

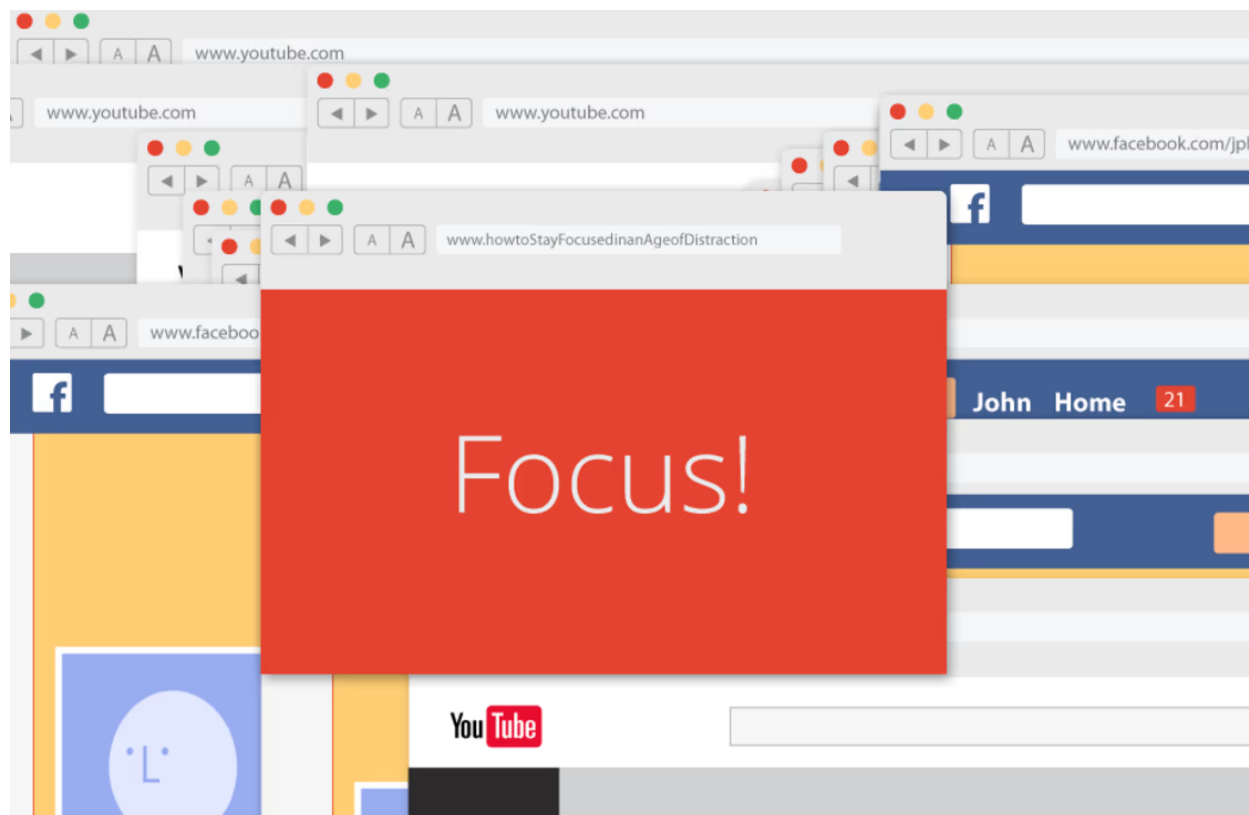
<https://todoist.com/tr/inspiration/stay-focused-age-distraction-beginners-guide-meaningful-productivity>

Как не терять концентрацию в эпоху отвлечений: Руководство по осмысленной продуктивности для новичков

Избавьтесь от отвлекающих факторов и начните работать с полной отдачей

[Продуктивность](#)

[Управление временем](#)



Я купил оригинальный iPhone летом, как только он появился в продаже. Это было 8 лет назад, и с тех пор этот подключенный к интернету карманный компьютер всегда был у меня под рукой. Это круто, потому что я могу делать очень многое практически из любого места и в любое время. Но это и ужасно по этой же причине.

