

Глава 1

Вы то, что вы печатаете

Любая бесперебойно функционирующая технология будет казаться волшебством.
Артур Кларк. Космическая одиссея 2001 года

Мужайтесь — мы живем в странном мире: всего за \$29,95 (плюс доставка и обработка заказа) вы можете стать счастливым обладателем наручного держателя для сотового телефона. Что такое наручный держатель для сотового телефона, спросите вы? Лучше всего описать его так: представьте себе, что к крышке вашего телефона приклеили деревянную палочку от мороженого так, что ее верхняя часть прилегает к телефону, а нижняя половина торчит наружу, как будто у вас в руках мороженое в виде сотового телефона. Теперь, держа телефон в руке, как если бы вы звонили, примотайте торчащую часть палочки к запястью розовым скотчем. Вместо скотча может быть и липучка, но суть от этого не меняется. Этот чудесный аксессуар разработан, чтобы помочь вам в ношении сотового телефона и облегчить напряжение в руке, когда вы подолгу держите телефон возле уха.

Эта история выглядит так, как будто она напечатана в сатирическом журнале, однако уверяю вас, это реальный

продукт; я видел его в каталоге SkyMall. Он продается. Люди покупают его.

Посмотрим правде в глаза: наручный держатель для сотового телефона указывает на крупную проблему зависимости от технологий: мы настолько привыкли ко многим товарам и услугам, что нам необходима поддержка, чтобы продолжать двигаться вперед. Все это оторвало нас от действительности и дезориентировало. Пора нажать кнопку перезагрузки.

Подключился, вышел

Прежде чем вы подниметесь на импровизированную трибуну (из старых консолей для видеоигр или видеомагнитофонов) и начнете потрясать кулаком, пожалуйста, имейте в виду, что я далек от цели разрушить американскую мечту спонтанного потребления. Я люблю технологии и всегда буду любить их. От интернет-мемов до видеоигр. Мне довелось рассказывать о всяких цифровых устройствах более десятка лет, работая репортером в ABC News, CBS News, CNN и других СМИ, и я с гордостью считаю себя помешанным на таких «игрушках». Однако постепенно я заметил, что за последнее десятилетие мы превратились из общества, пользующегося технологиями, в общество, полностью поглощенное ими. Этот огромный объем начал подминать нас, а растущие ряды гаджетов, веб-сайтов и устройств стали превращаться в силу, заполняющую нашу жизнь.

Эта сила действует не как атомный взрыв, она подобна нашествию колонии муравьев. Я однажды наблюдал за их миллионной армией, ожившей как-то ночью в джунглях Коста-Рики. Вы не слышите их шума, не ощущаете агрессии или враждебного настроения. Они просто двигаются вперед и поглощают все на своем пути. Убивают ли нас

технологии, подобно муравьиному нашествию? В буквальном смысле нет — за редким исключением, вроде случаев, когда водители отвлекаются за рулем, или глупых роликов на YouTube. Но они могут тихо, практически неощутимо и систематически разрушать важные аспекты нашей жизни.

Настало время более внимательно присмотреться к нашим действиям, ненадолго вернуться назад и затем переосмотреть отношение к технологиям, чтобы заставить их работать на нас, вместо того чтобы нам работать на них. Другого пути нет, и скорость, с которой они проникают в нашу жизнь, со временем будет только расти. Мы должны принять эту мысль. Думайте об этом как о необходимости питаться, но только лучшими продуктами и в правильное время, регулярно выполняя физические упражнения, чтобы быть в отличной форме. В отношении технологий должно происходить то же самое. Цифровая диета поможет вам повысить свою эффективность при общении.

В этой книге содержится план, который поможет вам снизить частоту использования технологий, начиная с гаджетов и социальных сетей и заканчивая видеоиграми, в надежде стать более здоровыми, счастливыми и целостными в XXI веке. Чтобы добиться этой цели, мы изучим, как лучше управлять технологиями, как рационализировать применение таких повседневных устройств, как смартфоны, и повысим информированность о том, как технологии влияют на нашу реальную жизнь и на окружающих нас людей.

Используя постепенный подход в стиле диетического питания, цифровая диета поможет вам укрепить связи с окружающим миром и любимыми людьми. Ее смысл в том, чтобы вы жили здесь и сейчас и владели инструментами, которые поддерживали бы в вас этот образ мыслей всю жизнь. Вы узнаете, как переизбыток устройств и услуг вредит нашему физическому, психическому и эмоциональному здоровью.

Для борьбы с этим влиянием я представлю вам гаджеты и приложения, обогащающие нашу жизнь. Важно выбрать то, что работает, и избавиться от того, что бесполезно. Думайте об этом как о «вычислительной СИЛЕ», помня о том, как технологии влияют на вас и вашу семью, и обладая инструментами, которые помогают делать разумный выбор и управлять притоком технологий в будущем.

Поверьте, что еще не поздно сменить курс. И если вы знаете, что эта проблема касается не только вас, вы можете легко посадить на цифровую диету своих детей, или супругу (супруга), или других родственников. Сила — в количестве.

Будут ли дни, когда вы нарушите все правила цифровой диеты? Конечно. Так случается со мной и будет происходить с вами. Иногда мне невыносимо ограничивать себя. И бывает, что гаджеты побеждают меня. Мы не киборги (пока еще). Точно так же, как вы можете в один вечер съесть пакет картофельных чипсов со сметаной и луком, а на следующий день выбрать на обед салат с курицей и кедровыми орешками, так и с цифровой диетой: вы можете вернуться к ней после перерыва. Ее эффект суммарный. Это марафон, а не спринт.

