

ИСКУССТВО КОНЦЕНТРАЦИИ



ИИ
Александр Громов

Александр Громов

Искусство концентрации

<https://litres.ru/74594627>

SelfPub; 2026

Аннотация

Вы перечитываете один и тот же абзац, отвлекаетесь на уведомление посреди важного разговора, а к концу дня обнаруживаете: дел было много, завершённых — мало. Это не обязательно означает, что вам не хватает силы воли. Внимание отвлекается не только из-за телефона: на него влияют привычки, усталость, тревога и отсутствие ясных приоритетов.

«Искусство концентрации» объясняет, как работает внимание и почему его нельзя удерживать одним усилием. Вы научитесь замечать, куда уходит фокус, выбирать главное и возвращаться к задаче без самокритики. Практические приёмы помогут подготовить пространство и рабочий ритм, справляться с помехами и сопротивлением, глубже погружаться в работу — и сохранять концентрацию в повседневной жизни.

Содержание

Что такое концентрация: внимание, фокус и их пределы	5
Как работает внимание: мозг, привычки и переключение задач	15
Диагностика рассеянности: куда уходит ваше внимание	27
Конец ознакомительного фрагмента.	37

Александр Громов

Искусство концентрации

Искусство концентрации

Александр Громов

Что такое концентрация: внимание, фокус и их пределы

В 10:14 утра Марина слушает коллегу, который объясняет важную задачу. На экране вспыхивает уведомление, телефон рядом вибрирует, а в голове уже складывается список покупок и всплывает мысль о письме, которое она забыла отправить. Марина кивает, быстро читает сообщение, пытается вернуться к разговору — и обнаруживает, что пропустила главное. Позже она перечитывает документ третий раз, потому что не помнит, что было в предыдущем абзаце. К концу дня дел много, а завершённых — удивительно мало.

Знакомая сцена? Обычно мы объясняем её просто: «Я плохо сосредотачиваюсь». А затем решаем исправить себя усилием: крепче сжать зубы, сильнее запретить себе отвлекаться, требовать от ума неподвижности. Но концентрация — не железный кулак, которым можно навсегда схватить внимание. И отвлечение — не свидетельство слабого характера. Чтобы понять, что действительно помогает, полезно сначала развести два понятия: внимание и фокус.

Окно и фонарь

Представьте комнату с широким окном. За ним движутся облака, проезжают машины, кто-то идёт по улице. В самой комнате тоже многое происходит: тикают часы, на стол пада-

ет солнечный прямоугольник, в соседней комнате звучат голоса. Окно помогает представить внимание как способность замечать и отбирать сигналы. Какие-то из них мы выбираем сами, другие настойчиво требуют взгляда: резкий звук, знакомое имя, вспыхнувший экран.

А теперь представьте фонарь. Он освещает не всю комнату сразу, а её часть: край стола, страницу, предмет, на котором остановился луч. Так можно представить фокус — направленное удержание внимания на выбранной задаче.

Это метафоры, а не буквальное устройство мозга. Внимание не работает как отдельный прожектор внутри головы, а фокус не включается по кнопке. Но образы помогают увидеть важное различие. Внимание — более широкая способность замечать и выбирать, что попадёт в сознательный план. Фокус — намерение задержаться на одном выбранном содержании и продолжать работать с ним.

Эти процессы связаны, но не полностью подвластны воле. Иногда мы сами направляем взгляд на страницу; иногда взгляд перехватывает уведомление. В этом нет загадки и тем более морального проступка. Мозг чувствителен к новизне, значимости и возможной угрозе. Он не может одинаково глубоко обработать всё, что происходит вокруг, и постоянно решает, какие сигналы заслуживают приоритета. Иногда это решение полезно: услышать, как зовут по имени, или заметить опасность важнее, чем дочитать предложение. Иногда оно просто уводит нас от работы.

В исследованиях внимание описывают разными способами, и граница между вниманием и фокусом не всегда проводится одинаково. Для повседневной практики достаточно такого определения: внимание помогает выбирать, на что смотреть умом; фокус помогает оставаться с выбранным делом. Не навсегда — на некоторое время.

Почему «делать всё сразу» утомляет

Когда Марина слушает коллегу, читает сообщения и одновременно перебирает список дел, ей кажется, что она выполняет три задачи параллельно. Но если все они требуют осмысленного понимания, чаще всего происходит быстрое переключение: разговор — экран — внутренний список — снова разговор. Это не обязательно заметно со стороны. Человек может кивать и даже успевать отвечать. Но часть умственной работы уходит на то, чтобы понять, где он остановился, восстановить контекст и снова включиться.

Рабочая память — то, чем мы удерживаем в уме текущую информацию, чтобы сравнить, связать или использовать её, — ограничена. Если во время чтения всплывает мысль «не забыть позвонить», часть ресурсов уже занята не текстом, а напоминанием. Если затем приходит сообщение, приходится заново находить нить рассуждения. Поэтому многозадачность нередко похожа не на три руки, каждая из которых делает своё дело, а на человека, который перебегает между тремя столами и всякий раз вспоминает, что именно он там собирался сделать.

