

\oplus \times \sqrt $*$ Σ \neq Π ∞ $>$ $\%$ $*$ $+$ $=$ $=$ $=$ $\}$ $>$ $\%$ $\#$ $@$ $*$ θ $/$ $-$ $+$ x \sqrt \leq \approx Σ \neq Π $/$ $-$ x Σ \neq Π ∞ $>$ $\%$ $*$ $+$ $=$ $=$ $=$ $\}$ $>$ $\%$ $\#$ $@$ $*$ θ $/$ $-$ $+$ x \sqrt \leq \approx Σ \neq Π $/$ $-$ x

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	13
ВВЕДЕНИЕ	16
И все же, что такое счастье?	20
Как сформировать «навыки счастья»	23
Счастье в век технологий	25
Семь шагов	26
Подготовка к программе семи шагов	30
Определение отправной точки	33
Как интерпретировать результаты теста	36
Заключительные мысли	37
ПРОБЛЕМА: СИНДРОМ СМАРТФОНА	38
Что случилось со счастьем?	39
Что вызывает несчастье в век технологий?	42
Как технологии привили нам нереалистичные ожидания?	48
Почему не работают технологические решения для борьбы с несчастьем?	53
Заключительные мысли	58
ШАГ 1: СФОРМИРУЙТЕ БАЗОВЫЕ НАВЫКИ	59
Настройка систем для достижения успеха	60
Сформируйте установку на рост	64
Найдите баланс	68
Заключительные мысли	76
ШАГ 2: ПРИСУТСТВУЙТЕ В НАСТОЯЩЕМ МОМЕНТЕ	77
Преодолейте страх упущенной выгоды	78
Возьмите таймаут от технологий	81
Практикуйте осознанность	91
Заключительные мысли	99
ШАГ 3: СОЗДАЙТЕ ЗНАЧИМЫЕ СВЯЗИ	101
Укрепляйте отношения	102
Сосредоточьтесь на других	112
Общайтесь доброжелательно в переписке	120
Заключительные мысли	124

- % ≠
+ * ∞
+ *
√ ≤ ≈ Σ ≠ Π ∞ > % * + = + = } > % # @ * θ / - + x √ ≤ ≈ Σ ≠ Π ∞ > % * + = + = } > %

ШАГ 4: УПРАВЛЯЙТЕ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ	125
Развивайте самосострадание	126
Практикуйте позитивный настрой	131
Формируйте жизнестойкость	146
Заключительные мысли	158
ШАГ 5: ПРАКТИКУЙТЕ ДОБРОТУ	159
Живите своими ценностями	161
Найдите свою цель	171
Оказывайте положительное влияние	177
Заключительные мысли	185
ШАГ 6: БУДЬТЕ ЧЕСТНЫ С СОБОЙ	186
Будьте сами собой	187
Отстаивайте себя	196
Откройтесь другим людям	203
Заключительные мысли	208
ШАГ 7: СОЙДИТЕ С «ГЕДНИСТИЧЕСКОЙ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ»	209
Стройте счастье с другими	210
Выйдите из зоны комфорта	215
Сделайте счастье частью своей повседневной жизни	226
Заключительные мысли	234
ЗАКЛЮЧЕНИЕ: БУДУЩЕЕ СЧАСТЬЯ	235
Ограничения технологии	236
Как будет развиваться технология?	244
Создание более счастливого общества	246
Что же дальше?	253
БИБЛИОГРАФИЯ	254
ОБ АВТОРЕ	264

Σ + = } > % # √ ≤ ≈ Σ ≠ Π ∞ > % * + = + = } > % # @ * θ / - + x √ ≤ ≈ Σ ≠ Π ∞ > % * + = + = } > % #

- % #
+ * ∞
*
√ ≤ ≈ Σ ≠ Π ∞ > % * + = + = } > %

ВВЕДЕНИЕ

Мне было пятнадцать лет. Была ночь Хэллоуина, и родители моей подруги уехали из города. Втайне от мамы я отправилась на вечеринку.

Поздно ночью мы, подростки, все еще шумели в доме, глупо смеясь над всем, что нам казалось забавным тогда. В какой-то момент я зашла на кухню, чтобы выпить стакан воды. Там в одиночестве стояла моя подруга, опустив голову. Волосы падали ей на лицо, а руку она сжала в кулак. Подойдя ближе, я увидела что-то красное на ее руке. Это была кровь!

Я бросилась к подруге, схватила ее за руку, требуя, чтобы она позволила мне помочь. Но она отпрянула от меня, пряча ладонь. Слезы брызнули у нее из глаз.