Перенесемся в будущее

Возможно, вы читаете эту книгу о том, как скорректировать свой аппетит к высоким технологиям, с помощью электронного устройства вроде Kindle, Nook, Sony eReader или iPad. Возможно, вы услышали о ней в социальной сети, блоге или рассылке электронной почты. И вы можете задаваться вопросом, нет ли противоречия между идеей о рационализации технологических «объединенных сил» и новыми средствами коммуникации. В моем понимании — нет. Не забывайте, что смысл цифровой диеты — в уменьшении, а не полном

отказе; технологии должны давать вам свободу, а не порабощать вас. Цель этой книги — стать услышанным как можно большим количеством людей и поделиться с ними мыслями и открытиями, собранными и отточенными мной. Это руководство само по себе попадет в Интернет, если вы будете рассказывать о своем опыте и помогать другим, а также предлагать свои идеи и советы на эту тему. Таким образом, книга о том, как приручить технологии, может сдерживать их, распространяя идею о том, как это сделать (иначе говоря, читать ее с помощью Kindle или Nook совершенно не возбраняется). Выражаясь компьютерным языком, эта книга не задумывалась как замкнутая петля. Я запускаю с помощью этой книги цепную реакцию, но со временем ее идея должна формироваться, выкристаллизовываться и уточняться с помощью широкой общественности, в том числе онлайн-сообщества. Она должна развиваться вместе с нами.

Почему вы взяли в руки эту книгу? Вас привлекла обложка? Или название? Она попалась вам на распродаже? Или вы почувствовали, что, когда речь идет о «цифровой» зависимости, почва уходит у вас из-под ног? Думаю, что последний вариант. Вы не одиноки. В действительности вы принадлежите к большинству. Возможно, вас также беспокоит, как чрезмерная зависимость от технологий влияет на ваших детей, братьев и сестер или друзей. Возможно, вы до сих пор не уверены, что все это касается вас. Давайте разберемся.

- Бывает ли так, что у вас возникает желание достать смартфон во время важного разговора?
- Замечали ли вы, что набираете сообщение в то время, когда ваш ребенок рассказывает вам, как прошел день в школе, и позже не можете вспомнить, о чем он говорил?

- Возникало ли у вас ощущение, что какое-то событие не произошло по-настоящему, пока вы не написали о нем в Facebook или Twitter?
- Приходилось ли вам задумываться о том, что до того, как все эти гаджеты наводнили вашу жизнь, реальной жизни вы уделяли больше внимания?
- Начинает ли у вас сильнее биться сердце, когда вы видите мигающий красный сигнал на вашем BlackBerry?
- Может ли звонящий или вибрирующий сотовый телефон оторвать вас от чего угодно?
- Идя по тротуару, вы смотрите направо-налево или вверх-вниз, набирая сообщение на смартфоне?
- Часто ли вы видите спину своего ребенка или супруга (супруги) на фоне видеоигры?
- Испытываете ли вы беспокойство, если долго не выходите в Интернет?
- Знаете ли вы о том, что не должны набирать сообщения за рулем, но продолжаете делать это?
- Бывает ли так, что все члены вашей семьи находятся в одной комнате, но не разговаривают друг с другом, потому что каждый занят каким-либо устройством?

Если вы ответили «да» на любой из этих вопросов, причем неохотно, то вы среди миллионов людей, которых захлестнули технологии. Не бойтесь, существует способ переориентировать вас и более удачно сосуществовать с технологиями с помощью программы, включающей четыре этапа. Пришло время заключить мир с технологиями, а не воевать с ними. Не следует ненавидеть ваш телефон, электронную почту или веб-сервисы. Включите их в ваши повседневные дела и научитесь укрощать их, чтобы главными были вы, а они находились у вас на службе.

Мы интересуемся тем, что регулярно едим и пьем, но редко задаемся вопросом, как постоянное погружение в технологии влияет на нас. Подумайте об этом. На гаджетах и веб-сайтах нет информации о питательной ценности. Никто не регулирует количество проглатываемых вами технологий и не определяет, какие из них наиболее эффективны для вас. Эта книга задумывалась как руководство по применению технологий в вашей жизни, ее цель — дать вам возможности управлять ими и пользоваться их преимуществами. Вы можете избавиться от технологических излишеств, оставаясь на связи, и у вас не будет ощущения, что вы крутитесь как белка в колесе.

Мы достигли переломного момента потребления технологий, и наши разум и тело знают, когда мы зашли слишком быстро и чересчур далеко. Вспомните 1996 год, когда сотовые телефоны и Интернет казались такими необычными и непривычными. Мы радостно программировали автоответчики и наивно кликали на рекламу в Интернете. Что-то случилось, и мы стали излишне доступны. Никто не сказал: «Стоп!» Никто не попросил: «Помедленнее». В ловушку попал среднестатистический потребитель, который внезапно оказался перед риском отстать от остальных, в то время как технологии начали набирать скорость, сравнимую с быстротой распространения вирусного видеоролика со смеющимися малышами.