Это не значит, что любые действия невозможно сочетать. Можно идти знакомым маршрутом и вести непринуждённый разговор. Проблема чаще возникает, когда две задачи одновременно требуют понимания, принятия решений или работы с языком. Тогда переключения конкурируют за одни и те же умственные ресурсы.

Цена такого режима проявляется в мелочах: повторное чтение, забытые договорённости, незаконченное письмо, ощущение усталости после дня, в котором будто бы ничего тяжёлого не произошло. Усталость может возникать не только от объёма работы, но и от постоянных переходов между ней.

Полезный вывод здесь не в том, чтобы запретить себе переключаться. Иногда это необходимо. Важно замечать цену переключения и по возможности выбирать его, а не позволять каждому сигналу выбирать за нас. Если нужно внимательно выслушать коллегу, на время разговора можно убрать телефон из поля зрения. Если в голову приходит дело, которое нельзя забыть, его можно записать, а не продолжать мысленно повторять. Мы не закрываем окно навсегда — мы решаем, когда повернуть фонарь обратно к задаче.

Отвлечение — не провал

Один из самых утомительных мифов о концентрации звучит так: «Если я сосредоточен, я не должен отвлекаться». На практике ум может уходить от задачи даже тогда, когда она важна. Всплывают воспоминания, планы, тревоги, слу-

чайные ассоциации. Иногда мы замечаем посторонний звук, иногда — собственную мысль. Само появление отвлечения не означает, что концентрация разрушена окончательно.

Ключевой момент — что происходит дальше. Можно не заметить, как внимание ушло, и провести там несколько минут. А можно обнаружить это и вернуться к выбранному делу. Возвращение — не запасной вариант концентрации. Это её часть.

Представьте, что луч фонаря дрогнул и скользнул со страницы на стену. Умение удерживать его важно, но не менее важно заметить, что он сместился, и снова направить на текст. Не нужно сердиться на фонарь за то, что он качнулся. Достаточно вернуть его туда, где он сейчас нужен.

Мысли, которые приходят во время работы, не обязательно бесполезны. Иногда они подсказывают решение, помогают связать идеи или напоминают о действительно важном. Но если каждая мысль немедленно превращается в новое действие, выбранная задача распадается. Между «заметить мысль» и «пойти за ней» есть пространство для выбора. Записать её на полях, отложить до перерыва, проверить прямо сейчас — это разные решения. Концентрация не требует притворяться, будто других дел не существует. Она помогает решить, какое дело получает время именно сейчас.

На способность удерживать внимание влияют сон, самочувствие, стресс, ясность задачи, обстановка и интерес. Уставшему человеку сложнее сохранять устойчивый фокус;

тревога может постоянно возвращать мысли к источнику беспокойства; расплывчатое задание заставляет ум искать, с чего начать. Это не отменяет личной ответственности, но меняет вопрос. Вместо «Почему я такой недисциплинированный?» полезнее спросить: «Что сейчас затрудняет работу и что я могу изменить?» Иногда ответом будет убрать уведомления. Иногда — прояснить следующий шаг. Иногда — сделать паузу.

Эксперимент «Фонарь внимания»

Сейчас можно провести короткий опыт. Он не проверяет, хороший ли у вас фокус, и не должен доказывать, что вы умеете управлять каждой мыслью. Его цель скромнее: увидеть, как внимание уходит и как возвращается.

1. Возьмите короткий абзац — например, тот, что приведён ниже. Поставьте таймер на две минуты.
2. Читайте текст спокойно, строка за строкой. Если закончите раньше, начните его снова.
3. Когда заметите, что думаете о постороннем, просто отметьте: «мысль» или «отвлечение».
4. Не ругайте себя и не разбирайте, почему это случилось. Мягко вернитесь к той строке, на которой остановились.
5. Продолжайте до сигнала таймера.

После дождя дорожка в саду темнеет и блестит. На листьях остаются капли, а у самой калитки медленно собирается маленькая лужа. Ветер шевелит ветви, и свет на земле то появляется, то исчезает. Ничего особенного не происхо-

дит, но если задержать взгляд, можно заметить, как меняется каждый уголок сада.

Возможно, за две минуты вы отвлечётесь несколько раз. Возможно, много. Или почти не заметите ухода мысли. Ни один из этих результатов не говорит, насколько вы «собранный человек» вообще. Это лишь описание одного короткого отрезка в конкретный момент.

Заметьте другое: каждый раз, когда вы обнаруживали, что ушли от текста, у вас появлялась возможность вернуться. Само обнаружение — не неудача. Это момент, когда внимание снова стало доступно вашему выбору. Если вы успели прочитать только половину абзаца, опыт всё равно состоялся. Его смысл не в скорости чтения и не в непрерывном спокойствии ума, а в повторении цикла: выбрал задачу — заметил уход — вернулся.

Найти свой отрезок

У концентрации нет единой продолжительности, подходящей каждому человеку и каждой задаче. Десять минут внимательной работы над сложным текстом могут оказаться содержательнее часа, в котором человек постоянно проверял сообщения. Но и это не универсальная формула. Простая знакомая задача, творческая работа, усталость после бессонной ночи — всё это создаёт разные условия.