В результате после долгих уговоров она разжала кулак. На ладони лежал кусок стекла, который она сжимала так сильно, как могла. Подруга была так расстроена чем-то — я до сегодняшнего дня не знаю, в чем была причина, — что вдавливала этот осколок в кожу до тех пор, пока кровь не стала буквально капать на пол.

Тогда я еще не знала, что тот момент станет первым в череде событий, которые изменят мою жизнь. В последующие годы я видела шрамы, которые люди наносили себе сами, остекленевшие глаза — следствие употреб-

ления наркотиков, я видела обвисшую кожу на теле, которое намеренно морили голодом. Я наблюдала бездны депрессии и вершины мании, попытки самоубийства и передозировки. Мир, в котором я жила, казался по-настоящему несчастливым местом.

Оказывается, человек может увидеть столько страданий, прежде чем примет решение остановить их — по крайней мере, так произошло со мной.

На каком-то этапе моего жизненного пути оформилась миссия моей жизни: помогать людям управлять негативными эмоциями, справляться с ними более здоровыми способами, развивать навыки, которые помогут чувствовать себя немного счастливее.

Еще в пятнадцать лет я начала выполнять эту миссию, организовывая общественные мероприятия без наркотиков для подростков. Я продолжала работать с молодежью из группы риска во время учебы в колледже, а также несколько лет после его окончания. Затем я поступила в аспирантуру, надеялась, что наконец изучу науку счастья и смогу оказывать большее влияние на жизни людей, с которыми работаю.

После получения степени магистра я поступила в Калифорнийский университет в Беркли, который может похвастаться одной из лучших программ по психологии в мире. Работая над своей докторской диссертацией, я продолжала выполнять свою миссию, изучая все, что возможно, на тему эмоций, счастья и благополучия. Затем я использовала эти идеи для создания «технологических решений для счастья»: приложений, курсов и других онлайн-инструментов, призванных по-

могать людям становиться счастливее. Я даже получила несколько наград за эти инновации. После окончания университета я продолжала разрабатывать технологические решения для борьбы с несчастьем — моими разработками сейчас пользуются более миллиона людей по всему миру.

Возможно, это был бы конец замечательной истории успеха. Но для меня все было совершенно иначе. Помните мою миссию — помогать людям повышать свой уровень счастья? Я чувствовала себя так, словно потерпела огромную неудачу. Чем большим экспертом по вопросам счастья и технологий я становилась, тем явственнее начинала видеть огромную проблему: проблему, которая мешала большинству людей чувствовать себя счастливыми вне зависимости от того, что они делали и как бы они ни старались. Этой проблемой был «синдром смартфона».

В нашем мире, насыщенном технологиями, мы полагаемся на свои смартфоны и другие устройства, когда работаем, ищем информацию или просим нас подвезти. В результате человечество получило новый набор эмоциональных и поведенческих паттернов, которые заставляют нас чувствовать себя несчастными, неуверенными и одинокими. Из-за того, что мы погружены в интернет, средства массовой информации и социальные сети 24 часа в сутки семь дней в неделю, у нас не остается возможности сделать шаг назад и увидеть, как технологии *на самом деле* воздействуют на нас. Но даже если бы мы знали, как они влияют на нас, мы не можем просто так отказаться от них, так как одновременно зависим и от самих технологий, с помощью которых зарабатываем средства к существованию, и от всплесков счастья, которые обеспечивают наши устройства. Итак, мы находимся в затруднительном положении,

ВВЕДЕНИЕ

поскольку различные гаджеты разрушают наше счастье, но мы не можем перестать их использовать.

Итак, что же мы можем сделать? Как нам перехитрить свои смартфоны? Я знала, что должна ответить на этот вопрос, если хочу преуспеть в выполнении своей миссии по повышению уровня счастья. Будучи экспертом по вопросам душевного благополучия и технологий, я знала, что была подходящим человеком для такой работы. Так я начала исследовать, проводить тестирования и размышлять о различных стратегиях, которые мы используем, чтобы перехитрить свои смартфоны. В результате моей работы появилась эта книга.

В ней вы найдете семь шагов, которые помогут вам перехитрить свой смартфон. Когда вы пройдете эти этапы, вы научитесь использовать технологии более здоровым способом. Вы узнаете, как ограничить использование устройств так, чтобы повысить свой уровень счастья. Несмотря на использование технологий, вы сможете получать больше радости от жизни, обретете гармонию и настоящие отношения.