Перенесемся в недавнее прошлое. Интересно, у скольких из нас пылятся сотовые телефоны, купленные несколько лет назад? Провода зарядных устройств стали бедствием современного дома. Их слишком много, и, чтобы подключить все, не хватает розеток, и возникает полная неразбериха, когда вы пытаетесь навести порядок. Мы придумываем новые пароли вместо тех, у которых истек срок действия. Мы не помним, когда в последний раз провели день без www.

Мне хотелось бы похвалить мудрые решения, принимаемые при покупке электронных устройств, поиске для них места в нашей жизни и максимальном увеличении их использования. Правда, хотелось бы. Но я не могу. Не в целом. Не принимайте это на свой счет — ко мне это тоже относится. Мы вслепую неслись через строй гаджетов, не останавливаясь, чтобы перевести дыхание. Подобно безнадежно влюбленному, который не замечает никого вокруг, мы стремимся удовлетворить свое стремление ко всему цифровому.

Насколько быстро это происходит? В 2000 году процент людей с доступом в Интернет составлял по всему миру около 48%. К 2010 году он достиг 79%. В США в 2000 году высокоскоростной Интернет был приблизительно в 3% домов. Десять лет спустя эта цифра возросла до 63%. За период с 2006 по 2010 год количество владельцев ноутбуков в США увеличилось с 30 до 52%. Сегодня сотовый телефон есть у 85% взрослых и 96% молодежи 18–29 лет, и все больше людей просматривают веб-страницы на ходу, а не за компьютером. Если вы думаете, что эти тенденции касаются только подрастающего поколения, то имейте в виду, что пользование социальными сетями взрослым населением США в возрасте старше 50 лет возросло с 22% в апреле 2009 года до 42% в мае 2010-го. Ясно, что во многих отношениях мы женились на технологиях. Это не значит, что развод неизбежен, просто нам нужно добрачное соглашение.

Рацион

У каждого из нас разный цифровой метаболизм. Отсоединиться сразу от всего будет похоже на голодную диету: вы потеряете вес слишком быстро и снова наберете его. Поэтому, когда речь идет о технологиях, я ненавижу слова вроде «воздержание», «голодание» и «отключение». Наша

цель — достичь равновесия и поддерживать здоровый уровень потребления технологий. Мы обсудим период «детоксикации», но он будет коротким и предназначен для приобретения осведомленности.

Концепция ограничения использования технологий может показаться лицемерной в устах журналиста, пишущего о технологиях, чья работа заключается в том, чтобы информировать читателей о последних и лучших разработках, но в этом-то и смысл — я часто слишком сильно стремился приобрести каждый новый гаджет или применить тенденцию просто потому, что она появилась. Многие из нас поступают подобным образом. Думаю, не существует идеальной цифровой диеты, но я понял, что нам необходимо регулировать потребление. Урежьте здесь, прибавьте там. Слишком много однообразной еды может навредить. Это понятно каждому. Так почему же не применить тот же подход к двоичным калориям? Эта книга даст вам больше информации, прольет свет на поведение и мотивацию и поможет лучше разобраться в причинах и последствиях нашей любви к технологиям.

Технический факт

По сообщению газеты *New York Times*, среднестатистический компьютерный пользователь просматривает 40 веб-сайтов в день и переключается между программами до 36 раз в час.

Технологии никуда не уходят, и это наша общая проблема. Эта книга является инструкцией, а я выступаю в роли дежурного из техподдержки. Вы можете домысливать

Шаг 1. Re: Задумайтесь

фрагменты, не выполнять некоторые упражнения или сначала прочитать книгу, а затем вернуться назад и попробовать осуществить план. Вам необязательно выполнять его за 28 дней. Временная шкала должна служить вам путеводной нитью: выполняя указания и упражнения приблизительно в течение четырех недель, вы окажетесь в гораздо более приятном месте. Но, как и в случае с любой диетой, вы пожнете то, что посеете. В основе цифровой диеты лежит здравый смысл и вежливость. Произведите впечатление на себя и окружающих. Будьте хозяином, а не рабом. Приготовьтесь к перезагрузке и преодолению трудностей.

Глава 2

Моя электронная пирушка

Считается, что технологии позволяют нам быть ближе, но мне кажется, что мы никогда не были дальше друг от друга.

Дрю Берримор

4 июля 2009 года мы с женой направлялись в город Буассон на юге Франции, чтобы провести двенадцать дней вдали от суеты Нью-Йорка. Мы выбрали это отдаленное место, потому что оно располагалось на покрытых подсолнухами холмах Прованса (как на картинах Ван Гога) и потому что друзьям ее родителей принадлежал сельский домик в тех краях, в котором они позволили нам остановиться бесплатно. Буассон настолько причудлив, что его не описать словами. Не побывав в Провансе, сложно представить, что такие городки существуют: с очаровательной церквушкой в центре, пекарней поблизости, несколькими магазинчиками, торгующими сыром и багетами, и узкими извилистыми улицами, ведущими к крошечным старинным домикам, один краше другого, с аркой над входом и деревянными ставнями на окнах. Буассон — идеальное место, чтобы оторваться от современного мира и общаться с людьми как в прежние времена.