Если спросить любого человека, какая у него самая сложная задача с точки зрения концентрации внимания, он наверняка расскажет об отвлекающих факторах: постукивании по плечу, громких звуках из другого конца офиса, непрерывном пиканье и жужжании наших телефонов, компьютеров, планшетов и (теперь уже) часов.

Есть масса советов и рекомендаций о том, как повысить продуктивность. Но лишь немногие из них затрагивают то, что, на мой взгляд, является главной задачей нашей жизни: выполнение своей лучшей творческой работы.

Наиболее серьезная проблема, с которой мы сталкиваемся в плане концентрации внимания, - это не отвлекающие факторы, а скорее отсутствие у нас ясности.

Как замечательно пишет в [своей книге](#) Элль Луна, многим из нас говорят, что мы должны делать, но мало кто знает в глубине души, что именно нам нужно делать.

Определение осмысленной продуктивности

Продуктивность обычно измеряется тем, насколько хорошо мы используем свою систему управления задачами, насколько упорядочено у нас приложение календаря, как быстро мы справляемся с кучей электронных писем и как плавно переключаемся с одной встречи на другую. Но на самом деле эти стандарты измеряют не нашу продуктивность, а то, насколько эффективно мы выполняем административные задачи.

Разве отец, сидящий дома и проводящий большую часть дня за сменой подгузников и уборкой, менее "продуктивен", чем его жена, которая занимает пост генерального директора корпорации?

Показатели, с помощью которых мы чаще всего измеряем продуктивность, обернулись против нас. В них наблюдается уклон в сторону вознаграждения за эффективную занятость, в то время как **содержательная работа** не заслуживает внимания.

А если мы начнем по-другому определять продуктивность? Поменьше заикливаться на наших трюках - укладывании множества тарелок одновременно и очистке почтовых ящиков - и побольше сосредоточиться на том, чтобы последовательно уделять время и внимание тому, что наиболее важно.

Задача осмысленной продуктивности носит двоякий характер:

- 1) С одной стороны, нам нужна честность и ясность, для понимания того, что действительно важно для нас. Как сказала бы Элль Луна, в чем заключается твоя "Обязаловка"?

Увы, честность и ясность нельзя приготовить в микроволновке. Определение осмысленной продуктивности - то есть линейки для выполнения нашей лучшей творческой работы - требует времени. Времени на то, чтобы отвлечься от шума, подумать и задать себе острые вопросы о нашей роли в жизни, наших ценностях, наших мечтах и многом другом.

Наши жизненные взгляды и ценности лежат в основе осмысленной продуктивности. Ясное понимание того, кто мы есть и кем хотим быть по своему характеру, ценностям, призванию и отношениям, - все это имеет первостепенное значение для осмысленной продуктивности.

Я разработал 40-дневный онлайн-курс, который может вам пригодиться для решения этой проблемы. Называется он "[Сила сосредоточенной жизни](#)".

- 2) С другой стороны, нам необходимо сильное предубеждение к действию, благодаря которому мы будем изо дня в день выполнять свою лучшую творческую работу. Сопротивление выполнению важной работы будет исходить как изнутри, так и извне.

Далее в этой статье я хочу рассказать о нескольких наиболее важных вещах, которые я нахожу полезными для развития нашей предрасположенности к действию.



Четыре года прошло с тех пор, как я бросил работу, чтобы зарабатывать на жизнь уже блогерством.

Больше всего я боялся, что у меня иссякнет запас того, о чем можно написать. Это было четыре года назад, и у меня до сих пор не закончились слова. Но чего я не ожидал, так это то, насколько просто будет писателю, работающему полный рабочий день, никогда не писать.

Примерно полгода назад, когда заканчивался сезон праздничных дней и наступал новый год, я кое-что понял о своем утреннем рабочем распорядке: Большую часть дня у меня занимала проверка входящих сообщений и аналитики.

