сложностей, которые неизбежны в любом собрании людей, работающих над общей целью. Для многих из нас эти «крючки» служат удобным оправданием, позволяющим избежать выхода из семейной или дружеской зоны комфорта. Однако опыт Франклина учит противоположному. Он бы посоветовал для начала присоединиться к той или иной группе, а вопросами задаваться по мере их поступления. Неважно, о чем идет речь: местном спортивном клубе, церковном приходе, волонтерской организации, родительском комитете, фитнес-группе или клубе любителей фэнтези. Не так много вещей могут принести столько же пользы, сколько общение с единомышленниками. Так что вставайте, выходите из дома

и начинайте пожинать плоды активной деятельности в каком-либо интересном вам сообществе!

Практика: исполнение планов на отдых

Многие успешные профессионалы в первую очередь дотошные стратеги. На множестве разных временных шкал они намечают то, чего хотят достичь, и ищут способы соединить высокие амбиции с повседневной активностью. Я сам практиковал подобные подходы и неоднократно писал о них*. Предлагаю вам применить ту же самую схему к планированию вашего досуга. Иными словами, я хочу, чтобы вы разработали стратегию своего свободного времени.

Если в вашем досуге доминируют низкокачественные активности, тогда сама идея поиска подобной стратегии вам может показаться абсурдной: нужно ли много продумывать для веб-серфинга или просмотра Netflix? Тем, кто практикует высококачественный досуг, преимущества стратегического подхода покажутся более очевидными: ведь некоторые виды досуговой активности требуют более сложного планирования и организации. Без продуманного подхода к высококлассному досугу ваше желание заняться им может потерпеть фиаско.

Я предлагаю вам продумать организацию этой части вашей жизни, применяя двухуровневый подход, который

* Чтобы получить репрезентативную выборку на эту тему, полистайте архив моего блога на calnewport.com/blog. Вы найдете там множество статей на тему еженедельного и ежедневного планирования. Кроме того, я детально касался этого вопроса в моей предыдущей книге «В работу с головой». *Прим. авт.*

содержит сезонный и еженедельный планы отдыха. Каждый из них я опишу ниже.

Сезонный план отдыха

Сезонный план отдыха составляется три раза в год: в начале осени (сентябрь), в начале зимы (январь) и в начале лета (май). Будучи преподавателем, я отдаю предпочтение сезонному планированию, которое соответствует моему графику в университете. Тем, кто занимается бизнесом, не возбраняется предпочесть квартальное планирование. Вы можете выбрать любой периодический график, подходящий именно вам. В данной книге я представляю самое простое планирование — сезонное.

Хороший сезонный план содержит пункты двух разных типов — цели и действия. Цели описывают мероприятия, которые вы хотели бы осуществить; к ним прилагаются стратегии, иллюстрирующие, как именно вы собираетесь это делать. Действия содержат правила поведения, которым вы надеетесь следовать в течение сезона. В сезонном плане эти цели и действия будут работать вместе, чтобы спланировать отдых высокого уровня.

Предлагаю пример хорошо сформированных целей, которые вы можете увидеть в сезонном плане отдыха.

Цель: Разучить на гитаре все песни со стороны «А» альбома Meet группы The Beatles.

Стратегии

1. Перетянуть струны и настроить гитару, найти аккорды песен, распечатать их и заламинировать.

2. Возобновить привычку регулярно заниматься гитарой.
3. В качестве стимула запланировать вечеринку в стиле Beatles в ноябре. Исполнять там песни (попросить Линду петь).

Обратите внимание на конкретику в описании целей. Если наш гипотетический планировщик вместо представленного напишет «играть на гитаре более регулярно», он, скорее всего, не сможет этого сделать, так как цель слишком расплывчата и ее слишком просто проигнорировать. Вместо этого он указывает конкретные действия с четкими критериями достижения, которые можно выполнить за сезон.

Стратегии достижения этих целей включают в себя и стимул — планирование вечеринки, на которой нужно будет исполнить эти песни. Это необязательно, но помогает наметить дедлайн. Наконец, обратите внимание, что планировщик неточно определил детали последовательной стратегии. Он отметил, что ему нужно регулярно практиковаться, но не конкретизировал, по каким дням недели он будет заниматься и сколько будет длиться одно занятие. Детали такого точного графика лучше оставить для недельного планирования, описанного ниже.

Здесь представлено несколько вариантов действий другого типа в вашем сезонном плане отдыха.

Действие: В течение недели сократить низкокачественный отдых до 60 минут в течение вечера.

Действие: Читать в кровати каждый вечер.

