

Stolen Focus:
Why You Can't
Pay Attention—
and How to Think
Deeply Again
Johann Hari



Украденный фокус

Почему мы теряем концентрацию
и как вернуть глубокое мышление

Йоханн Хари

Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг. Саммари

Smart Reading

**Украденный фокус. Почему мы
теряем концентрацию и как
вернуть глубокое мышление.
Йоханн Хари. Саммари**

«Смарт Ридинг»

2023

Smart Reading

Украденный фокус. Почему мы теряем концентрацию и как вернуть глубокое мышление. Йоханн Хари. Саммари / Smart Reading — «Смарт Ридинг», 2023 — (Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг. Саммари)

Это саммари – сокращенная версия книги «Украденный фокус. Почему мы теряем концентрацию и как вернуть глубокое мышление» Йоханна Хари. Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры. Помните мультфильм про рыбку Дори? На самом деле это история про всех нас. За последние десятилетия люди превратились в крошечных рыбок в безбрежном океане информации. Нам становится все труднее сконцентрироваться, мы все чаще переключаемся с одного дела на другое, все меньше читаем книг и все больше времени проводим за гаджетами. Это изматывает нас, усиливает тревогу и ощущение хаоса, мешает наслаждаться жизнью. А еще – притупляет наши творческие способности. Причина проблем с концентрацией – растущий объем информации вокруг нас и технологические приемы, которые используют те же соцсети для того, чтобы привлечь и удержать наше внимание. Нас вполне намеренно отвлекают от реальной жизни и удерживают онлайн – чтобы мы могли видеть больше рекламы и больше покупать. Как-то не хочется становиться объектами для манипуляций, не так ли? Мы можем и должны вернуть себе хотя бы часть утраченного внимания. Да, мы не сможем отказаться от гаджетов, не перестанем пользоваться соцсетями, будем и дальше совершать онлайн-покупки. Но мы просто обязаны вернуться в реальную жизнь, снова научиться скучать и ни о чем не думать – а не тратить любую свободную минуту на скроллинг лент. Как это сделать – узнайте в саммари. В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

© Smart Reading, 2023

© Смарт Ридинг, 2023

Содержание

Куда исчезло наше внимание	7
Цифровой детокс	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Украденный фокус. Почему мы теряем концентрацию и как вернуть глубокое мышление. Йоханн Хари. Саммари

Оригинальное название:

Stolen Focus: Why You Can't Pay Attention – and How to Think Deeply Again

Автор:

Johann Hari

www.smartreading.ru

Куда исчезло наше внимание

Есть ли проблема?

Адам, крестный сын Йоханна Хари, в детстве был подвижным и любознательным мальчиком. Он страстно интересовался Элвисом Пресли и мечтал побывать в Грейсленде – доме, который знаменитый певец купил и перестроил для своей матери. Через 10 лет Адам позабыл о своих мечтах. **Никто не заметил, как из любопытного ребенка он превратился в угрюмого молодого человека, который бросил школу в 15 лет и перестал чем-либо интересоваться, кроме видеороликов на своем смартфоне.** Йоханн Хари пишет, что неспособность сосредоточиться стала для Адама настоящей проблемой, к 15 годам он практически не мог удерживать внимание на чем-либо больше двух минут. Вспомнив давнее обещание, Йоханн предложил Адаму съездить в Грейсленд, но с одним условием – не прикасаться к смартфону и наслаждаться только живыми впечатлениями.

Путешествие началось. С трудом, но Адаму все же удалось продержаться без смартфона всю дорогу до Грейсленда. Но в доме-музее вместо настоящих гидов им предложили планшеты с наушниками. **Вокруг толпились погруженные в гаджеты посетители, которые, казалось, отрывали головы от экранов, только чтобы сделать селфи.** Одна супружеская пара громко восхищалась тем, как в приложении музея можно под разными углами рассматривать Комнату Джунглей. «Но вы же сейчас находитесь прямо в этой комнате и можете рассматривать ее собственными глазами!» – воскликнул Йоханн, после чего посетители поспешили отойти от него подальше, как от сумасшедшего. Позже Адам признался, что не смог выполнить обещание и писал сообщения другу уже в первую ночь поездки.

Размышляя над этим, Йоханн решил, что проблема не только в Адаме. Проблема повсюду, в том числе и в нем самом. **Йоханн заметил, что в последнее время ему самому все труднее удерживать на чем-то внимание, он то и дело отвлекается, перескакивает с одного занятия на другое и не может дочитать до конца ни одной серьезной книги.** Но насколько объективно такое наблюдение? Может быть, дело в возрастных изменениях?