Каждый день, спускаясь в свой офис на работу, я устраивался за столом с кофе в руке и первым делом проверял все входящие сообщения. Я убеждал себя, что эти вещи очень важны и что можно проверить их прямо сейчас, если я этого хочу. Однако процесс проверки всех этих входящих сообщений и статистики обычно занимал час или больше и часто превращался в малопродуктивную работу или бездумный серфинг.

Так я впустую тратил лучшую часть своего дня. Подумав немного, я понял, что так проводить первые часы своего рабочего дня я не хочу. Это ведь лучшие часы моего рабочего дня.

Тогда я изменил свои утренние привычки. Я взял на себя обязательство первым делом по утрам писать в течение 30 минут, несмотря ни на что.

В течение первых нескольких дней мой новый распорядок дня стал серьезной умственной нагрузкой. Мой разум взбунтовался - я буквально впал в состояние ломки от входящих сообщений. Мне хотелось проверить входящие и статистику. Но я твердо придерживался своего обязательства писать в течение 30 минут, несмотря ни на что.

Мне потребовалась целая неделя, прежде чем я начал входить в ритм. При входе в свой кабинет я уже знал, что первым делом буду писать. Неважно, хочу я этого или нет. Я обязывался писать не менее получаса.

Перед тем как изменить эту привычку, я обычно писал по 500 слов в день. Но у меня не было ни точного времени, когда я должен писать, ни четкого представления о том, о чем я буду писать. Честно говоря, все шло то вкривь, то вкось. В некоторые дни я вообще не занимался этим. И разумеется, я не добивался ежедневного, последовательного прогресса в достижении своих долгосрочных писательских целей.

Уже в первый месяц, как я решился на эти перемены, я написал более 40 000 слов. И продолжал писать и добиваться значительного прогресса в течение последних 4 месяцев: за это время я написал более 125 000 слов.

Разумеется, я рад, что решился изменить свои утренние привычки. И поскольку эти 30 минут почти всегда помогают мне настроиться на рабочий лад, теперь я пишу по 2-3 часа по утрам.

Для человека, зарабатывающего на жизнь писательством уже несколько лет, худшим предположением, какое я мог бы сделать, было бы то, будто у меня все уже сложилось. Смириться с тем, что у меня все получается и что мне никогда не придется менять свой образ жизни, привычки или рабочий распорядок.

Считается, что после 30 лет человек начинает отказываться от новых технологий. Мы принимаем и адаптируем к своей жизни то, что существовало или было изобретено до 30 лет. А то, что было изобретено после 30 лет, отвергаем как безумие, зло или еще кто знает что.

Раз люди так относятся к технологиям, то что уж говорить о привычках, практике и рабочих процессах?

Но рабочие процессы, привычки и распорядок могут со временем деградировать. Наша жизнь меняется, меняются приоритеты и т. д. И то, как мы тратим свое время и энергию, также требует оценки.

Мы никогда не понимаем все просто так. Это то, с чем нам постоянно приходится работать, пересматривать и переоценивать. Но игра того стоит. Если сделать небольшое изменение, которое хоть немного повысит нашу продуктивность и креативность, то отдача, которую мы получим в течение жизни, будет неоценимой.

Будьте готовы к работе каждый день



Если осмысленная продуктивность предполагает постоянное выполнение того, что имеет значение, то как же настроить себя на это постоянство?

Ответ здесь двоякий: (1) Пусть выполнение самой важной работы станет частью вашего распорядка дня; (2) Ежедневно отмечайте свои успехи.

Пусть выполнение самой важной работы станет частью вашей рутины

Наличие определенного времени и места, и даже одинаковая фоновая музыка, под которую я пишу, оказали глубокое влияние на мою способность каждый день возвращаться к работе и делать самую важную работу. Если смотреть на это глазами постороннего, это кажется глупым или скучным. Но на практике это немного успокаивает, и это время моего дня, которое я жду с нетерпением. Ведь когда я знаю, где и когда буду писать, и о чем буду писать, мне не терпится приступить к работе.