Действие: Посещать одно культурное мероприятие в неделю.

Каждое из действий описывает регулярное поведенческое правило. Они не относятся к конкретной цели — они

создаются, чтобы поддерживать фоновые активности для регулярного отдыха высокого уровня в жизни планировщика.

Границы между действиями и целями проницаемы. В наших примерах гипотетический планировщик может добавить «заниматься гитарой дважды в неделю» к списку своих действий, а не включать этот пункт в свою цель с Beatles. Точно так же он может трансформировать свое «ежевечернее чтение» в цель «читать особую группу книг в течение сезона», и для ее достижения также будет необходимо читать ежедневно.

«Проницаемость» в этом упражнении неизбежна, и она не должна быть поводом для беспокойства. Хороший сезонный план не изобилует интересными и мотивирующими целями, но небольшое количество выполнимых действий придает им основательности и повышает качество вашей жизни. Как именно вы будете «переключать» между этими двумя категориями специфические идеи об отдыхе, не так важно. Важно лишь подходить к их созданию разумно и создавать сбалансированный сезонный план.

План отдыха на неделю

В начале каждой недели оставляйте время на пересмотр вашего сезонного плана на отдых. После анализа этой информации поразмышляйте над тем, как ваш досуг впишется в ваш график на следующую неделю. Подумайте, какие действия следует предпринять в течение этой недели, чтобы продвинуться в достижении своих целей, указанных в сезонном плане. Затем (это особенно важно) запишите точное время, в которое вы собираетесь заниматься запланированным.

Давайте вернемся к нашему примеру о цели с исполнением песен Beatles на гитаре. План отдыха на неделю будет полным,

лишь когда вы сумеете вписать эту практику в свой график. Предположим, наш гипотетический планировщик собирается ходить в спортзал с 7:30 до 8:30 перед работой по понедельникам, средам и пятницам. Потом он может решить, что на следующей неделе слот с 7:30 до 8:30 будет предназначен для игры на гитаре во вторник и четверг. Может быть, на другой неделе это время займет ряд утренних встреч. Тогда для еженедельной практики подойдут свободные вечера.

Если у вас уже сформировалась привычка составлять детализированный план недели (что я очень рекомендую), вы можете просто интегрировать его в ту систему, которую уже используете для планирования. Относясь к этому плану отдыха как к части своего обычного графика, а не к тому, что при желании можно отложить, вы с большей вероятностью выполните намеченное.

Систематизировав действия на неделю, напомните себе и о тех, что включены в ваш сезонный план. Кратко проанализируйте действия, которые уже произошли на окончившейся неделе. Некоторым людям нравится делать небольшие пометки о том, насколько тщательно они придерживались правил, заданных этими действиями. Анализируя прошедшее, они получают два преимущества. Во-первых, регулярный пересмотр своей деятельности побуждает к следованию заданным привычкам. Во-вторых, эти размышления позволяют вам выявить «узкие» места, над которыми стоит поработать. Если вы, несмотря на все усилия, постоянно не выполняете одно и то же действие, значит, при его планировании уже была проблема.

* * *

Вы можете подумать, что систематизация вашего отдыха отнимет у него спонтанность и расслабленность, от которых вы, естественно, не хотели бы отказываться. Хочу вас

успокоить: ничего подобного не случится. Планирование отдыха на неделю само по себе занимает лишь несколько минут, а планирование досуга «высокого уровня» вряд ли повлияет на спонтанность проведения вашего свободного времени.

Кроме того, я заметил: как только человек начинает осознанно планировать отдых, его в жизни становится все больше. Так что ритуал недельного планирования может подсказать вам новые возможности досуга. Например, понимая, что в пятницу у вас короткий день, вы можете уйти с работы в 15:30 и хорошенько прогуляться перед ужином. Но такое вряд ли произойдет, если вы не планируете свое время заранее. Иными словами, более системно подходя к своему отдыху, вы можете значительно увеличить его расслабленность, которой так дорожите.

И наконец, хочу подчеркнуть основополагающую мысль всей этой главы: польза ничегонеделания значительно переоценена. Посреди загруженного рабочего дня или после особенно утомительного утра с ребенком ничего больше не делать — не создавать никаких расписаний, не иметь никаких ожиданий, ничем не загружать внимания — кажется заманчивым. Но эффект от такой «релаксации» невелик: ведь зачастую именно во время нее мы «скатываемся» до бездумного «свайпанья» в телефоне или сиденья перед телевизором. Куда полезнее (как мы в подробностях обсудили на предшествующих страницах) инвестировать энергию во что-то более сложное, но дающее результат.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