Не спрашивайте себя: «Сколько времени я должен уметь концентрироваться?» Попробуйте спросить: «Какой отрезок сейчас реалистичен для этой задачи?»

Если ответа нет, начните с небольшого эксперимента: выберите одно конкретное дело и поработайте над ним десять или пятнадцать минут. Не «заниматься проектом», а, например, «написать первые три пункта плана» или «прочитать две страницы и выписать главную мысль». Перед началом уберите хотя бы одно предсказуемое отвлечение — переверните телефон экраном вниз, закройте лишнюю вкладку, предупредите коллегу, что вернётесь к сообщению позже. По окончании отметьте: в какой момент стало трудно? Удалось ли вернуться? Что помогало?

Если внимание регулярно уходит уже через несколько минут, это не приказ заставить себя сидеть дольше. Возможно, задача слишком размыта, вы устали или вокруг слишком много сигналов. Можно сократить отрезок, сделать следующий шаг понятнее и повторить. Если, наоборот, работа идёт ровно, постепенно увеличьте время. Так вы не подгоняете себя под абстрактный стандарт, а подбираете рабочую дистанцию по наблюдениям.

Между сосредоточенными отрезками нужны паузы, особенно если задача требует серьёзного умственного усилия. Пауза — не награда за безупречное поведение и не доказательство слабости. Это способ дать себе восстановиться и начать следующий отрезок с более ясной головой. Важно только отличать отдых от новой цепочки переключений: несколько минут, отведённых на прогулку или воду, могут ощущаться иначе, чем несколько минут случайного перескакивания

между новостями и сообщениями.

Маленькая практика на каждый день

Для тренировки не нужно ждать идеального кабинета и свободного утра. Выберите один небольшой эпизод, который уже есть в вашем дне: прочитать письмо, выслушать человека, помыть чашку, пройти до остановки. На этот короткий отрезок сформулируйте намерение: «Сейчас я делаю вот это». Если появляется посторонняя мысль, замечайте её. Если важно не забыть — запишите. Затем возвращайтесь к выбранному делу.

После этого задайте себе простой вопрос: «Как я вернулся?» Не «Сколько раз я отвлёкся?» и не «Получилось ли быть идеальным?». Важнее, какой способ возвращения оказался доступен: убрать источник шума, уточнить следующий шаг, сделать медленный выдох, снова прочитать последнюю строку.

А теперь попробуйте составить собственное определение концентрации, закончив фразу: «**Для меня концентрироваться — это...**» Пусть в нём будет не требование быть безупречным, а рабочий ориентир. Например: «Для меня концентрироваться — значит выбрать одно важное дело на ближайшие десять минут и возвращаться к нему, когда внимание уходит».

Такое определение не обещает абсолютного контроля. Оно и не нужно. Ум будет замечать окружающий мир, откликаться на значимое, уставать, менять направление. Концен-

трация не превращает человека в машину, которая больше ничего не слышит. Она помогает не отдавать каждый следующий шаг случайному сигналу.

Сегодня выберите один эпизод — небольшой и выполнимый — и потренируйте в нём не неподвижность, а возвращение. В следующий раз, когда внимание ускользнёт, попробуйте не обвинять себя, а спокойно направить фонарь обратно. Именно в этом повторяемом выборе и начинается мастерство концентрации.

Концентрация — не требование никогда не отвлекаться, а навык замечать, куда ушло внимание, и осознанно возвращать его к важному. Внимание может блуждать и переключаться; мастерство не в том, чтобы запретить ему движение, а в том, чтобы выбирать его направление и оставаться гибким.

Чтобы понять, как этот навык развивается, стоит заглянуть в его основу: узнать, как мозг поддерживает внимание, как привычки влияют на фокус и почему переключение между задачами утомляет нас сильнее, чем кажется.

Как работает внимание: мозг, привычки и переключение задач

В 9:07 Илья открыл таблицу, надел наушники и наконец добрался до прогноза, который нужно было представить команде в четверг. Задача была не из тех, что решаются одним нажатием кнопки: требовалось сверить цифры, заметить расхождения и понять, что они означают. Илья прочитал несколько строк, прикинул возможное объяснение — и услышал короткий сигнал телефона.

Сообщение от коллеги: «Ты видел обновлённый файл?»

Илья решил только взглянуть. Файл лежал в чате. В чате оказалось ещё одно сообщение — уже по другой теме. На него надо было ответить быстро, иначе собеседник не сможет закончить расчёт. Для ответа пришлось открыть почту, чтобы найти нужное письмо. Там обнаружилось напоминание о встрече. Илья перешёл в календарь, затем — по ссылке на документ, который попросили просмотреть к обеду.

В 9:24 он снова смотрел на прогноз. Таблица не изменилась. Изменилось другое: теперь нужно было вспомнить, какие строки он уже проверил и почему собирался вернуться именно к этому показателю.

Так начинается день, который к вечеру кажется полным, но почему-то не приносит главного результата. Илья отве-

чал, уточнял, искал, согласовывал. Ни одно дело не было бессмысленным. Но ключевой проект почти не сдвинулся.