Заинтересовавшись этим вопросом, Йоханн опросил множество экспертов в разных странах и заметил общие тенденции, влияющие на всех без исключения. По его мнению, **девизом современной жизни могла бы служить фраза: «Я старался жить, но меня все время отвлекали».**

Тревожные факты

Датский профессор Суне Леманн уверил Йоханна, что его выводы – это объективный факт. При этом профессор признался, что даже ему все труднее сосредотачиваться на научной работе.

Наша способность концентрироваться действительно значительно снизилась за последние одно-два десятилетия. Сегодня среднестатистический студент тратит на каждую задачу всего 65 секунд, а офисный работник – только три минуты, после чего неосознанно переключается на что-то другое. Даже лучшие руководители компаний из списка Forbes 500 не способны непрерывно сосредотачиваться на отдельной задаче более 28 минут.

Исследователи уже давно заметили увеличение общего темпа жизни. По сравнению с 1950-ми годами люди делают быстрее все: быстрее говорят, быстрее меняют темы, быстрее читают, быстрее принимают решения и

даже на 10 % быстрее ходят. В эпоху интернета и социальных сетей эта тенденция только усилилась.

Согласно данным Леманна, если в 2013 году какая-то тема оставалась в топе Twitter в среднем 17,5 часа, то в 2016 году внимания публики хватало только на 11,9 часа. Также менялся срок популярности поисковых запросов в Google и Reddit (за исключением Wikipedia). Заинтересовавшись этими выводами, Леманн решил с помощью сервиса Google Books проверить периодические издания и книги начиная с конца XIX века, и оказалось, что схожая тенденция наблюдается как минимум с 1880-х годов: ***волны интереса к новым темам и модным фразам становятся все короче с каждым десятилетием.***

Одной из причин увеличения скорости жизни и, как следствие, потери внимания часто называют увеличение потока информации. Если в 1986 году объем информации, ежедневно передаваемой по радио, телевидению и публикуемой в газетах, условно оценивался в 40 газет по 85 страниц, то в 2007 году он вырос до 174 таких газет и с тех пор только увеличивается.

Между тем, как утверждает Леманн, ***когнитивные способности человека за последние 40 тысяч лет мало изменились, и все это информационное цунами обрушивается на мозг, эволюционировавший совсем в других условиях и не приспособленный к таким нагрузкам.*** В результате возникает так называемое информационное утомление.

Другая причина потери концентрации – увеличение отвлекающих факторов, таких как рекламные объявления, звуки электронных устройств, сигналы уведомлений о пришедших сообщениях и т. д. Давно известно, что шум, как звуковой, так и информационный, мешает сосредоточиться.

Многие винят в этом современные гаджеты. Согласно исследованиям, среднестатистический американец притрагивается к своему смартфону более 2600 раз в день и в общей сложности смотрит в экран три часа пятнадцать минут в сутки. Среди подростков эти цифры гораздо выше.

Проблема быстрого чтения. Казалось бы, компенсировать увеличение потока информации в какой-то степени поможет увеличение скорости чтения. Но исследования доказали, что даже специально обученные люди при быстром чтении усваивают меньше информации, чем при медленном, и реже осознают взаимосвязь фактов. Также выяснилось, что ***бумажные газеты и электронные издания люди читают по-разному.*** При чтении газет (не говоря уже о книгах) люди чаще обращают внимание на сложные темы и пытаются узнать что-то новое. Читая с экрана, люди «сканируют» ключевые слова и предпочитают простые и знакомые темы, подтверждающие уже сформировавшиеся у них взгляды. ***У любителей быстрого чтения снижается критическое мышление и способность к творчеству.***

Миф о многозадачности. По мнению профессора Эрла Миллера из Массачусетского технологического института, вместо того чтобы признать ограничения человеческого мозга и попытаться разработать иной ритм жизни, человечество в последнее время стало жертвой пагубного мифа о многозадачности.¹

«Наш мозг умеет обрабатывать одновременно только одну мысль, максимум две, – утверждает профессор Миллер. – Мы по своей природе очень однозадачны».

Концепция многозадачности возникла в 1960-е годы, когда появились первые компьютеры, позволяющие выполнять несколько вычислений параллельно. В результате ***офисный работник, одновременно разговаривающий по телефону, проверяющий почту и редактирующий таблицу на другом экране, считает, что он выполняет больше дел в единицу***

¹ Читайте саммари книги Гэри Келлера и Джея Папазана «Самая важная вещь. Потрясающая простота, стоящая за сверх-достижениями».