Когда вы будете проходить эти семь шагов, я буду рядом с вами. Буду делиться своими личными успехами и неудачами, легкими победами и сложными задачами, прозрениями и медленным болезненным ростом, поскольку я тоже работаю над тем, как перехитрить свой смартфон и построить счастье в этом мире, одержимом экраном. К концу книги вы поймете, почему кажется, что так трудно быть счастливым сейчас, в век технологий. Но вы также обретете новые навыки, которые помогут вам решать вновь поставленные задачи. И для этого вам даже не придется выбрасывать свой телефон!

И ВСЕ ЖЕ, ЧТО ТАКОЕ СЧАСТЬЕ?

Однажды, прямо в канун моего двадцать первого дня рождения, я нетерпеливо вглядывалась в безделушки и дорогие мне вещи в поисках подходящего предмета, чтобы швырнуть его через всю комнату. Ага! Я потянулась за вазой, которую подарил мне мой партнер. Резко схватив ее, я бросила ее через всю комнату. Ваза ударилась о стену и разбилась, мелкие осколки разлетелись по ковру. Я тут же пожалела о своем поступке, быстро сообразив, что это был очень глупый способ выражения эмоций.

Я не хотела так вести себя. Но по какой-то причине все же так поступила. Какая-то часть меня выбрала такой способ чувствовать, думать и вести себя так.

Все началось в детстве (не беспокойтесь, я не собираюсь погружать вас в теории Зигмунда Фрейда, потому что на самом деле все гораздо проще). Меня воспитывала мама, в основном одна, часто она была занята и рассеянна. Со временем я поняла, что если я хочу привлечь мамино внимание, все, что мне надо сделать — это закатить истерику. Поэтому я так и делала... снова и снова.

Истерики так хорошо работали, что в какой-то момент я начала устраивать их и для своих друзей, чтобы получить то, что мне хотелось... и часто это тоже срабатывало. В то время я еще не знала, что мое поведение представляло собой незрелый, отвратительный, убогий способ получить желаемое. Все, что я знала, это то, что истерики помогали мне удовлетворять свои потребности. Так что они действительно долгое время были *полезны* для меня.

Но потом я выросла. Я не хотела больше вести себя подобным образом. Я видела, как мои истерики делали несчастными всех, включая меня. Но я не знала, как

остановиться. Такое поведение стало для меня автоматическим, подобно дыханию, и при мысли о том, чтобы отказаться от истерики, когда она была мне «необходима», я буквально чувствовала, что тону. Как же так получилось, что я зашла в тупик, используя эту ужасную копинг-стратегию*? И почему было так сложно остановиться, даже когда я действительно этого хотела?

Оказалось, это была вина моего глупого мозга. В детстве наш мозг обращает внимание на все переживаемые нами ситуации и запоминает то, как мы на них реагируем. Если мы делаем что-то и получаем в ответ положительную реакцию, наш мозг считает это победой. Так что в следующий раз он предпочитает отреагировать таким же образом, ему легче повторить тот же самый набор реакций. Наш мозг поступает так, потому что пытается сделать нашу жизнь проще, автоматизируя те вещи, которые мы повторяем раз за разом. Обычно это имеет смысл, ведь если бы наш мозг должен был тратить силы на каждую... крохотную... незначительную... задачу, нас бы парализовало. Но это также означает, что мы можем зайти в тупик, чувствуя те эмоции, которые всегда испытывали, думая так, как всегда думали, и действуя так, как всегда действовали... даже если это уже не делает нас счастливыми.

Что сделал мой глупый мозг? Он автоматизировал вспышки гнева. Я не знала, чем их заменить, поэтому продолжала закатывать истерики, что непреднамеренно натренировало мой мозг так действовать. Поэтому чем больше я билась в истериках, тем сложнее было от них отказаться. И как бы трудно ни было это признать, да, я продолжала устраивать истерики и в двадцатилетнем возрасте.

* Копинг-стратегия – стратегия совладания со стрессовыми ситуациями. – Здесь и далее примеч. ред.

Стыдно? Очень. Но я рассказываю вам эту историю, поскольку знаю, что ваш мозг также заходит в тупик, совершая глупости. У всех нас есть проблемные привычки, отпечатавшиеся в мозгу. Возможно, вы не бьетесь в истериках — ради вашего блага надеюсь, что вы этого не делаете. Но я знаю, что у вас также есть сформированные негативные привычки, которые вы хотели бы изменить — иначе вас бы здесь со мной не было.

Правда в том, что мы все заходим в тупик, когда думаем, чувствуем и ведем себя так, что это не делает нас счастливыми.

И несмотря на то, что все наши проблемы разные, для их решения может быть применен один и тот же подход.

