

Адам Альтер

https://www.ted.com/talks/adam_alter_why_our_screens_make_us_less_happy#t-8446

Несколько лет назад до меня дошёл один забавный слух. Предположительно, глава фирмы по производству корма для животных на ежегодное собрание акционеров принёс банку корма для собак. И съел этот корм. Таким способом он решил убедить акционеров в том, что если корм хорош для человека, то он хорош и для их домашних питомцев. Эта стратегия называется поедание собачьего корма и часто применяется в мире бизнеса. Это вовсе не значит, что все едят корм для собак, это значит, что сотрудники компании пользуются собственной продукцией, чтобы показать, что они стопроцентно уверены в ней. Сейчас это применяется повсеместно, но, на мой взгляд, бывает интересным найти исключения из этого правила, когда предприниматели не пользуются продукцией, которую сами же производят. Так вышло, что есть одна сфера, где это является обычным делом и встречается часто — это производство устройств с экранами.

В 2010 году Стив Джобс впервые представил публике iPad, объяснив, что это уникальное устройство. Самое лучшее устройство для интернет-сёрфинга, намного лучше ноутбука, намного лучше смартфона. Вы получите невероятный опыт. Пару месяцев спустя с ним связался журналист из New York Times, и они долго разговаривали по телефону. В конце разговора журналист задал ему, казалось бы, простой вопрос. Он сказал: «Ваши дети, должно быть, обожают iPad?». Казалось, что ответ очевиден, однако то, что сказал Джобс, поразило журналиста. Он был очень удивлён, потому что Джобс ответил: «Они им не пользуются. Мы ограничиваем количество гаджетов, которыми пользуются наши дети».

Это обычная практика в мире информационных технологий. Рядом с Кремниевой долиной есть школа, она называется Вальдорфская школа полуострова, где до восьмого класса ничего не показывают на экранах. И что самое интересное — у 75 процентов учащихся родители являются руководителями высшего звена в Кремниевой долине. Когда я узнал об этом, этот факт показался мне занимательным и удивительным. Он заставил меня задуматься: а как эти гаджеты влияют на меня и близких мне людей, да и на людей вообще.

В течение последних пяти лет как профессор бизнеса и психологии я изучаю влияние экранов на нашу жизнь. Хочу обратить ваше внимание на то, как много времени они у нас отнимают, а затем посмотрим, на что мы тратим своё время. Сейчас я демонстрирую среднестатистический 24-часовой будний день на трёх разных временных отрезках: 2007-й год — 10 лет назад — 2015-й год и последняя информация — на прошлой неделе. Много не поменялось совсем. Мы спим приблизительно 7,5–8 часов в сутки, некоторые говорят, что это время уменьшилось, но не значительно. Рабочий день длится 8,5–9 часов. Мы совершаем определённые жизненно важные действия: едим, принимаем душ, заботимся о детях, — на это уходит около трёх часов в день.

И остаётся свободное время. Это наше личное время. Оно чрезвычайно важно для нас. Это пространство, где мы занимаемся тем, что делает нас личностью. Мы занимаемся хобби, строим близкие взаимоотношения, развиваем творческое начало, задумываемся о жизни, оглядываемся назад и пытаемся осознать, а была ли наша жизнь осмысленной. Частично мы занимаемся этим и на работе, но когда люди оглядываются на прожитые годы и в конце жизни задумываются, как они прожили жизнь, последнее, о чём

они говорят, — это те моменты, которые касаются их личного пространства. Это святое, нам это очень важно.

А сейчас я вам покажу, какую часть этого пространства занимает время, проводимое с гаджетами. В 2007 году — вот столько. В этот год фирма Apple представила свой первый iPhone. Восемь лет спустя — вот столько. А сейчас — вот столько. Вот как много свободного времени мы проводим, глядя в экран. А вот узкая жёлтая полоска, где и происходит магия, где люди по-настоящему живут. Сейчас эта часть очень мала.

Что же с этим делать? Первый вопрос: Как выглядит это красное пространство? Конечно, экраны замечательны во многих смыслах. Я живу в Нью Йорке, а многие мои родственники — в Австралии, у меня есть годовалый сынишка. И именно на экране я могу их ему показать. Ещё 15–20 лет назад это было невозможно. Конечно, от них много пользы.

Вы можете спросить себя: Что происходит в течение этого времени? Какая польза от приложений, которыми мы пользуемся? Многие и правда полезны. Если отвлечь человека от такого приложения и спросить: Как ты сейчас себя чувствуешь? Он ответит, что все эти приложения замечательны: они предназначены для отдыха, физической активности, погоды, чтения, образования и здоровья. На каждое такое приложение люди тратят в среднем 9 минут в день. А вот приложения, которые не делают нас счастливее. Если у половины людей, использующих эти приложения, спросить: «Как дела?», они ответят, что не испытывают радости. И что самое интересное — знакомства, социальные сети, игры, развлечения, новости, интернет-сёрфинг — на каждое такое приложение люди тратят по 27 минут в день. Мы в три раза больше времени тратим на то, что не делает нас счастливее. Не очень разумно.

