Микрорешения

Автор:
Кэролайн Арнольд

Микрорешения. Проверенный путь к достижению больших целей

Кэролайн Арнольд

Эта книга – пособие по превращению ваших нереалистичных обещаний и размытых целей в последовательность микрорешений: их легко оценить, ими можно управлять и следовать им можно без особых усилий. Микрорешение – это емкое и эффективное обязательство изменить нечто конкретное в своем поведении и тут же получить благоприятный результат на любом направлении самосовершенствования, будь то задача похудеть, наладить отношения, стать организованнее или сэкономить деньги.

На русском языке публикуется впервые.

Кэролайн Арнольд

Микрорешения. Проверенный путь к достижению больших целей

Caroline L. Arnold

Small Move, Big Change

Using Microresolutions to Transform Your Life Permanently

Издано с разрешения Viking, a division of Penguin Group (USA) LLC и литературного агентства Andrew Nurnberg

© Caroline L. Arnold, 2014

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This edition is published by arrangement with Viking, a member of Penguin Group (USA) LLC, a Random House Company.

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

© Электронная версия книги подготовлена компанией ЛитРес (www.litres.ru (http://www.litres.ru/))

* * *

Посвящается Хелен

Предисловие

Только что прилетев из Нью-Йорка, я еду в родительский дом, петляя по горной дороге на арендованном автомобиле. Когда в теплой калифорнийской ночи стихает звук двигателя, становится слышно, как стрекочут сверчки. После долгого переезда я откидываюсь на спинку кресла и прислушиваюсь. Я дома.

Дорожка к дому освещена, а внутри темно: родители уже спят. Я устало тащу чемодан по гравию и спотыкаюсь, переступив порог. Хочется пить, есть и спать. Самолет задержали на два часа. Но я не наливаю воды и не лезу в холодильник. Я иду прямиком в кладовку и вешаю ключи от машины на старую медную вешалку рядом с двумя другими связками.

Получение водительских прав – это ритуальный обряд взросления в предместьях Калифорнии, где невозможно передвигаться без машины. Я считала дни до своего шестнадцатилетия, с нетерпением ожидая, когда сяду за руль. Меня приучили вешать ключи на место больше четверти века назад: сразу же, когда я сдала экзамен по вождению. Мои новенькие права означали, что теперь в нашей семье два автомобиля на трех водителей. Ключи, брошенные одним в сумку, карман или на комод, означали огорчение и потерю времени для других. «Повесь ключи!» – напоминали мне родители всякий раз, когда я возвращалась домой.

Но сегодня я приехала на арендованной машине, за руль которой кроме меня никто сесть не может. Родительские автомобили припаркованы у дома. Нам не нужно брать их по очереди, так зачем же вешать ключи? Зачем этот рывок к крючку в кромешной темноте?

Ответ на этот вопрос раскрывает секрет, как встать на путь постоянного и неуклонного самосовершенствования. Если бы я знала этот ответ много лет назад, все мои решения всегда давали бы нужный результат.

Введение

Почему решения не дают нужного результата

Я сброшу лишний вес.

Я буду следить за собой.

Я не буду опаздывать.

Я избавлюсь от долгов.

Я похудею к лету.

Я добьюсь успеха на работе.

Я стану нежнее и внимательнее.

Я буду решительней.

Я стану стройней.

Я стану собранней.

Я брошу курить.

Я не буду горячиться.

Я стану лучше.

Почему так трудно следовать своим намерениям? Начинается все с энтузиазма и целеустремленности, а затем воля слабеет, и наши решения остаются пустым звуком. Каждый раз, когда мы отступаем от данных самим себе обещаний улучшить собственную жизнь, мы ощущаем подавленность и бессилие и не можем двигаться дальше и достигать своих целей.