Соблюдение такого режима не просто создает пространство для выполнения самой важной работы. Это еще и резерв моей силы воли и творческой энергии для того, что важнее всего: для выполнения настоящей работы.

Приступая к написанию утром, я уже представляю, о чем буду писать (потому что выбираю задание на каждый день за день вперед). Я также знаю, как долго буду писать (не менее 30 минут) и что больше ничем не буду заниматься.

Мне буквально не о чем думать, кроме как о перемещении большого синего мигающего курсора слева направо.

Превратить самую важную работу в часть своей рутины будет сложнее всего в самом начале. Когда вы внедряете новую ежедневную привычку, больше всего энергии требуется на начальном этапе. Джерри Сайнфелд [рекомендует](#) завести большой календарь, на котором можно отмечать каждый день, когда вы выполнили самую важную задачу: "Через несколько дней у вас будет цепочка. Продолжайте в том же духе, и цепочка будет с каждым днем все длиннее. Вам понравится смотреть на эту цепочку, особенно когда пройдет несколько недель. Дальше у вас будет только одна задача - не порвать цепочку".

Считается, что для формирования новой привычки требуется 21 день. Но это минимальный срок. Для большинства людей это скорее 66 дней - около двух месяцев. Зато, стоит вам заняться чем-то в течение двух месяцев, и дисциплина, необходимая для продолжения этого, значительно снижается.

К примеру, писать по 1000 слов каждый день может показаться очень сложной задачей в течение первой недели. Затем, на следующей неделе, это будет не так сложно. И примерно через 8 недель вы будете работать практически в режиме автопилота. Если же вы сможете набраться дисциплины и усердия, чтобы продержаться пару месяцев, то очень скоро это станет для вас привычным делом.

Каждый день делайте выбор в пользу того или иного дела, и в конце концов оно само начнет выбирать вас.

Отмечайте свои достижения



В конце каждого дня я открываю свой дневник Day One и записываю основные моменты о том, чего я добился за этот день. Обычно это касается темы, на которую я писал, и количества слов, которые я набрал, любых значимых связей или разговоров, которые у меня были, и других разных мыслей.

Именно так [поступал Бен Франклин](#). В конце каждого дня он спрашивал себя: "Что хорошего я сделал сегодня?".

Если признавать и поощрять наши маленькие победы каждый день, это создает внутреннюю мотивацию, благодаря которой мне хочется продолжать делать важную работу.

Празднование успехов укрепляет наше эмоциональное и мотивационное состояние. А значит, мы становимся счастливее и мотивированнее на работе, то есть больше настроены на продуктивную и творческую работу. Это способствует продолжению цикла.

Возможно мы знаем, какая работа является для нас самой важной. Также мы можем знать, что должны уделять ей время каждый день. Но часто то, что мы знаем головой, не совпадает с тем, что мы знаем сердцем. Мы не видим ценности в том, что делаем.

Когда мы чувствуем себя винтиками в механизме (даже винтики знают, что выполняют нечто по их мнению очень важное), мы постепенно теряем желание быть продуктивными и эффективными. Мы не заботимся о том, чтобы придумывать креативные решения или свежие идеи. Мы просто делаем то, что от нас требуется, чтобы получить зарплату и пойти домой к своему телевизору и расслабиться.

Если составлять каталог маленьких побед и отмечать их каждый день, то это будет напоминать нам о том, что мы добиваемся существенного прогресса. И, по правде говоря, именно из маленьких побед складываются крупные проекты и большие цели.

Зависимость от электронной почты (Эти "просто проверюшки")

Зависимость от электронной почты я определяю вот как: стремление постоянно проверять свою новостную ленту, социальные сети и почтовые ящики, невзирая на нежелательные и даже негативные последствия или желание остановиться.



Зависимость от электронных сообщений представляет собой серьезную угрозу для выполнения нашей лучшей творческой работы и сохранения концентрации на основных задачах. Зависимость от проверки и обновления входящих сообщений, временной шкалы и статистики [лишает нас способности сосредоточиться](#), а также возможности выполнять

существенную, содержательную работу. Это отнимает у нас время, а также истощает нашу творческую энергию.