Работая корреспондентом по науке и технологиям на канале CBS News, я всегда был по уши в работе, все время трудился над следующим сюжетом для телепередачи, и меня постоянно поджимали сроки. Оглядываясь назад, я понимаю, что взвалил на себя слишком много и недостаточно времени проводил дома. Я старался поддерживать связь с женой с помощью технологий, время от времени отправляя ей SMS или письмо по электронной почте. Мы не любители болтать по телефону и предпочитаем опускать обмен дежурными фразами. Но после восьми лет совместной жизни отсутствие более содержательного и личного общения стало проблемой. Мы отвлеклись друг от друга и испытывали неудовлетворение. Когда мы были порознь, то использование технологий не делало нас ближе.

Наша поездка в Буассон должна была помочь исправить ситуацию, стать оазисом, где отсутствуют нули и единицы, и местом, где мы с женой снова разожжем любовь, оставшись вдвоем. Но все оказалось не так, как мы думали. Рядом с городком находился кемпинг, предлагавший бесплатный защищенный Wi-Fi своим постояльцам в зоне вокруг бассейна. Через два дня после приезда я на ломаном французском заявил, что мы живем в кемпинге и мне нужен пароль от Wi-Fi. *Oui, s'il vous plait?* У меня получилось. И оставшуюся часть отпуска я часто урывал время в Интернете, принося ноутбук к бассейну или выходя в Интернет с iPhone. Я чувствовал себя привязанным к рабочей почте. Работа в новостях означает, что ты испытываешь постоянную потребность быть в курсе происходящего, а в области технологий новая информация поступает довольно быстро. Я был не один, находясь онлайн. Жена находилась поблизости, чувствовала себя покинутой и кричала, угрожая утопить мои гаджеты, чтобы я шел купаться. Дни проходили, и ее разочарование росло пропорционально времени, которое

я проводил в Интернете. Она заявила, что я предпочитаю гаджеты ей и это не идет на пользу совместному отдыху.

К концу отпуска во время одного из выходов в Интернет я получил письмо от продюсера CBS News, который спрашивал, как мне идея поплавать с акулами на Багамах для утреннего шоу, посвященного охране окружающей среды. Не представляете, с какой скоростью я написал: «Да, конечно!» Я был необычайно взволнован, потому что занимался дайвингом в бассейне, но не прошел курс погружений в открытой воде. Иначе говоря, мне представлялся шанс закончить обучение дайвингу в компании тигровых, желтых и карибских рифовых акул. В отличие от меня загоравшая на солнце жена застонала и одновременно вздохнула: «О господи!» Не знаю, что вызвало у нее большее раздражение: то, что я собирался подвергнуть свою жизнь риску, плавая с акулами, или что я отвечал на очередное письмо по работе.

Два дня спустя наш отпуск был окончен, и мы пять часов ехали из Буассона в Ниццу, чтобы рано утром сесть на самолет до Нью-Йорка. Добравшись до дома, я бросился собирать вещи (не забыв ласты, водолазный костюм и маску), затем направился в аэропорт Ньюарк, улетел в Форт-Лодердейл, провел там несколько часов и потом полетел в Нассау. Весь путь от французской виллы до багамских пляжей занял 32 часа. За это время я вернулся в полноценный технический режим, разложив по карманам гаджеты, вставив в ухо гарнитуру с Bluetooth, рассылая письма друзьям и родственникам (практически прощаясь с ними) и изучая информацию о поведении акул (в основном количество смертельных нападений).

После небольшой заминки с иммиграционной службой в Нассау я в конце концов оказался на маленьком катере, направлявшемся в место, известное как Тигровый пляж, расположенный в тридцати с лишним километрах от Вест-Энда

на острове Гранд-Багама. В одной руке я держал BlackBerry, с сумасшедшей скоростью набирая сообщения всем и каждому и публикуя обновления статуса на странице в Facebook, а другой пытался поддерживать равновесие в качающемся на волнах катере. По мере того как мы удалялись от берега, я начал испытывать ужас, но не оттого, что наш катер окружили акулы, а оттого, что количество палочек в уровне приема сигнала сначала сократилось с четырех до двух, а затем индикатор исчез совсем. Я был отрезан от мира. Такого отсутствия связи не мог обеспечить даже сельский Буассон.

Через час после того, как я пересел на яхту длиной сорок футов, один из матросов закричал: «Тигровая акула!» Мы посмотрели туда, куда он указывал. Несомненно, в мелких тропических водах отчетливо просматривались полоски тигровой акулы. И она была не одна: вокруг плавало с десяток желтых акул, поменьше размером и не таких агрессивных. (Имеет ли значение вид, если у всех острые как бритва зубы?) Настало время собраться с духом, надеть костюм и прыгнуть в воду без клетки, чтобы вблизи увидеть морских хищников. Моим партнером по погружению был опытный дайвер Стюарт Коув, который дал мне следующие советы: а) сильно не маши руками, потому что они кажутся акулам добычей; б) находишься рядом со мной; в) ДЫШИ. (Худшее, что может сделать непрофессиональный дайвер, — это задержать дыхание, так как это приводит к повреждению легких или даже еще худшему результату.) Легче сказать, чем сделать, когда вы окружены одними из самых опасных в мире хищников.

История о первом погружении в открытой воде, при котором всего в нескольких метрах от тебя плавает тигровая акула, может на первый взгляд не иметь никакого отношения к расставанию с технологиями, но я объясню, в чем здесь связь. Мне пришлось сосредоточиться

на дыхании, зрении и движении — главных для выживания вещей. Это редкий случай в сегодняшнем мире, когда мы не можем позволить своему разуму отвлечься, пообщаться с кем-нибудь или взять в руки смартфон. Я знаю, что не испытывал подобного чувства оторванности от других и сосредоточенности на себе много лет. Моя жизнь представляла собой замкнутый цикл обратной связи, данных и взаимодействия.