Плохая новость заключается в том, что чем дольше вы делаете что-то — устраиваете истерики, курите сигареты или используете свой смартфон нездоровым образом, — тем тяжелее будет изменить эту привычку, переучить свой мозг. Вы должны будете научиться чувствовать, думать и действовать абсолютно иначе — таким образом, что иногда будете ощущать себя неуютно и даже ужасно. И вам придется чувствовать этот дискомфорт достаточно долго для того, чтобы ваш мозг начал автоматизировать новые типы паттернов, которые помогут вам перехитрить свой смартфон, а в результате обрести счастье, гармонию и построить настоящие отношения в этом мире, помешанном на технологиях.

Хорошая новость заключается в том, что ваш ленивый мозг ненавидит выполнять дополнительную работу, поэтому он действительно хочет автоматизировать новые, более здоровые паттерны максимально быстро.

Это значит, что тяжелее всего начать. Но чем дольше вы будете тренировать навыки из этой книги, тем легче вам будет их развивать. И знаете, что действительно удивительно? Если вы работаете над этим — по-настоящему работаете, — ваш мозг будет автоматически выдавать мысли, эмоции и поведение, которые делают вас действительно счастливыми. Со временем вы сможете легко управлять своими устройствами, поддерживать здоровый баланс и даже снова переживать настоящие отношения... почти без всяких усилий.

Знаете, откуда мне известно, что это работает? Потому что я сделала это! Самое главное, что теперь я полностью свободна от истерик. На протяжении всех лет, которые прошли с момента открытия метода семи шагов, я продолжала применять его, формируя один положительный навык за раз и помогая другим делать то же самое. Поэтому к тому времени, когда я поняла, что смартфоны мешают нашему счастью, я была уверена, что данный подход может помочь нам справиться с этой проблемой. Вопрос заключался лишь в том, чтобы определить, какие мысли, эмоции и поведенческие привычки нам необходимо изменить, чтобы перекритичить свои смартфоны.

КАК СФОРМИРОВАТЬ «НАВЫКИ СЧАСТЬЯ»

Всегда, когда мы хотим стать счастливее, гармоничнее, улучшить отношения или другие факторы психического здоровья, мы должны сформировать определенный набор навыков: таких как осознанность, позитивное мышление, доброта и так далее. Формирование этих «навыков счастья» — ключ к мыслям, чувствам и действиям, которые делают вас

счастливыми. К сожалению, сейчас, в век технологий, простое изучение случайной подборки таких навыков не приводит к постоянному, долговременному счастью. Почему?

Одна из причин заключается в том, что формирование навыков счастья — это не просто то, что вы делаете. Огромное значение имеет то, как вы делаете.

Сейчас я объясню, что имею в виду.

Если бы вы решили изучать математику, с чего бы вы начали? Ну, вы могли бы сначала попробовать деление в столбик, затем сложение, а затем рассчитали бы длину окружности. Но будет ли это лучшим способом изучить математику? Может быть, стоит начать с конкретных навыков, развивать их и постепенно увеличивать сложность по мере того, как вы приобретаете опыт? Ответ очевиден — действительно важно, чтобы мы совершали правильные шаги в правильном порядке. И это верно не только для математики, это верно и для тех случаев, когда речь идет о строительстве счастья.

Итак, какие же правильные шаги необходимо предпринять, чтобы прийти к счастью? Это зависит от того, с какими личными проблемами вы сталкиваетесь, в каких ситуациях вы находитесь и что происходит в мире вокруг вас. Вот почему мы должны смотреть как внутрь самого себя, чтобы ясно понимать свои личные проблемы, так и наружу, чтобы четко видеть социальные или культурные проблемы, с которыми мы все сталкиваемся, поскольку живем в век технологий.

Когда мы смотрим внутрь себя, мы можем легко определить конкретные навыки, которые принесут нам

наибольшую пользу. Например, возможно, мы испытываем сложности с самосостраданием, жизнестойкостью или определением цели в жизни. А когда мы смотрим на мир вокруг нас, мы можем легче определить конкретные проблемы, с которыми борется почти каждый человек в век технологий. К примеру, большинство из нас сейчас испытывают сложности с тем, чтобы найти гармонию, быть осознанным, развивать значимые связи. Когда мы сосредоточимся на формировании этих необходимых навыков, мы сможем быстрее, легче и эффективнее повысить уровень своего счастья, даже при наличии мешающих нам современных технологий.