Даже очень дисциплинированные и успешные люди – победители – терпят неудачу в начинаниях, направленных на самосовершенствование. Ни у кого из нас не получается выполнить задуманное на Новый год. Показатель нашего общего провала составляет впечатляющие 88 %. Мы вертимся как белки в колесе, придумывая одни и те же ежегодные планы и отказываясь от них, говоря себе, что если бы у нас хватило решимости, силы воли и характера, мы совершили бы рывок к лучшей жизни. Каждый год (календарный или собственной жизни, месяц или неделю) мы начинаем с новых обещаний себе, с проверки силы воли, с формулировки решений, снова и снова пытаясь реализовать задуманное. Со временем манера придумывать планы и не выполнять их превращается в пагубную привычку. Мы по-прежнему формулируем задачи, но знаем, что никогда с ними не справимся.

А если бы вместо нереальных новогодних планов мы в течение всего года ставили перед собой стратегические и осмысленные цели, которые были бы достижимы и помогали нам стать лучше? Если бы наши решения давали немедленный результат, повышали нашу самооценку и заряжали стремлением самосовершенствоваться? Если бы каждый раз, принимая то или иное решение, мы были бы настроены на его результативность?

Эта книга о том, как принимать решения, которые всегда дают результат. Настроив силу воли и изменив ориентиры решений, вы сможете овладеть искусством непрерывного самосовершенствования и достижения личных целей, казавшихся прежде недосягаемыми. Бесспорные успехи придут на смену необъяснимым неудачам, оптимизм заменит безнадежность, уверенность вытеснит беспомощность. Вы научитесь постоянно преуспевать и забудете о поражениях. По сути, вы научитесь рассчитывать на успех.

Вы поймете, как преобразовать размытые цели в микрорешения: их легко оценить, ими можно управлять и следовать им можно без усилий. Микрорешение – это емкое и эффективное обязательство изменить нечто конкретное в своем поведении и тут же получить благоприятный результат. Вместо того чтобы мучиться от ощущения собственного безволия после долгих изматывающих усилий, вы научитесь достигать желаемого с помощью направленного самоконтроля и стратегической целеустремленности. Ваши решения окажутся результативны уже в тот день, когда вы начнете учиться новому подходу, и будут работать всю жизнь. Микрорешения приносят плоды на любом направлении самосовершенствования, будь то задача похудеть, наладить отношения или сэкономить деньги.

Большую часть жизни я, как и все, строила планы, которые почти никогда не реализовывались. Причины подобного личного банкротства оставались для меня загадкой, ведь я сделала успешную карьеру на Уолл-стрит и наслаждалась счастливой и полноценной семейной жизнью. Я выкладывалась, руководя департаментом глобальных рынков, насчитывающим почти пятьсот человек, успевая выполнять задачи в очень сжатые сроки и занимаясь карьерным ростом своих сотрудников. Я заботилась о семье, вникая в потребности дочки, мужа и пожилых родителей; я участвовала в благотворительности и общественной работе. Но несмотря на способность жить для других и подход «пленных не брать» при выполнении самых сложных профессиональных задач, мне не удавалось выполнять данные самой себе обещания, например регулярно посещать спортзал или проводить больше времени с родными. При всем энтузиазме и целеустремленности я недоумевала, почему мои намерения становились реальностью лишь в единичных случаях.

Наконец после особенно болезненного фиаско я попробовала другую тактику. Я заставила себя сделать небольшое, но важное изменение, сосредоточив свое поведение вокруг микрорешений. И у меня получилось поменяться сразу и навсегда. Только после нескольких микрорешений, смоделированных по первому образцу и давших результат, я поняла, что нашла метод формулирования конкретных намерений, которые практически всегда приводили к успеху. Мне оказались по силам задачи, с которыми я не могла справиться годами: я сбросила вес и обрела стройную фигуру, стала аккуратней и организованней, улучшились мои отношения с окружающими и финансовое положение. Воодушевившись собственными достижениями, я познакомила с этой системой коллег, друзей и родственников, которые, в свою очередь, рассказывали о ней другим. Все новые и новые успешные примеры привели меня к простому выводу: микрорешения работают.