В первой главе мы говорили о концентрации как о способности возвращать внимание к выбранному. Теперь важно понять, почему это возвращение иногда даётся так трудно. Дело не в слабости характера и не в том, что человек «не умеет сосредоточиться». Часто причина проще: внимание работает не как прожектор, который можно без потерь мгновенно направить в любую сторону, а как рабочее пространство, где при каждом переключении приходится заново собирать контекст.

Цена невинного взгляда

В течение дня Илья не раз повторил тот же сценарий. Он проверял телефон, потому что экран загорался. Открывал почту, потому что между задачами оставалась свободная минута. Заглядывал в мессенджер, потому что вдруг там появилось что-то важное. Иногда важное появлялось. Чаще — нет. Но сама возможность не пропустить важное делала проверку заманчивой.

Уведомление не обязательно «заставляет» нас отвлечься. Скорее оно предлагает готовый маршрут: заметить сигнал, открыть приложение, найти новое сообщение, отреагировать. Если такой маршрут часто повторяется, он становится привычным. Со временем рука может потянуться к телефону раньше, чем мы успеем сформулировать, зачем именно хотим его взять.

Привычки часто запускаются знакомыми сигналами: звуком, значком на экране, паузой в работе, даже ощущением трудности. Мы дошли до сложного места — и вдруг вспоминаем, что давно не проверяли погоду. Иногда поиск отвлечения начинается не с уведомления, а с внутреннего желания на минуту отложить усилие.

Это не означает, что человек не способен выбирать. Это означает, что выбору порой предшествует автоматический импульс. Между импульсом и действием можно вернуть себе небольшое пространство: заметить, что произошло, и решить, что делать дальше. Но сначала полезно понять, почему действие кажется таким дорогим — и почему даже короткое «гляну одним глазом» редко ограничивается одним глазом.

Когда мы переключаемся, нам обычно приходится не просто открыть другое окно. Нужно удержать цель новой задачи, понять, что от нас требуется, и на время отодвинуть прежнюю цель. А когда мы возвращаемся, требуется восстановить прежний контекст: где остановились, что уже проверили, что собирались сделать следующим и почему это было важно.

Для простой задачи восстановление может быть почти мгновенным. Если Илья отвлёкся, пока переносил готовое число из одной ячейки в другую, он быстро найдёт нужное место. Если же он сравнивал несколько источников и строил объяснение расхождения, возвращение сложнее. В таком деле промежуточные мысли не всегда очевидны с первого взгляда. Надо снова прочитать, сопоставить и восстановить

ход рассуждения.

У этого нет универсальной цены, измеряемой одинаковым количеством минут для всех. Она зависит от задачи, опыта, усталости и того, насколько далеко человек успел продвигаться. Но принцип остаётся: каждое переключение требует некоторой работы на переходе. Если переходов много, значительная часть рабочего времени уходит на повторный вход в дело.

Это одна из причин, почему «делать несколько вещей сразу» часто оказывается не тем, чем кажется. Мы можем слушать музыку и складывать бельё или идти знакомым маршрутом, отвечая на простой вопрос. Но когда две задачи требуют осмысленно читать, сравнивать, писать или принимать решения, внимание обычно быстро чередует их. Со стороны это выглядит как одновременность; внутри — как серия переключений, у каждого из которых есть своя цена.

Незаконченная мысль остаётся рядом

К полудню Илья выполнил несколько небольших задач, но его прогноз так и не стал яснее. К таблице он возвращался пять раз. Каждый раз перед ним оставалась работа: заново прочитать кусок расчёта, восстановить замысел, решить, за что взяться. Параллельно в памяти продолжали всплывать сообщения, на которые он не ответил, и документы, которые обещал открыть.

Незавершённое дело не обязательно непрерывно «занимает место» в сознании. Но оно может снова привлекать вни-

мание: «Надо ответить», «Не забудь проверить», «К этому ещё нужно вернуться». Чем больше таких напоминаний мы пытаемся удерживать в уме, тем труднее бывает спокойно заниматься тем, что перед глазами. Иногда помогает не завершить все дела немедленно, а надёжно вынести их из головы — записать, что именно предстоит сделать и когда к этому вернуться.

У Ильи не было проблемы с ответственностью. Напротив: он хотел быть отзывчивым коллегой, не задерживать работу команды и ничего не упустить. Именно поэтому каждая проверка выглядела оправданной. Сбой был не в одном сообщении, а в цепочке: небольшой сигнал прерывал задачу, ответ открывал новую, а новые задачи располагались рядом со старой, ожидая очередного взгляда.

Важно: не каждое переключение ошибочно. Если срочно звонит руководитель, ребёнку нужна помощь, а коллега ждёт цифру, без которой не может продолжить работу, переключиться может быть правильным решением. Цель не в том, чтобы запретить себе отвлекаться или объявить любое сообщение врагом. Цель — различать переключение выбранное и переключение автоматическое.

Четыре шага перед тем, как уйти

На следующий день Илья решил изменить не весь рабочий процесс, а один его момент — ту секунду, когда внимание собирается уйти.