СЧАСТЬЕ В ВЕК ТЕХНОЛОГИЙ

Есть мнение, что во всех наших бедах виноваты современные технологии: телевидение, интернет и смартфоны. В этом есть доля правды — современные технологии действительно оказывают негативное воздействие на наше счастье. Однако эта нигилистическая позиция не помогает решить вполне реальную проблему: смартфоны мешают счастью, но мы не можем жить без них. В действительности хотелось бы знать: как быть счастливыми, несмотря на наши смартфоны.

К счастью, достижения технологии — это всего лишь предметы из пластика, металла и, кто знает, каких еще материалов, собранных вместе. Они могут вредить нам, например, когда сигналы смартфона отвлекают от общения с близкими людьми или когда вследствие ночного интернет-серфинга мы не можем спокойно спать или когда искусственный разум автоматизирует нашу работу. Но технологии также могут быть и полезны, например, когда мы пишем сообщение другу, чтобы получить поддержку,

когда веб-сайты дают нам возможность находить то, что приносит нам радость, или когда приложения помогают нам легче сформировать навыки счастья. Сами по себе технологии не являются ни плохими, ни хорошими.

Технологии вредят счастью, только когда они препятствуют освоению его навыков.

Помните, развитие сильных навыков — это ключ к счастью. При этом не все технологии мешают формированию навыков счастья. Мы ведь не беспокоимся, что газонокосилка, тостер или чайник навредят нашему счастью, правда? Мы беспокоимся только по поводу конкретных современных технологий: смартфонов, интернета и социальных сетей. Несмотря на то что эти технологии могут создать нездоровые убеждения, привести к несбалансированному образу жизни или ослабить социальные отношения, они также могут обеспечить поддержку, вдохновение и возможности для социальных связей. Поэтому у нас нет необходимости расставаться с нашими телефонами, мы лишь должны построить с ними здоровые отношения.

Итак, как нам улучшить взаимоотношения с нашими смартфонами и другими устройствами? Пройдя семь ключевых шагов.

СЕМЬ ШАГОВ

После многих лет исследований, сотен дискуссий и бесчисленных личных экспериментов я пришла к выводу, что данные семь шагов являются ключом к тому, что-

бы наконец обрести счастье, гармонию и построить настоящие отношения в мире, одержимом технологиями.

Шаг первый: сформируйте базовые навыки

На этом этапе мы посмотрим, как настраивать системы для достижения успеха, сделать установку на рост и находить во всем баланс. Во-первых, точно так же, как наличие карты может помочь вам быстрее добраться до места назначения, или наличие рецепта поможет вам приготовить более вкусное блюдо, настройка систем — это ключ к прогрессу в вопросе вашего счастья. Во-вторых, важна установка на рост, или вера в то, что вы на самом деле можете стать лучше — в противном случае, если вы не верите, что сможете перехитрить свой смартфон, то это будет действительно сложно сделать. В-третьих, гармония или баланс, без которых вам будет не хватать психической и физической энергии, чтобы посвятить себя созданию более здоровых отношений со своим смартфоном. Изучение этих базовых навыков поможет вам начать свое путешествие к счастью с правой ноги.

Шаг второй: присутствуйте в настоящем моменте

На этом этапе вы узнаете, как оставаться осознанным, как заострить свои чувства и обращать внимание на то, что происходит вокруг. Вы научитесь справляться со страхом упустить что-то важное. Сможете создавать осознанные моменты и поставите перед собой задачу делать небольшие, но сознательные перерывы в исполь-

- % ≠
+
+
*
*
V ≤ ≈ Σ ≠ Π ∞ > % * + = + = } > % # @ * θ / - + x √ ≤ ≈ Σ ≠ Π ∞ > % * + = + = } > %

зовании технологий — перерывы, которые помогут ясно понять, что вы действительно теряете, когда посвящаете все свое внимание гаджетам.

Шаг третий: создайте значимые связи

На этом этапе вы узнаете, как создавать более значимые социальные связи как онлайн, так и офлайн, укрепляя отношения, сосредотачиваясь на других людях и доброжелательно общаясь. Такие навыки помогут вам построить более прочные связи в своей реальной и виртуальной жизни. Дружья и близкие поддержат вас в хорошие и плохие времена. Значимые отношения создают надежную форму счастья, которую не так легко разрушить смартфоном.

Шаг четвертый: управляйте своими эмоциями

На этом этапе мы обсудим три эмоциональных навыка, которые тесно связаны со счастьем в век технологий: самосострадание, позитивный настрой и жизнестойкость. Формирование этих навыков поможет вам преодолеть наиболее частые причины несчастья современных людей: недовольство собой, недовольство своей жизнью и недовольство тем, что происходит вокруг.