Тигровая акула прорвалась через бесконечное «бип-бип-бип», и я никогда не забуду, как смотрел в ее немигающие глаза. Мне говорили, что акулы чувствуют учащенное сердцебиение благодаря пульсации, которая передается в воде. «Излучай спокойствие», — говорили все. Да, конечно. Все, что я хотел в этот момент, — это спросить в Google, действительно ли имеет хоть какой-то смысл бить акулу по носу при нападении. На долю секунды у меня возникло желание достать под водой BlackBerry, в то время как хищник продолжал смотреть на меня. (Что со мной не так, черт возьми!) А затем эта мысль исчезла.

Я оказался затерянным в тишине, которую не мог оценить раньше, до своего первого погружения. Был слышен только звук выпускаемых пузырьков. Биение сердца. Дыхание. Булькающая вода. Снова дыхание. Не забывать о дыхании. Почти парализованный перед лицом моих внушительных спутников, пытаюсь устоять на дне, я начал наслаждаться общением с самим собой. Чистым мыслительным процессом. Простым выживанием. Лицом к лицу с акулой. Известно, что у акул чуть ли не самые острые зубы в животном мире, но этой не понадобилось применять их, чтобы перекусить электрические провода. За пять погружений с акулами я стал чувствовать себя увереннее. Я добился четкости фокуса, которая, возможно, помогла мне не лишиться руки или ноги.

Когда я вернулся на яхту, мы все еще были вне зоны действия сотовой связи, поэтому я остался наедине с собственными мыслями о приключении, волнении и чувством изумления («Неужели я это сделал?!»). Эта акула, эта совершенная, величественная тигровая акула стала для меня призывом к действию. Мне нужно было помолчать, остаться без свидетелей, без цифрового вмешательства. В этом случае я почувствовал бы себя более сильным и лучше контролирующим ситуацию, как во время погружений. Затем мне захотелось позвонить жене и рассказать ей, как я изменился со времени поездки во Францию. Мне не терпелось поделиться своим прозрением. Несмотря на это открытие, прошло еще почти полгода, прежде чем я начал действовать. Хотя опыт был шокирующим, но он не стал личным.

Дни, потраченные впустую

Зимой 2009 года до меня наконец дошло, что я совершенно потерял связь с самым важным: людьми, которых знал и любил. Несмотря на судьбоносную встречу с акулами, я не смог сохранить полученный импульс, вернувшись в реальный мир. В следующие несколько месяцев из-за нового погружения в технологии и работу я пропустил, что мой отец снова женился, хорошая знакомая забеременела, а сводный брат собрался разводиться. Что касается отношений, то несерьезный случай социального беспокойства в сочетании с легким доступом к социальным сетям привел к тому, что я смешал в кучу моих настоящих друзей и родственников со случайными знакомыми и «фанатами» и стал обращаться с ними одинаково. Собрав их всех вместе (1664 человека) на странице Facebook, я опошил само определение дружбы и принизил их значение для меня. Жена находилась от моего поведения в состоянии между беспокойством и бешенством,

что не способствовало зачатию ребенка, к которому мы стремились.

Я старался напомнить себе, что чувствовал при встрече с акулами, но этого было недостаточно. Внешне я был парнем, находящимся на связи со всеми; а внутри я знал, что потерял связь с людьми, которых любил больше всего. И потерял связь с собой. Технологии начинали отравлять меня. Основным ядом были социальные сети. Мне нужно было найти выход.

С чего же все началось? В начале 2007 года я активно пользовался Facebook, регулярно навещал Twitter, где у меня было 866 подписчиков, и изредка нырял в MySpace. Всего я проводил на этих сайтах от двенадцати до пятнадцати часов в неделю, читая новости и создавая собственный ненаглядный образ в Интернете. Это составляет более 725 часов в год, или около тридцати дней. ПОЛНЫХ ТРИДЦАТЬ ДНЕЙ. И что я получил в результате просмотра этих сайтов? Очевидно, не так много, как думал. В 2009 году на праздниках в Канаде я встретился лицом к лицу с друзьями и родственниками впервые за много месяцев. Когда мы начали рассказывать о своей жизни с помощью слов, а не клавиатуры, я понял, как мало на самом деле знаю о них.

Ирония заключалась в том, что многие из них были зарегистрированы в Facebook и некоторые даже читали мои твиты, и наоборот. Я думал, что мы остаемся на связи. Но я редко отправлял им личные письма по электронной почте, которые стали эквивалентом написанных от руки. Рассказать кому-то, что происходит в твоей жизни, стало рутинной работой, поэтому я предпочитал публиковать обновления статуса, или твиты, или в лучшем случае делать рассылку по электронной почте. Для меня стало откровением, что я научился отлично передавать информацию и совершенно разучился общаться. В мире Twitter, ограниченном

140 символами, подробности их жизни ускользали от меня. А разве они не важны? Определенно, они важнее, чем наше географическое положение или ресторан, в котором мы ели, или, в моем случае, в какой передаче я появлюсь. Я слишком много говорил и слишком мало слушал.