Первый шаг — заметить сигнал. Это может быть звук

уведомления, вспыхнувший экран, скука, затруднение или мысль: «Проверю на минуту». Не нужно ругать себя за неё. Достаточно отметить: «Я сейчас хочу переключиться».

Второй шаг — назвать намерение. Что именно вы собираетесь сделать? «Проверить, нет ли срочного сообщения». «Ответить Марине по срокам». «Посмотреть, когда встреча». Конкретная формулировка помогает отличить задачу от смутного желания снять напряжение. Иногда выясняется, что намерение вполне обоснованное. Иногда — что вы открываете почту, потому что не знаете, как продолжить трудный абзац.

Третий шаг — решить, нужно ли прерываться сейчас. Один вопрос здесь особенно полезен: «Что случится, если я сделаю это не сейчас, а в ближайшее время, которое сам выберу?» Если ответ — «ничего важного», можно записать дело и вернуться к нему позже. Если задержка помешает другому человеку или создаст реальную проблему, переключение уместно. Важна разница между срочным и просто заметным: яркость сигнала ещё не говорит о важности задачи.

Четвёртый шаг — оставить себе точку возврата. Перед вынужденным переключением Илья начал делать короткую «записку возврата». Не «продолжить прогноз», а что-то вроде: «Сравнил мартовские продажи по двум регионам; расхождение только в канале партнёров. Следующий шаг — сверить дату обновления партнёрского отчёта с таблицей». Такая запись занимает несколько секунд, но сохраняет ход

работы лучше, чем расплывчатое обещание «потом разобраться».

Записка возврата не обязана быть подробным дневником. Её задача — ответить на три вопроса: **где я остановился, что понял и какой следующий шаг?** Для текста это может быть заметка «абзац 4: связать пример с выводом; начать с цифры за прошлый год». Для подготовки отчёта — «проверить строку расходов, запросить у Лены источник». Для учебника — «прочитал до раздела о фотосинтезе; объяснить своими словами разницу между двумя процессами».

Если переключение внезапное и времени почти нет, достаточно короткой фразы в блокноте или черновике. Если ситуация действительно срочная, конечно, безопасность и помощь человеку важнее аккуратного завершения рабочей мысли. Но там, где есть несколько секунд, записка возврата помогает не уносить всю незавершённую задачу с собой.

Когда Илья возвращался к прогнозу, он сначала перечитывал эту запись, а не начинал с бесцельного просмотра таблицы. Напоминание сразу подсказывало, на чём держалось его рассуждение. Это не отменяло необходимости вникнуть, но сокращало блуждание на старте.

Уменьшить число сигналов

Одной личной решимости недостаточно, если каждый рабочий час устроен как открытая дверь. Поэтому Илья изменил ещё и обстановку. На время работы над таблицей он отключил необязательные уведомления и убрал телефон из по-

для зрения. Чаты и почту стал проверять в заранее выбранные промежутки, а не между каждой строкой. Срочные каналы связи оставил доступными тем способом, который подходил команде.

Здесь важно не копировать чужое расписание, а договориться с реальностью своей работы. У кого-то сообщения действительно требуют немедленного ответа. Кому-то нужно оставаться доступным для клиентов. Но даже в таком режиме можно понять, какие сигналы требуют реакции сейчас, а какие допускают паузу; какие каналы предназначены для экстренных ситуаций, а какие — для обычных вопросов.

Полезно также объединять похожие дела. Ответить на несколько писем подряд часто проще, чем каждый раз прерывать сложную работу ради одного письма, а затем заново возвращаться в неё. Аналогично можно выделить время на согласования, звонки или административные мелочи. Группировка не превращает день в стерильный план: она лишь уменьшает количество переходов между разными режимами мышления.

Это особенно важно, когда сложная работа требует сосредоточенного чтения или анализа. Если поставить рядом несколько задач, использующих похожие навыки, смена контекста обычно мягче. А если чередовать, скажем, написание отчёта, срочное письмо, поиск счета и планирование встречи, внимания приходится снова и снова перестраиваться.

Один рабочий блок — маленький эксперимент

Илья не стал обещать себе никогда больше не проверять телефон. Он выбрал один блок работы — сорок минут на прогноз — и поставил небольшую цель: в это время переключаться только по действительно необходимой причине. Перед началом он записал, какой результат хочет получить: проверить данные по двум регионам и сформулировать один предварительный вывод.

Почту и чат он закрыл. Телефон положил экраном вниз, но оставил звонок от близких доступным. На листе рядом написал три дела, которые могли отвлечь: ответить на письмо, проверить время встречи, уточнить у коллеги источник данных. Они не исчезли, но больше не требовали немедленно держать их в уме.

Через несколько минут пришло желание проверить чат. Илья заметил его и назвал: «Хочу убедиться, что ничего не пропустил». Затем спросил себя, возникла ли конкретная причина для проверки. Нет. Он записал мысль «проверить чат после блока» и вернулся к цифрам.

Позже всё-таки пришлось прерваться: коллега попросил подтвердить значение, от которого зависела презентация. Перед тем как уйти, Илья сделал записку возврата. Ответ занял несколько минут; возвращение не превратилось в поиски потерянной нити.