Шаг пятый: практикуйте доброту

На этом этапе вы узнаете, как использовать технологии, чтобы практиковать доброту — такую доброту, от

которой становится действительно хорошо и которая делает вас счастливым. Вы научитесь этому, изучив свои ценности, найдя свою цель и применив идею доброты для получения положительного эффекта в реальной жизни и онлайн. В результате вы станете менее зависимы от технологий и будете внимательнее к тому, что действительно приносит смысл в вашу жизнь.

Шаг шестой: будьте честны с собой

На этом этапе вы будете работать над набором навыков, которые сложнее формировать в век технологий: как быть собой, отстаивать свои интересы, открываться другим людям. Эти навыки тяжелее развить, поскольку они требуют, чтобы вы пошли на риск быть осужденными, отвергнутыми или даже брошенными другими — опыт, который является особенно болезненным (и публичным) в век технологий. Хотя формирование этих навыков может пугать и даже причинить вам боль в краткосрочной перспективе, в долгосрочной перспективе у вас появится чувство истинного принятия себя и других. В результате вы сможете жить своей подлинной жизнью, так, как считаете нужным.

Шаг седьмой: сойдите с «гедонистической беговой дорожки»

На этом этапе мы поговорим о том, как сойти с беговой дорожки гедонизма, как преодолеть тенденцию постепенного возвращения на прежний уровень счастья.

Вы будете работать над тем, как сойти с беговой дорожки гедонизма, искать благополучия социально-ориентированными способами, выходить из зоны комфорта и делать счастье частью своей повседневной жизни. Используя данные стратегии, вы дадите себе установку на продолжительное счастье — счастье, которое будет с вами еще долгое время после того, как вы закончите читать эту книгу. В результате путешествие, которое мы совершим вместе, не будет забыто. Его уроки мы интегрируем в вашу жизнь таким образом, чтобы вы постоянно получали от этого пользу.

ПОДГОТОВКА К ПРОГРАММЕ СЕМИ ШАГОВ

Готовы ли вы перехитрить свой смартфон? Отлично! Давайте убедимся, что у вас есть все необходимое для успеха.

Для начала вам потребуется записная книжка или блокнот. Вы будете использовать этот блокнот, чтобы записывать ответы на вопросы, мысленно экспериментировать и выполнять действия, которые помогут вам построить более здоровые отношения с технологиями. Поскольку предлагаемые в этой книге упражнения действительно помогут вашему мозгу превратить *информацию* о достижении счастья в реальные навыки, я настойчиво рекомендую вам выполнять их, чтобы повысить уровень счастья быстрее, легче и эффективнее (Layous, Lyubomirsky, 2012).

Когда будете выбирать записную книжку, убедитесь, что выбираете то, что подходит именно вам. Вы можете использовать приложение для заметок, установленное на

вашем телефоне, создать документ на своем компьютере, взять бумажный блокнот или скачать записную книжку «Перехитрите свой смартфон» с моего сайта <http://www.berkeleywellbeing.com>. Главная цель заключается в том, чтобы максимально облегчить формирование ваших навыков счастья. Поэтому независимо от того, какую форму записи вы выберете, убедитесь, что она подходит вашему образу жизни.

Прямо сейчас, прежде чем продолжить, подумайте и решите, какую записную книжку или приложение вы будете использовать для выполнения действий, описанных в этой книге. Когда определитесь, положите книжку туда, где вы легко сможете ее найти. Если вы загрузили приложение, то выведите его на главный экран своего телефона. Если вы создали документ на своем планшете, храните файл на рабочем столе. А если вы выбрали бумажный блокнот — положите его на стол, в сумку, которую всегда носите с собой, или в другое место так, чтобы он всегда был у вас перед глазами.

Далее решите, чем вы будете мотивировать себя следовать программе из семи шагов. Поскольку большинству из нас сложно придерживаться своих целей, нам зачастую необходимы стимуляторы мотивации для достижения *реальных* позитивных изменений, которых мы желаем. Какие стимуляторы мотивации подходят вам? Давайте выясним.

Спросите себя: «Я такой человек, который начинает что-то новое, а затем быстро теряет интерес?» Если это так, я рекомендую вам загрузить инструкцию «28 дней на то, чтобы перехитрить свой смартфон». Решая эту задачу, у вас будет причина сохранять мотивацию по крайней мере в течение двадцати восьми дней. Чтобы начать действовать согласно стратегии семи шагов, перейдите по ссылке <http://www.newharbinger.com/43492> и скачай-

- % ≠
+
+
*
*
V ≤ ≈ Σ ≠ Π ∞ > % * + = + = } > % # @ * θ / - + x √ ≤ ≈ Σ ≠ Π ∞ > % * + = + = } > %

те электронное приложение, а также другую бесплатную информацию. Вы можете поделиться инструкцией с друзьями, семьей и коллегами, если считаете, что это поможет и им чувствовать себя более мотивированными.