Но меня и мое эго засосало. Это был мой звездный час. Я позволил пассивному одобрению незнакомых мне людей заменить значимое взаимодействие с людьми, которых я знал и любил. Мне стало интереснее написать что-нибудь на стене или перейти по какой-нибудь ссылке. Я также начал «подсматривать» за друзьями. На Facebook я смотрел чужие фотографии, читал, чем заняты люди, и иногда завидовал им. Я мучил себя и пытался конкурировать с ними, создавая мнимого себя. А все потому, что социальные сети подобны Плезантвиллю: улыбающиеся лица, чудесные поездки и бесконечное счастье. Конечно, время от времени попадают публикации, в которых люди признаются, что им «сегодня грустно», но в общем и целом это похоже на обширную цифровую утопию. Кто бы не хотел жить в ней? В моих социальных сетях смешалось личное и профессиональное. Я уже не понимал, кто я на самом деле. Поэтому вскоре после наступления 2010 года я ушел из социальных сетей. Я удалил свою регистрацию. Расставание прошло с мыслью: «Виноват не ты, Facebook, виноват я».

Реакция на объявление о моем уходе была быстрой и острой, я слышал всё: от «Твоей карьере конец» до «И это говорит репортер CBS в области науки и технологий?» и «Ты не продержишься больше недели». Некоторые поддерживали меня. Другие, вероятно, смеялись. Третьи думали, что это кризис середины карьеры. Но самым странным было то, что многие реагировали так, как будто я собрался умирать. «Мы будем скучать!», «Что мы будем без тебя делать?!», «Не уходи!». Их причитания немного расстроили меня, пока

я не подумал о том, что на самом деле я никуда не уйду. Единственное, что умерло в этот день, — это группа единиц и нулей. Меня по-прежнему показывали по телевизору, я писал для онлайн-изданий и выступал на радио. Единственное отличие состояло в том, что я больше не буду общаться о каждом своем движении 1664 друзьям, с большинством из которых я даже не знаком.

В социальных сетях вы не пишете о ссорах с женой, или беспокойстве по поводу работы, или стрессе из-за финансовых проблем. Но эти сайты могут внушить вам, что вы строите реальные отношения или выражаете себя с помощью быстрой пары предложений. Они заставляют нас думать, что мы знаем людей или что они знают о нас. Мне понадобилось поплавать с акулами и довести отношения с женой до предела, чтобы понять, что, общаясь с помощью технологий, я не могу быть настоящим сыном, или братом, или даже мужем, хотя думал, что могу.

Технический факт

В августе 2010 года исследовательская компания ComScore сообщила, что интернет-пользователи провели в Facebook больше времени, чем в Google. В общей сложности они потратили на Facebook 41,1 млн минут, или 9,9% своего времени, в то время как на Google — 39,9 млн минут, или 9,6% времени. Эта цифра включает все принадлежащие Google сайты, такие как YouTube и Gmail.

Разрыв с социальными сетями привел меня к исследованиям и стремлению лучше понять метод цифровой диеты

в отношении технологий. Я знаю, как она может помочь другим, потому что испытал ее на себе. И выжил. Я старался стать сильнее и лучше. Я по-прежнему ярый поклонник и пользователь технологий, но научился лучше управлять своим временем и крепче дружить, онлайн или офлайн.

Ваш смысл существования

Цифровая диета разработана для того, чтобы за четыре недели вы начали новую жизнь. Смешивая и подгоняя элементы плана, вы можете подстроить его под себя в зависимости от своего возраста, пола, размера семьи, демографической группы, хобби и дохода. Представьте себе сборник диетических рецептов, в котором изложен план питания в целом и который дает вам возможность выбора. То же самое и здесь. Не чувствуйте себя обязанным следовать каждому принципу, выполнять каждое упражнение или пробовать каждый продукт. Но я покажу вам их все и предложу попробовать как можно больше. И будьте честны с самим собой. Заставляйте себя браться за задачи, которые считаете нужными вам. Волновой эффект поможет вам улучшить и отношения в семье, и брак, и самого себя.

Но прежде чем мы рассмотрим сам план, следует оценить, сколько времени, энергии и отношений мы потеряли в погоне за технологиями.

Глава 3

Невидимый вес

С помощью iPod и iPad; Xbox и PlayStation, которые я понятия не имею, как работают, информация становится отвлекающим фактором, времяпровождением, формой развлечений, а не инструментом расширения возможностей, не средством эмансипации. Это оказывает давление на вас. Это оказывает давление на нашу страну и демократию.

Президент Барак Обама, май 2010 года

В последние годы в технологическом мире ведутся жаркие споры между теми, кто считает, что нам необходимо регулярно отключать все электронные устройства, и теми, кто убежден, что все время быть на связи — необходимо и выгодно. Но обе стороны упускают из виду главное: наша цель — умеренность. Я не призываю навсегда выйти из системы или полностью отказаться от технологий на время, а затем позволить себе удовольствие. Я намерен определить сильные и слабые стороны онлайн- и офлайн-мира и научить вас понимать, когда какой из них следует предпочесть. Здесь невозможно достичь совершенства. Но вы можете к нему стремиться.

Некоторые эксперты считают, что жизнь в XXI веке не отличается от жизни сто лет назад, ибо связь налицо. Тогда нам приходилось мучиться с доильным аппаратом и стиральной доской. Забрать почту было непросто, а почитать книгу — некогда. Разница заключается в том, что все эти виды деятельности были ограничены определенными рамками. Люди испытывали напряжение лишь в процессе занятий, а как только человек прекращал физическое действие — закрывал книгу, откладывал стиральную доску, открывал почту, он переходил к другому виду деятельности. Сегодня все не так.