В конце блока он сравнил не только объём выполненного, но и собственные ощущения. Сколько раз его унесло в необязательные дела? Насколько легко было вернуться? Что

стало заметно в таблице, когда он удерживал внимание на одном вопросе? Сравнение с обычным днём не должно быть экзаменом на силу воли. Это наблюдение: при каких условиях работа продвигается, а при каких распадается?

Попробуйте провести такой эксперимент сами. Выберите задачу, которая требует внимания, и отведите на неё один реалистичный блок — например, двадцать пять, сорок или пятьдесят минут. До начала запишите конкретный результат. Уберите необязательные сигналы и держите рядом лист для дел, которые вспомнятся по ходу. Если прерывание необходимо, сначала оставьте себе точку возврата. После блока отметьте число незапланированных переключений, результат и ощущение при возвращении к работе.

Не надо стремиться к нулю любой ценой. Если оказалось, что вас прервали дважды по делу, это может быть лучше, чем десять автоматических проверок. Если блок не прошёл идеально, он всё равно дал информацию: возможно, уведомления были не главной причиной, а задача была неясной или слишком большой. Практика внимания начинается с наблюдения, а не с самообвинения.

Тот же принцип — за учебным столом

Студентка открывает учебник, чтобы разобрать тему перед экзаменом. Через несколько минут приходит сообщение от одногруппника. Она отвечает, затем ищет в переписке файл с конспектом, замечает напоминание о другом задании и переходит к нему. Вернувшись к учебнику, перечитывает

страницу, но уже не помнит, какой вопрос пыталась прояснить.

Здесь работает тот же алгоритм. Сначала заметить сигнал: «Я потянулась к телефону». Назвать намерение: «Хочу ответить однокласснику». Решить, обязательно ли это сейчас. Если вопрос не срочный, записать: «Ответить после двадцати минут занятий». Перед неизбежным переключением сохранить точку возврата: «Разобралась с определением; следующий шаг — объяснить различие между понятиями без учебника». Такой следующий шаг превращает возвращение к занятию из повторного старта в продолжение.

В учёбе есть ещё одно полезное правило: не завершать блок фразой «почитать главу», а определить наблюдаемый результат — «решить три задачи», «выписать пять ключевых понятий», «пересказать тему своими словами». Ясная цель помогает заметить, когда внимание уходит, потому что появляется точка, к которой можно вернуться.

В конце дня Илья увидел, что его успех не состоял в полном отсутствии отвлечений. Он всё ещё отвечал на сообщения, помогал коллегам и проверял почту. Изменилось то, что он стал чаще выбирать время для переключения и реже уходил за сигналом автоматически. А когда всё же приходилось оставить важную задачу, он перестал рассчитывать на память и сохранял следующий шаг на бумаге.

Внимание не обязано оставаться неподвижным. Оно может отвлекаться, реагировать на людей и менять направле-

ние, когда этого требует жизнь. Но каждое переключение не должно превращаться в потерю нити. Замечая сигнал, называя намерение, решая, стоит ли прерываться, и записывая точку возврата, мы сокращаем лишние переходы и облегчаем возвращение.

Начните с одного рабочего блока. Не спрашивайте себя, удалось ли ни разу не отвлечься. Спросите: сколько переключений я выбрал сам, что запускало остальные и насколько легче мне было вернуться, когда я оставил себе следующий шаг? В этих ответах постепенно проступит не общая «рассеянность», а личный рисунок того, куда именно уходит ваше внимание.

Диагностика рассеянности: куда уходит ваше внимание

В понедельник утром Илья поставил телефон экраном вниз и включил режим «Не беспокоить». Наконец-то, решил он, главная причина его рассеянности обезврежена. Он открыл отчёт, который нужно было закончить к вечеру, прочитал первый абзац и вдруг обнаружил себя на странице с отзывами о рюкзаках. Телефон лежал рядом, молчал. Илья нахмурился: значит, дело не только в телефоне. Но в чём тогда?

Ему казалось, что он отвлекается постоянно и примерно одинаково. Будто внимание — дырявое ведро, из которого всё время утекает вода. Однако стоило попросить себя вспомнить, куда именно она уходит, как в памяти оставались лишь крупные события: звонок, сообщение, разговор в коридоре. Тихие утечки — беспокойство, нерешительность, усталость — почти не оставляли следа.

Чтобы увидеть их, не нужно немедленно менять свою жизнь или объявлять войну всем устройствам. Сначала стоит провести небольшое расследование. Не над собой — над обстоятельствами, в которых внимание покидает выбранное дело.

Не диагноз, а след

Слово «рассеянный» звучит так, будто описывает человека целиком. Оно превращает отдельные случаи в черту характера: *я такой, мне не хватает силы воли*. Но рассеянность чаще похожа не на постоянное свойство, а на набор повторяющихся ситуаций. В одной из них вас перебивает уведомление. В другой вы не знаете, с чего начать. В третьей слишком устали, чтобы удерживать сложную мысль. Снаружи всё это может выглядеть одинаково: работа остановилась, внимание ушло. Причины — разные, а значит, и решения нужны разные.