Теперь спросите себя: «Я такой человек, который с большей вероятностью будет что-то делать, если у него есть друг, с которым можно обсудить происходящее?» Если это так, я предлагаю купить вторую такую же книгу для вашего приятеля. Вы и ваш друг сможете пройти семь шагов вместе, делиться своим опытом и давать друг другу отчет.

Если вы предпочитаете поддержку виртуальных друзей, то можете по хештегу #ПерехитриСвойСмартфон в вашей любимой социальной сети найти нужную беседу или создать собственную. Вы можете также присоединиться к онлайн-группе или создать таковую. Таким образом вы обеспечите конкретное цифровое пространство для того, чтобы перехитрить свой смартфон.

Наконец, спросите себя: «Я такой человек, который склонен быть более успешным в достижении своих целей, если у него есть режим или график?» Если это так, подумайте над созданием группы «Перехитрите свой смартфон», воспользуйтесь сервисом «Meetup». Пригласите в группу друзей, членов семьи, коллег или соседей. Предложите собираться в реальной жизни раз в неделю в течение как минимум семи недель (одна неделя на один шаг). Во время встреч говорите о том, что вы сделали за прошедшую неделю, чтобы перехитрить свой смартфон, что вызвало у вас больше всего проблем, и что вы планируете сделать в будущем, чтобы лучше справиться с этой задачей. Когда вы ответите конкретное время для работы над тем, чтобы перехитрить свой смартфон, это почти гарантированно поможет вам ускорить процесс, поскольку такой подход даст вам структуру и укрепит социальные связи за

счет общения по интересу. Какие упражнения можно выполнять в группе «Перехитрите свой смартфон» вы узнаете, перейдя по ссылке <http://www.berkeleywellbeing.com>. Перечисленные выше стимуляторы мотивации в основном способствуют более легкому, быстрому и эффективному прогрессу, но только вам решать, будут ли они эффективны в *вашем* случае.

Определившись с записной книжкой и стимуляторами мотивации, вы полностью подготовитесь к тому, чтобы перехитрить свой смартфон и сделать семь шагов навстречу счастью, гармонии и настоящим отношениям. Я очень рада, что вы решили более здоровым образом взаимодействовать с технологиями и с нетерпением жду возможности стать вашим проводником на этом пути.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОТПРАВНОЙ ТОЧКИ

Когда вы будете готовы начать свой путь, первое, что необходимо будет сделать, это определить вашу отправную точку. Весы подскажут, что вы набрали лишний вес, экзамены выявят, какие математические правила вам надо подучить. Но как вы определите, какие навыки вам необходимы больше всего, чтобы перехитрить смартфон и построить свое счастье? Вы можете выяснить это, ответив на вопросы теста «Перехитрите свой смартфон». Этот опросник демонстрирует вам основные проблемные места. Чуть позже мы снова пройдем данный тест, чтобы отметить степень прогресса. Вы также можете загрузить копию результатов теста по ссылке <http://www.newharbinger.com/43492>.

Тест «Перехитрите свой смартфон»

Цель данного теста — помочь вам понять, какие навыки в этой книге будут наиболее полезны вам, чтобы перехитрить свой смартфон. Оцените следующие утверждения, используя шкалу от 1 до 10, где «1» означает «абсолютно не согласен» (это совсем не я), а «10» — «абсолютно согласен» (это я!).

Абсолютно не согласен
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Абсолютно согласен

Шаг первый: сформируйте базовые навыки

НАВЫК	УТВЕРЖДЕНИЕ	ОЦЕНКА
Установка на рост	<i>Я не способен улучшить отношения со своим телефоном</i>	
Гармония	<i>Я использую свой телефон в те моменты, когда планирую расслабиться</i>	
Системы поддержки	<i>Я редко использую свой телефон для достижения поставленных мною целей</i>	

Шаг второй: присутствуйте в настоящем моменте

НАВЫК	УТВЕРЖДЕНИЕ	ОЦЕНКА
Страх упустить что-то важное	<i>Я чувствую беспокойство, когда рядом нет моего телефона</i>	
Тайм-ауты от технологий	<i>Мне тяжело отрываться от своего телефона или выходить из интернета</i>	
Осознанные моменты	<i>Я часто достаю телефон в свое свободное время</i>	