Зависимость от электронной почты обостряет проблемы, с которыми мы уже сталкиваемся, пытаясь сосредоточиться. В лучшем случае она напоминает камень в ботинке. Хотя это и не мешает нам двигаться вперед, но сильно замедлит наш темп и будет постоянно отвлекать нас от гонки, которую мы ведем.

Как и при любой другой зависимости, от нее можно избавиться, просто покончив с ней. Однако полезно иметь альтернативу, к которой можно обратиться. Когда я стою в очереди за покупками или у меня выдается свободная минутка, вместо того чтобы привычно проверять Twitter, электронную почту или Instagram, я стараюсь пролистать свою ленту в Day One или отправить ободряющее текстовое сообщение другу.

Пристрастие к спешке



В своей книге "Главное внимание главным вещам" Стивен Кови определяет пристрастие к спешке следующим образом:

- Пристрастие к спешке - это саморазрушительное поведение, при котором временно заполняется пустота, образовавшаяся из-за неудовлетворенных потребностей. И вместо того чтобы удовлетворять эти потребности, зачастую инструменты и подходы тайм-менеджмента подпитывают такую зависимость. Они заставляют нас сосредоточиться на ежедневной расстановке приоритетов в пользу срочного. [...]
- Важно понимать, что срочность сама по себе вовсе не является проблемой. Проблема в том, что когда срочность является *доминирующим фактором* в нашей жизни, то важность не имеет значения.

Причиной тому, что пристрастие к спешке лишает нас возможности выполнять самую важную работу, является то, что важная работа часто бывает рутинной.

Нам нравится уделять свою энергию и внимание неотложным делам, потому что это вызывает восторг. Это естественный импульс и адреналин, которые сопровождают срочные дела.

Противопоставляйте это тому, что существенно важно.

Вернемся к писательскому примеру: предположим, вы пишете книгу. Суть работы - записывать слова. Тем не менее, именно этой задачей мы так часто пренебрегаем и избегаем ее. Потому что это трудно, скучно, утомительно, рутинно. В результате дни у нас становятся забитыми множеством других, более насущных ("срочных") дел, и мы так и не добираемся до основополагающей и важной работы - написания книги.

Если что-то очень важно, значит, оно абсолютно необходимо. Существенное - это само определение того, что действительно важно.

Срочное - понятие относительное, а существенное - абсолютное. Если спешка обычно определяется внешними факторами, то существенность - это фундаментальная важность проекта или цели, независимо от внешних факторов.

Спешка как таковая не представляет собой проблему. Проблема в том, как часто мы стремимся к проектам, рабочей обстановке и сценариям, в которых нужно тушить пожар. И таким образом у нас никогда не остается времени на выполнение важной задачи, не требующей немедленного решения.

Часто ли к концу дня у вас возникает чувство досады из-за того, что самые важные задачи так и не выполнены? Как часто вы вините спешку и наплыв внешних дел в том, что не успеваете сделать работу, которую считаете самой важной? Как часто вы отказываетесь от качественного общения с важными людьми, чтобы успеть закончить проект или справиться с кризисом?

Если позволим, чтобы нашей жизнью завладело только самое неотложное, то будем жить как ребенок - заботясь только о том, что кажется важным в данный момент, не задумываясь о будущем и даже не зная, что на самом деле представляет важность сегодня.

До тех пор пока наше внимание сосредоточено на срочном и текущем, мы не сможем выполнять свою работу наилучшим образом. Мы не сможем добиться существенного прогресса в достижении наших целей, потому что будем заниматься только теми задачами и ситуациями, которые требуют безотлагательного решения, и пренебрегать теми, которые действительно важны.

Преодолевать прокрастинацию и находить радость на пути к цели

Новизна проектов заряжает нас энергией, которая побуждает приступить к работе. А срочность дедлайна дает энергию, которая побуждает нас к завершению. А как насчет того, что происходит между ними?