Вспомните обычный рабочий отрезок. Вы открываете документ, замечаете уведомление, отвечаете на него, видите другое сообщение, заходите в почту — и спустя десять минут уже не помните, на каком месте остановились. Это заметная цепочка. Но возможна и другая: вы смотрите на задачу, понимаете, что не знаете, каким должен быть результат, начинаете тревожиться, открываете новости «на минуточку», а затем сердитесь на себя за потерянное время. Телефон в этой истории может вообще не участвовать.

Внимание уходит не только вслед за внешним сигналом. Иногда его уводят мысли о незакрытом деле, неясность следующего шага, слишком высокая нагрузка или задача, для которой сейчас не хватает сил и времени. Бывает и так, что отвлечение — разумная реакция на условия: вас действительно срочно спрашивают, в комнате шумно, а перерыв давно нужен.

Поэтому цель наблюдений — не найти виноватого и не подсчитать каждое движение глаз. Нужно увидеть контекст: **что происходило до отвлечения, что именно перехватило внимание и что случилось после.**

Дневник, который не мешает жить

Илья решил записывать каждый уход внимания. Уже к обеду первого дня он злился: чтобы внести очередную заметку, надо было прерывать работу ещё раз. Дневник стал новой помехой — и почти сразу отправился в корзину.

Это хороший сигнал. Наблюдение должно быть легче самой привычки, которую вы изучаете. Не нужно превращать день в лабораторию и фиксировать каждую мимолётную мысль. Достаточно короткого опыта: например, **три рабочих дня**. Записывайте только заметные моменты, когда вы ушли от выбранного дела и не сразу вернулись. Если записывать по ходу неудобно, делайте это в конце рабочего блока, опираясь на свежую память.

Вот простая «карта утечек внимания»:

Время

Задача

Что отвлекло

Состояние

Что произошло дальше

10:05

Дописать отчёт

Сообщение коллеги

Напряжение, спешка

Ответил, открыл почту, вернулся к отчёту через 18 минут

10:40

Разобрать результаты

Мысль о сроках проекта

Тревога

Проверил календарь, записал опасение, продолжил

11:20

Разобрать результаты

Неясно, что считать главным выводом

Растерянность

Встал за чаем, потом просмотрел новости

13:50

Дописать отчёт

Срочная просьба

Усталость, перегрузка

Переключился, после разговора забыл, на чём остановился

Пять полей здесь нужны не для полноты архива, а чтобы различать похожие эпизоды. «Что отвлекло» показывает

непосредственный повод. «Состояние» помогает заметить, были ли рядом усталость, тревога, скука, раздражение, голод или, наоборот, живой интерес. «Что произошло дальше» раскрывает привычную реакцию: вы ответили, стали искать решение, отложили задачу, ушли в другую вкладку, попросили помощи — или спокойно вернулись.

Записывайте обычными словами. Не обязательно давать эмоциям точные оценки или вычислять потери с секундомером. «Слегка тревожно», «не мог сообразить, с чего начать», «после обеда клонит в сон» — уже полезные улики. Если вы пропустили эпизод, не восстанавливайте его любой ценой. Это дневник наблюдений, а не экзамен на внимательность.

Илья обнаружил, что его главная помеха — «телефон» — встречалась реже, чем он думал. В заметках повторялись другие вещи: он тревожился о сроках, терялся перед расплывчатыми задачами и быстро соглашался на внезапные просьбы. Телефон иногда становился дверью, через которую внимание выходило из комнаты, но не всегда был тем, кто эту дверь открыл.

Три группы причин

Через несколько дней соберите записи и посмотрите на них как на карту. Не спрашивайте: «Сколько раз я провалился?» Спросите: «Какие обстоятельства повторялись? Что чаще всего происходило перед тем, как я отходил от задачи?»

Для начала разложите наблюдения на три группы.

1. То, на что вы можете повлиять напрямую. Напри-

мер, отключить необязательные уведомления, убрать телефон со стола, закрыть лишние вкладки, подготовить материалы заранее. Сюда же относится ясность собственного следующего шага. Вместо «заняться отчётом» можно сформулировать: «открыть таблицу и выписать три результата за прошлую неделю». Когда начало видно, меньше поводов стоять перед задачей в тумане.

2. То, на что можно повлиять частично. Внезапные вопросы коллег, шумная обстановка, семейные обязанности, переполненный календарь или естественные колебания энергии нельзя всегда отменить. Но иногда можно договориться о времени для вопросов, обозначить часы сосредоточенной работы, подобрать более тихое место или разбить сложный отрезок на короткие части. Это не всемогущий контроль, а настройка условий там, где есть пространство для манёвра.

3. То, для чего нужна поддержка или изменение условий. Если задача регулярно остаётся непосильной из-за объёма работы, конфликтующих ожиданий или постоянных срочных поручений, одной дисциплиной проблему не решить. Нужен разговор о сроках и приоритетах, уточнение требований, перераспределение нагрузки. Бывает, что длительная тревога, истощение, нарушения сна или трудности с концентрацией заметно мешают не только одной задаче, но и повседневной жизни. В такой ситуации разумно обсудить происходящее со специалистом. Дневник может помочь

описать конкретные обстоятельства, но он не является медицинским тестом и не ставит диагнозов.