Сегодня мы часть матрицы. Я говорю не о фильме, а о бесконечной паутине вопросов о том, с кем оставить ребенка, напоминаниях о днях рождения и выяснениях, когда же будет закончен бухгалтерский отчет. Мы больше не отрываемся от работы; это она отрывает нас от всего остального. И часто не имеет смысла завершать работу или другую деятельность. Мы можем мгновенно изменить время и место встречи с помощью SMS или письма или передумать насчет цвета ковра и заказать новый. С нами можно связаться в любое время и практически в любом месте. Наша доступность часто превращается в состояние постоянного движения, и принимаемые нами решения редко бывают окончательными. Технологии, позволяющие нам оставаться на связи, сводят нас с ума, постоянно требуя времени и внимания. Только мы собираемся позвонить по Skype бабушке и дедушке, чтобы показать им новорожденного внука, как получаем письмо от начальника, требующего срочно обновить цифры в бюджете. Но есть способы прорваться через липкую паутину и превратить ее в оружие, дающее нам силу, а не в удерживающую нас сеть (подумайте о Человеке-пауке).

Голова в «облаках»

Сегодня информацию все чаще хранят в «облачной среде». Самый очевидный пример — это почтовый веб-интерфейс. Ваш адрес на Gmail или Yahoo! поддерживается соответствующей компанией с удаленных серверов. Ваша электронная почта на самом деле не хранится на вашем компьютере или ноутбуке. Ее держит провайдер электронной почты, а вы имеете к ней доступ из любого места. Эта популярная модель находит множество применений — от работы над текстовыми файлами до ведения совместных календарей и создания презентаций в PowerPoint. Даже цифровая музыка. Идея состоит не только в том, что информация не занимает место на компьютере, но и в том, что она может просматриваться и меняться из любой точки мира и другими людьми по всему земному шару. Безусловно, полезное свойство.

Но это скользкий путь, так как наша голова всегда находится в облаках. Вспомните на минуту начало девяностых, когда, чтобы проверить почту, требовалось подойти к компьютеру, войти в него, составить и отправить сообщение и затем выйти. Смартфонов и планшетов не существовало. Wi-Fi был огромной редкостью. Нам нужно было прекратить говорить по телефону, чтобы выйти в Интернет. Нам требовалось все время куда-то заходить и откуда-то выходить. Четкое разграничение. Мы потеряли эту границу. Все задачи и все средства связи перемешались. Как бы нас ни раздражало облако, мы должны признать, что оно не рассеется. Но что, если прогноз будет сообщать о незначительной облачности, а не о густом тумане? Вы можете научиться впускать в свою жизнь солнце, периодически отдаляясь от облака и подсоединяясь к нему при необходимости.

Советы, призывающие просто выключить все устройства на день (или неделю), кажутся мне не совсем удачными,

хотя некоторые специалисты строят на них целые стратегии. Но когда вы снова включите гаджеты и компьютеры, сообщения электронной почты, SMS и публикации в Facebook никуда не исчезнут (ответь на меня, ответь!). Необходимость разбирать накопившиеся цифровые завалы вызовет еще большее раздражение, если у вас нет плана по продвижению вперед. В этом и заключается роль моей книги: дать вам план. Итог: не дайте облакам превратиться в туман.

Совет родителям

«Остынь!» В следующий раз, когда ваш сын или дочь явится за стол со смартфоном, iPod или ноутбуком, попробуйте положить устройство на время еды в холодильник. С ним ничего не случится. Подайте его в качестве заключительного блюда, после десерта.

Электронное ожирение

Ни для кого не новость, что в нашей стране существует проблема ожирения. Но все большую обеспокоенность вызывает и чрезмерное потребление технологий, которое создает проблему так называемого «электронного ожирения». Я имею в виду, что наши растущие аппетиты к гаджетам и Интернету делают нас ленивыми и менее активными. Нередко бывают дни, когда мы тренируем только пальцы рук и делаем это слишком часто.

Для начала давайте посмотрим на статистику, касающуюся молодого поколения. Исследовательский центр «Пью» и проект «Интернет и американская жизнь» недавно обнаружили, что половина американских подростков отправляет более пятидесяти SMS в день, а треть — более сотни. Ежедневно. Сложите цифры за месяц, и вы увидите, что счет идет на тысячи. Две трети опрошенных отправителей

SMS сообщили, что предпочитают отправлять друзьям SMS, а не звонить. 54% опрошенных заявили, что пишут SMS друзьям один раз в день, но всего 33% сказали, что лично ежедневно разговаривают со своими друзьями (вероятный предвестник кончины «разговоров о том о сем»). По сообщениям фонда Kaiser Family Foundation, молодые люди 8–18 лет проводят в среднем семь с половиной часов в день за какими-либо электронными устройствами, включая смартфоны, цифровые музыкальные плееры, компьютеры и пр. По сути, это время составляет полный рабочий день, что удивит даже тех из нас, кто держит смартфон под рукой все время своего бодрствования.