времени, но это не так. В действительности это жонглирование, то есть быстрое переключение с одной задачи на другую без глубокого погружения в каждую.

Чем же плоха многозадачность?

1. Эффект переподключения. Если человека прерывают во время сосредоточенной работы, то на восстановление первоначального уровня концентрации уходит в среднем 23 минуты. С учетом того, что в современных условиях мы отвлекаемся каждые несколько минут, это значит, что мы почти никогда не достигаем наивысшей степени концентрации. Мы просто тратим время на переподключение.

2. Нарастание ошибок. При снижении концентрации неизбежно возникают ошибки, и их число со временем растет. Вместо того чтобы заниматься делом, человек тратит время на исправление ошибок.

3. Снижение креативности. Новые идеи и концепции формируются только тогда, когда у мозга есть время спокойно обработать входящую информацию и попытаться установить какие-то связи между разрозненными фактами. В режиме многозадачности мы не предоставляем своему мозгу такой возможности.

4. Ухудшение памяти. Люди хуже запоминают действия, решения, выводы, которые были сделаны в режиме многозадачности.

Очевидное подтверждение вреда многозадачности – увеличение количества автомобильных аварий в результате так называемого отвлеченного вождения. Управлять автомобилем и одновременно говорить по телефону или отвечать на сообщения – примерно то же самое, что садиться за руль в состоянии опьянения.

Какой же из этого можно сделать вывод? **Люди – не машины, и к ним неприменима логика машин.**

Неприятности из соцсетей. В качестве основных факторов, снижающих наше внимание, называют распространившиеся в последнее время интернет-технологии, и это неслучайно. Особенно вредны в этом отношении социальные сети.

У каждого медиа (в эту категорию Йоханн Хари включает любые средства передачи информации – книги, радио, прессу, телевидение, новостные сайты, соцсети) есть свой посыл (месседж), внушающий определенный взгляд на мир. Сравним для примера посылы Twitter и книг.

Twitter	Книги
Не нужно сосредотачиваться на одной мысли слишком долго	Жизнь — сложный феномен, и, чтобы что-то понять, нужно долго размышлять
Любой факт можно объяснить сообщением длиной максимум в 280 символов	Чем дольше размышлять над чем-то и чем дольше рассуждать, тем понятнее становится какой-то факт
Все в мире можно легко и быстро понять	Почти все в мире устроено сложно
Успех человека зависит от количества ретвитов	У каждого человека свои представления о реализации и успехе
Ретвитнув чье-либо сообщение, вы полностью соглашаетесь с мнением его автора	У каждого человека свои представления о жизни; с некоторыми из них можно соглашаться, с некоторыми — нет

Устав от засилья шума, ускоренного темпа жизни и отвлекающих факторов, Йоханн решил на радикальный шаг — прожить несколько месяцев в относительно удаленном месте и в «цифровом уединении», без всяких современных средств коммуникации. Выбор его пал на курортный городок Провинстаун на мысе Кейп-Код в штате Массачусетс.

Цифровой детокс

Как бы не передумать

Чтобы укрепиться в своем решении, Йоханн воспользовался методом «объявления» («установки»), то есть объявил всем своим знакомым, что некоторое время он не будет пользоваться интернетом и смартфоном, отрезав тем самым себе путь назад. Также он постарался сделать недоступными некоторые отвлекающие факторы: предложил подруге сменить пароли к его почтовым ящикам и социальным сетям, после чего купил кнопочный телефон без выхода в интернет (любопытно, что продавцы не сразу понимали, что ему нужно, и даже не знали, существуют ли сейчас подобные телефоны).

В первые дни жизни в небольшом домике на берегу океана Йоханну казалось, будто весь мир погрузился в тишину. Он гулял по пляжу, любовался закатами и восходами, заходил в местные кафе и наблюдал за отдыхающими. Особенно его поразила одна парочка, познакомившаяся в Сети: люди как будто не слышали друг друга и по очереди говорили лишь о себе, совершенно не интересуясь собеседником и часто отвлекаясь на смартфоны. *Продавищица книжного магазина призналась, что раньше любила читать романы, но уже несколько лет не может дочитать ни один из них до конца, хотя каждое утро берет в руки новую книгу.* Йоханн же поставил себе целью прочитать все книги, которые взял с собой.²

² Читайте саммари книги Томаса Фостера «Читай как профессор».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.