Важно не перепутать управляемость с виной. Если вы можете изменить настройку телефона, это ещё не значит, что виноваты во всех отвлечениях, которых не удалось избежать. Если причина частично зависит от других людей, это не делает вас беспомощным. Карта нужна, чтобы выбрать подходящий рычаг, а не распределить наказания.

Как увидеть закономерность

Отдельная запись — лишь след на земле. Полезен рисунок следов.

Илья перечитал свои заметки и увидел три повторяющихся отвлекающих фактора:

1. Неясный результат. Он часто начинал задачу с общим названием вроде «разобраться с отчётом», но не знал, что именно должно появиться в конце.

2. Тревога о сроках. Стоило вспомнить о незакрытом проекте, как он проверял почту и календарь, хотя это не приближало сам отчёт к завершению.

3. Чужие просьбы. Он соглашался на них сразу, не оценивая, что придётся прервать и как потом вернуться.

Телефон остался в списке, но перестал быть единственным подозреваемым.

Разделите собственные находки на три наиболее повторяющихся фактора. Если заметок мало, выбирайте не те, что выглядят драматичнее, а те, которые встречались в разных

обстоятельствах. Обратите внимание на сочетания: возможно, телефон особенно часто забирает внимание именно тогда, когда вы устали; тревога возникает перед задачами с неясными требованиями; просьбы выбивают из колеи, когда весь день расписан без промежутков.

Не всякий отход от задачи — утечка. Вы могли намеренно сменить занятие, ответить на действительно срочный вопрос или взять необходимый перерыв. Смысл наблюдений не в том, чтобы приклеить к каждому переключению ярлык «плохо». Важно заметить разницу между выбранным действием и тем, в которое вас унесло прежде, чем вы успели решить, подходит ли оно вам.

Полезно также различать два вопроса:

●**Что непосредственно отвлекло?** Например: сообщение, мысль, шум.

●**Почему в этот момент внимание оказалось особенно уязвимым?** Например: задача была неясной, сил стало мало, тревога требовала проверки.

Первое часто можно увидеть сразу. Второе обычно обнаруживается, когда сопоставляешь несколько записей. Именно поэтому наблюдение ценнее самокритики: оно помогает перейти от «я опять сорвался» к «в конце дня я чаще ухожу от задач, в которых не определён следующий шаг».

Один маленький эксперимент

После короткого расследования не стоит менять всё сразу. Если убрать все приложения, перекроить расписание, объ-

явить домашним новые правила и пообещать себе работать без перерывов, через неделю будет трудно понять, что помогло, а что оказалось лишним. Выберите **одну причину, на которую можно повлиять без радикальной перестройки жизни**, и испытайте одно изменение в течение следующих семи дней.

Илья решил работать с неясным началом задач. Перед каждым блоком отчёта он стал тратить две минуты на формулировку первого видимого действия: «сверить данные за март» или «написать черновой вывод по графику». Не «сделать отчёт», не «собраться», а конкретный шаг, который можно начать сейчас. Телефон он пока оставил в прежнем положении: на этой неделе ему было важнее проверить одну гипотезу, а не переустроить весь рабочий день.

Вы можете выбрать другой простой опыт:

- если часто отвлекают уведомления — отключить только неважные сигналы на один рабочий блок;
- если врываются просьбы — договориться о коротком периоде, когда вас не отвлекают, если это возможно;
- если уводит тревожная мысль — записать её и назначить время, когда вы вернётесь к ней;
- если мешает усталость — проверить, помогает ли короткий перерыв перед трудным блоком;
- если постоянно меняются задачи — оставлять записку с точкой возврата: «следующее — проверить итоговую таблицу».

Не требуйте от эксперимента полного исчезновения отвлечений. Спросите себя в конце недели: повторялась ли прежняя ситуация реже? Стало ли проще заметить её раньше? Удалось ли быстрее вернуться? Изменились ли напряжение и ясность? Если улучшения нет, это не приговор вам и не доказательство бесполезности наблюдений. Возможно, причина была не главной, решение слишком сложно устроено или условия требуют разговора и поддержки.

Есть ещё один тихий критерий успеха: стало ли вам понятнее, что происходит. Иногда сначала вы не сокращаете число переключений, но перестаёте принимать их за загадочный недостаток характера. Это важный сдвиг. То, что названо и увидено в контексте, уже легче обсуждать, настраивать и менять.

Не обвинять, а обнаружить

Карта утечек внимания не обязана быть красивой. Ей не нужны ежедневные отчёты, идеальные формулировки и полная запись всех минут. Достаточно небольшого числа честных наблюдений: когда вы занимались делом, что отвлекло, в каком вы были состоянии и что сделали потом. Через несколько дней такие записи могут показать, что за привычным словом «рассеянность» скрываются разные истории: внешний сигнал, тревожная мысль, неясное задание, усталость, неожиданный запрос или условия, которые давно пора обсудить.

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.