Роль технологий в детском и взрослом ожирении уже доказана и не вызывает сомнений. На данную тему было проведено более сорока исследований, и многие из них указывают, что доступность технологий способствует малоподвижному образу жизни и ведет к набору веса детьми. Исследование, проводившееся в Канаде в 2003 году, результаты которого были опубликованы в *International Journal of Obesity*, продемонстрировало связь между просмотром телевидения и использованием компьютера и значительным

Технический факт

По данным отчета Ассоциации потребительской электроники (CEA), среднестатистическое домохозяйство США потратило на потребительскую электронику в среднем \$1380 за двенадцать месяцев (период между серединой 2009 и серединой 2010 года), что на \$151, или 12%, больше, чем в предыдущем году.

повышением риска приобретения лишнего веса или ожирения детьми 7–11 лет. В ходе исследования выяснилось, что у детей, проводящих с гаджетами три и более часов, риск набора лишнего веса повышается на 17–44%, а риск ожирения — на 10–61%.

И проблема не только в весе подростков. По данным Администрации профессиональной безопасности и здоровья министерства труда США, повреждения от постоянного напряжения — наиболее распространенная и дорогостоящая проблема профессионального здоровья, от которой страдают сотни тысяч американских работников и из-за которой им выплачивается компенсация на сумму более \$20 млрд в год. Британское общество врачей-физиотерапевтов настолько озабочено этим явлением, что выпустило руководство для пользователей телефонов, информирующее о «повреждениях, вызванных набором SMS». Наши локти тоже страдают от сотовых телефонов. Те же ортопеды, от которых мы узнали о синдроме запястного канала, теперь говорят о локтевом туннельном синдроме. Локтевой нерв проходит под внутренним мышелком к пальцам. Когда этот нерв растягивается пользователями сотовых телефонов, подолгу держащими телефон возле уха, он может ослабляться. Также может нарушиться кровоснабжение этого нерва. В результате возникает боль.

Вам нужны еще примеры потенциального физического вреда?

- Прослушивание музыки через цифровые плееры на большой громкости в течение длительного времени может вредить слуху. (Бывали даже случаи, когда они мешали работе кардиостимуляторов.)
- Телевизоры с большим экраном могут представлять опасность при падении и вызывать повреждения у детей.

- Высказывается беспокойство, что тепло, выделяемое некоторыми ноутбуками, в то время как они стоят на коленях, может вести к бесплодию у мужчин.
- Из тонеров некоторых лазерных принтеров выделяются частицы, которые могут нанести вред легким. Лазерные принтеры также выделяют озон.
- Долгое нахождение за компьютером вызывает головные боли, боли в пояснице и шейном отделе позвоночника.

Если говорить о психологической и эмоциональной стороне, многие технологии и веб-сайты процветают благодаря растущему интересу к саморекламе и минимизации важности личного контакта. Они предлагают себя как способ оставаться на связи с другими, рассказывать, что мы делаем, и в целом «приближать» к себе людей. Но делают ли они это в действительности?

Представьте себе следующий сценарий. Вы получаете SMS: «Мне так грустно, что мы с Гарри расстались». [Пауза.] SMS: «Я рыдаю так, что меня всю трясет». [Пауза.] SMS: «Кажется, сейчас прикончу бутылку пино». [Пауза.] SMS: «Жизнь не удалась». Сценарии такого типа развиваются быстро. Но если вашей первой реакцией не было схватить телефон или договориться о встрече, тогда слезы и переживания вашей подруги останутся просто словами на экране. Нет ничего более впечатляющего, чем увидеть, как слезы льются по лицу в бокал вина, и обнять ее в утешение. Это то, что можно почувствовать, что делается интуитивно и может вызвать неприятные ощущения. А сегодня мы, похоже, слишком боимся иметь дело с этой стороной жизни. Технологии делают жизнь более стерильной и позволяют с легкостью избежать разговора (сервисы вроде slydial направляют вас

прямо на автоответчик), ответственности («Извини, я не получил твое сообщение») или демонстрации эмоций (смайлики с этой задачей не справятся). Слишком часто технологии позволяют нам заменить полноценное взаимодействие мнимым. Многие из нас совершенно разучились общаться и превратились в напыщенных эгоистичных вещателей, которые много говорят и слишком мало слушают.

Технический факт

«Насколько мне известно, не существует доказательств отрицательного воздействия на здоровье любого вида высокочастотного излучения (в том числе от сотовых вышек, сотовых телефонов и Wi-Fi)», — заявил Майкл Фёст, профессор клинической психиатрии Колумбийского университета и редактор четвертого издания «Руководства по диагностике и статистике психических расстройств» — диагностической библии психиатров.

Мы начали привыкать к общению «не выходя из автомобиля», как в фастфуде: подъехал, получил что хотел, отъехал. И никаких проблем. Если бы только в реальной жизни все было так удобно.

Полный вперед

Я встречаю очень многих людей, которые чувствуют себя беспомощными перед лицом изменений. Они выглядят так, будто технологии победили и их самих, и их родственников,

и с этим ничего не поделаешь. Все их намерения изменить что-то напоминают попытки остановить прилив с помощью замков из песка. Это злит меня. Мы достойны лучшего. Мы должны скользить по волне, а не убегать от нее. Существует способ отобрать все лучшие аспекты технологий и отфильтровать вредные. Мы должны получить больше знаний и построить более эффективные структуры. Однако начать нужно с самого сложного: временно все разрушить с помощью детоксикации.