Шаг третий: создайте значимые связи

НАВЫК	УТВЕРЖДЕНИЕ	ОЦЕНКА
Прочные отношения	<i>Я проверяю свой телефон, когда провожу время с друзьями или семьей</i>	
Сосредоточение на других людях	<i>Я сосредоточен в основном на себе (своих фотографиях, постах и страницах), находясь онлайн</i>	
Доброжелательное общение	<i>Иногда я пишу гадости в ответах, сообщениях, постах</i>	

Шаг четвертый: управляйте своими эмоциями

НАВЫК	УТВЕРЖДЕНИЕ	ОЦЕНКА
Самосострадание	<i>Я недоволен собой и в реальной жизни, и онлайн</i>	
Позитивный настрой	<i>Мне тяжело думать позитивно о своей жизни</i>	
Жизнестойкость	<i>Я тяжело восстанавливаюсь после столкновения с проблемами, препятствиями или неприятными переживаниями</i>	

Шаг пятый: практикуйте доброту

НАВЫК	УТВЕРЖДЕНИЕ	ОЦЕНКА
Жить своими ценностями	<i>Мне трудно понять свои ценности или жить ими</i>	
Найти свою цель	<i>Я не уверен в том, что придает моей жизни смысл или цель</i>	
Оказывать положительное влияние	<i>Я редко помогаю другим так, что меня это радует</i>	

Шаг шестой: будьте честны с собой

НАВЫК	УТВЕРЖДЕНИЕ	ОЦЕНКА
Быть собой	<i>Мне трудно демонстрировать свои ошибки, страхи и нерешительность и в реальной жизни, и онлайн</i>	
Отстаивать себя	<i>Мне трудно сказать другим людям, что мне нужно от них, чтобы быть счастливым</i>	
Открываться другим людям	<i>Мне трудно принять людей, которые отличаются от меня</i>	

Шаг седьмой: сойдите с «гедонистической беговой дорожки»

НАВЫК	УТВЕРЖДЕНИЕ	ОЦЕНКА
Построить счастье с другими людьми	<i>Всякий раз, когда я стремлюсь к счастью, я делаю это в одиночку, онлайн или по телефону</i>	
Выйти из зоны комфорта	<i>Я редко пытаюсь предпринять что-то новое или выйти из своей зоны комфорта</i>	
Сделать счастье частью своей жизни	<i>В моей жизни счастье не является приоритетом</i>	

КАК ИНТЕРПРЕТИРОВАТЬ РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА

Результаты теста помогут увидеть, какие проблемы вам труднее всего разрешить, и укажут на навыки, которые, прежде всего, необходимо сформировать, чтобы перехитрить свой смартфон. Для понимания результатов теста посмотрите на выставленные вами оценки. Низкая оценка говорит о том, что вы сформировали конкретный навык достаточно хорошо. Высокая оценка указывает, что вы все еще испытываете сложности с данным навыком.

Если некоторые оценки высоки для вас и выделяются на общем фоне, обратите особенное внимание на шаги и главы, которые посвящены этим навыкам, выполните приводимые в них упражнения несколько раз и заставьте себя практиковать данные навыки чаще в повседневной жизни. Но даже если все ваши оценки примерно одинаковые, вы все равно выиграете, если приложите дополнительные усилия к формированию двух-трех навыков. Поэтому выберите один или два навыка, которые кажутся вам наиболее важными или наиболее приятными. Цель состоит в том, чтобы посвятить больше времени и усилий изучению тех навыков, которые, скорее всего, принесут вам наибольшую пользу. Уделяя особое внимание навыкам, которые, вероятно, окажут на вас наибольшее воздействие, вы сможете перехитрить свой смартфон легче и быстрее. Но не волнуйтесь, если вы точно не знаете, на чем сосредоточиться. Продолжайте читать, а я буду поддерживать вас на этом пути шаг за шагом.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ МЫСЛИ

Быть счастливым сейчас, без оглядки на смартфон, может быть непростой задачей. Но скоро вы увидите, что она не является неразрешимой. Существует много навыков, которые вы можете сформировать, стратегий, которые вы можете внедрить, и вещей, которые вы можете сделать, чтобы перехитрить свой смартфон и жить счастливой, гармоничной жизнью с прочными личными связями. Готовы ли вы к такой реальности? Тогда давайте поговорим об истинных причинах несчастья в век технологий для того, чтобы вы понимали, почему нам необходимо сделать семь шагов, описанных в этой книге.