Большая часть нашей жизни протекает в "промежуточном состоянии", когда проект уже не новый, но до его завершения еще далеко. Как продолжать делать работу в промежутке между началом нового проекта и его завершением?

Как сохранить в себе внутреннюю мотивацию, победить прокрастинацию и постоянно уделять внимание тому, что важно?

В значительной степени это то, о чем мы уже говорили: сделать частью своей рутины ежедневную творческую работу (и преодолеть отвлекающие факторы и проблемы, возникающие на пути).

Другая часть - это найти наслаждение на пути к цели.

Лучшие музыканты мира практикуются каждый день. По несколько часов в день. И они практикуют не только свои любимые песни и самые крутые приемы - они отрабатывают техники, гаммы и филы, которые у них плохо получаются.

Я занимался боевыми искусствами более десяти лет, и каждый раз в начале каждого занятия мы делали одни и те же растяжки и базовые движения. Даже после моего завоевания черного пояса мы все еще отрабатывали базовую стойку и средний удар.

Лучших музыкантов, мастеров боевых искусств и писателей объединяет нечто большее, чем просто приверженность и стойкость. Больше, чем просто рутина. Они испытывают радость от процесса.

Музыканты, мастера боевых искусств, писатели - у всех них есть цели, к которым они стремятся, но цель не является главной мотивацией. Когда мы наслаждаемся самим

процессом, тогда ежедневная рутина становится тем, ради чего мы трудимся. А не тем, что мы обязаны делать.

При выполнении работы, имеющей большое значение, не бывает заключительного момента. Напряжение и трудности никогда не исчезнут. Отвлекающие факторы и отговорки всегда будут рядом. Тяжелая работа всегда останется тяжелой. Цель не в том, чтобы избавиться от напряжения, а в том, чтобы процветать в его условиях.



Борьба за сохранение креативности

Для меня заниматься лучшей творческой работой - это совокупность работы, которая имеет значение, и радости, получаемой в процессе.

- Осмысленная работа - та, которая имеет значение, - нечто, что я должен делать. Для меня это "обязаловка". Я вынужден ее делать. Если ничего не получится, если никому не понравится, если я так и не заработаю ни доллара, - это печально. Но я все равно должен это сделать.

Осмысленная работа - это также то, что, как я надеюсь, сделает жизнь других людей лучше. Либо путем развлечения, либо путем обучения, либо путем помощи на их пути.

- Испытывать радость в путешествии - это как раз то, что нужно. Получение удовольствия. Стремиться к "мастерству". Пребывание в настоящем моменте. Оказаться в зоне. Творить без тормозов. Доверять своей интуиции.

Сложите эти две вещи вместе, и - бум! У вас есть рецепт вашей лучшей творческой работы; рецепт содержательной продуктивности.

Такое определение осмысленной продуктивности в корне меняет все. Внезапно вы перестаете задумываться о качестве производимого вами искусства и начинаете думать о том, как быть ценным, значимым и честным во всем, к чему вы прикасаетесь. Осмысленная продуктивность может и должна быть интегрирована в каждую сферу жизни: работу, семью, отдых, личную жизнь и т. д.

А значит, осмысленная продуктивность - дело выбора. Я стараюсь сделать этот выбор, когда сижу за клавиатурой, когда иду на свидание с женой, когда у меня есть полчаса спокойного одиночества или когда я играю в мяч на заднем дворе со своими двумя сынишками. В эти моменты дело не в контексте, а в выборе быть честным, правдивым, уязвимым и индивидуальным.

Шон Бланк

Шон Бланк - муж, отец, писатель, владелец малого бизнеса и творческий предприниматель. Уже более десяти лет он преподает и учит творчеству, усердию и сосредоточенности. Его онлайн-курс "[Сила сосредоточенной жизни](#)" рассказывает о том, как заниматься творчеством, не жертвуя балансом между работой и личной жизнью.