Одна из причин, почему мы тратим много времени на приложения, которые делают нас несчастными, — в них нет ограничителя. В XX-ом веке ограничители были повсюду. Они были во всём, чем мы занимались. Ограничитель — это сигнал к тому, чтобы двигаться дальше, чтобы начать делать что-то новое, что-то другое. Например, когда вы прочтёте газету до конца, то свернёте её и отложите в сторону. То же самое с журналами и книгами — дочитав главу, вы решаете, хотите ли продолжать чтение. ТВ-шоу, которое вы смотрите, заканчивается, и вы ждёте следующего выпуска целую неделю. Эти ограничители были повсюду. Но то, как мы сегодня используем СМИ, говорит о том, что их больше нет. Бесконечная лента новостей везде: в Twitter, Facebook, Instagram, электронной почте, текстовых сообщениях, новостях. И когда вы проверяете все эти источники, то просто дальше и дальше листаете всё подряд.

Мы можем найти подсказку, что делать, в Западной Европе, где, кажется, есть много хороших идей по организации работы. Вот один пример. Датская фирма, занимающаяся дизайном. Что они сделали? Прикрутили столы к потолку. И каждый вечер в 18:00, независимо, кому ты отправляешь письмо и чем занимаешься, столы поднимаются к потолку.

Четыре раза в неделю пространство превращается в зал для йоги, а на один день — в студию танцев. Всё зависит от вас, что выберете лично вы. Но это гениальное правило, потому что из него следует, что в конце дня всё останавливается, и нет возможности продолжать работу. У немецкого автопроизводителя Daimler — другая стратегия. Когда вы уходите в отпуск, вместо того, чтобы сказать: «Этот человек в отпуске, он вернётся и вам ответит,» там говорят: «Этот человек в отпуске, поэтому мы удалили ваше письмо. Он никогда не увидит этого сообщения».

«Вы можете написать повторно через пару недель, а можете отправить письмо другому сотруднику».

И.. Можете представить. Вы уходите в отпуск — и вы действительно в отпуске. Сотрудники компании чувствуют, что они на самом деле отдыхают от работы.

Конечно, это не подскажет, что нам следует сделать, поэтому я кое-что предложу. Легко сказать, что между 5 и 6 часами вечера я не буду пользоваться телефоном. Проблема в том, что время между 5 и 6 часами в разные дни отличается. Лучшая стратегия — это сказать, что я делаю одно и то же каждый день, определённые события случаются каждый день, как, например, обед. Иногда я бываю один, иногда с другими людьми, иногда я ем в ресторане, иногда дома, но есть одно неизблемое правило: во время обеда я не пользуюсь телефоном. Я держусь от него подальше, как можно дальше. Потому что мы действительно не умеем противостоять искушениям. Но если есть ограничитель, — каждый раз в обед я не беру с собой телефон, — то искушения нет вовсе.

Конечно, это не подскажет, что нам следует сделать, поэтому я кое-что предложу. Легко сказать, что между 5 и 6 часами вечера я не буду пользоваться телефоном. Проблема в том, что время между 5 и 6 часами в разные дни отличается. Лучшая стратегия — это сказать, что я делаю одно и то же каждый день, определённые события случаются каждый день, как, например, обед. Иногда я бываю один, иногда с другими людьми, иногда я ем в ресторане, иногда дома, но есть одно неизблемое правило: во время обеда я не пользуюсь телефоном. Я держусь от него подальше, как можно дальше. Потому что мы действительно не умеем противостоять искушениям. Но если есть ограничитель, — каждый раз в обед я не беру с собой телефон, — то искушения нет вовсе.

Сначала приходится нелегко. У меня развился синдром упущенной выгоды.

Было сложно.

Но дело в том, что к этому привыкаешь. Вы преодолеваете зависимость точно так же, как от наркотиков, и в результате жизнь приобретает краски, становится разнообразнее, интереснее, вы начинаете общаться вживую. Вы взаимодействуете с окружающими. По-моему, это великолепная стратегия, и она эффективна, потому что, когда люди поступают так, — а я видел многих, кому это удалось, — она развивается. Людям настолько это нравится, что они начинают с этого свой день. Они переключают телефоны в авиарежим на все выходные. И в эти дни телефон превращается просто в фотоаппарат. Это по-настоящему сильная идея, и мы знаем, что люди, следующие ей, больше радуются жизни

Какой из этого вывод? Мониторы великолепны, как я уже говорил, и это действительно так. Но то, как мы их используем, похоже на путешествие по скоростной магистрали, когда вы вдавливаете педаль газа в пол, и остановиться практически невозможно. У вас есть выбор. Вы можете нестись вперёд, наслаждаясь, скажем, красивыми видами океана и фотографировать прямо из окна, — это очень просто, — или вы можете сойти со своего привычного пути, нажав на педаль тормоза, чтобы выйти из автомобиля, снять обувь и носки, пройтись по песку, почувствовать, как песок просачивается сквозь пальцы, подойти к океану и позволить волнам омыть вам ноги. Ваша жизнь станет богаче и приобретёт больше смысла, потому что вы испытаете всё это на себе, и потому что оставите свой смартфон в автомобиле.

Спасибо.