Мы живем в век маленьких, но мощных вещей, когда компьютерные микрочипы, планшеты, айподы, смартфоны и их приложения оказываются невероятно продуктивными и эффективными на работе и в быту. Микрофинансирование помогает справляться с нуждой бедным семьям. Нанотехнологии совершают революцию в медицине. Важные сообщения можно передать твитами из 140 знаков, а их рассылка по всему миру займет какие-то доли секунды. Все эти средства разработаны, чтобы отвечать конкретным задачам и давать немедленный результат. То же самое и с микрорешениями: каждое сформулировано с прицелом на конкретную задачу самосовершенствования, чтобы получать моментальный эффект.

Наши скоростные и многозадачные будни настолько насыщенны, что мучительна сама мысль втиснуть в график еще одно дело или поставить перед собой еще одну личную цель. Микрорешения плавно входят в нашу интенсивную жизнь, волшебным образом преображая ее, пока мы жонглируем повестками дня и пытаемся выполнить бесконечные обязательства. По сути, микрорешения помогают нам постоянно и без усилий самосовершенствоваться.

Они не вызывают негативных эмоций, не требуют труда и дают немедленный результат. Но прежде чем погружаться в механику микрорешений (как и почему они работают), мы должны сначала спросить себя, почему традиционные решения так часто остаются нереализованными?

Почему планы не выполняются

У всех есть знакомые, которые силой воли смогли изменить себя: превратились из толстухи в обладательницу стройной фигуры, из транжиры – в инвестора, из неряхи – в фанатичного поборника чистоты. Рано или поздно почти все мы сможем преуспеть в достижении какой-нибудь амбициозной цели, например пробежать марафон или получить академическую степень. Однако гораздо лучше мы знаем о планах, которые строим за новогодним столом и от которых отмахиваемся в марте; полуночное шампанское становится далеким воспоминанием, а отринутые намерения оборачиваются затяжным и удручающим похмельем. Нарушенные обещания, данные самим себе под Новый год, становятся пищей для бесконечных насмешек над захватившей мир блажью самосовершенствования. Мы смеемся и высмеиваем, но ведь самим себе мы даем серьезные, а не легкомысленные обещания. Раз на кону стоит так много, почему же мы так часто терпим неудачу?

Мы принимаем неверные решения

Наберите в поисковике «новогодние обещания», и вы получите десятки ссылок с популярными личными целями. Большинство я отношу к категории решений-хотений: похудею, стану стройной, буду настойчивой. Такие расхожие решения

очень похожи на замаскированные мечты: хочу быть сексапильной, хочу быть в отличной форме, не хочу быть рохлей. Они построены на том, чтобы быть, а не делать.

Несколько лет назад в театральном кружке я узнала от преподавателя, что играть означает делать, а не быть. Многие молодые актеры делают ошибку, стараясь быть на сцене, изображая «я в гневе», «я в печали», «я жестокий». Но имитируя качества и эмоции персонажа («я злой задира с золотым сердцем»), такие актеры мало что могут сделать на сцене. Надевая маску, они упускают реальный сюжет пьесы, то есть процесс, в котором персонажи развиваются и проявляют чувства. Первоклассные актеры знают: для того чтобы вести себя как герой постановки и ощущать себя им, следует сосредоточиться на том, что именно он делает. Они анализируют, как действия персонажа отражают его цели, настроение и ценности. Они концентрируются на игре каждого поступка своего героя в полную силу, и череда таких действий выстраивает подлинный образ, создает правдоподобный опыт и порождает эмоциональный ответ и самих актеров, и аудитории. Урок актерского мастерства? Если вы сосредоточитесь на действиях персонажа, вы сразу в него и превратитесь[1 - В заметках к финальной части так и незаконченной повести «Последний магнат» (1941) Ф. Скотт Фицджеральд писал: «Действие – это характер».].

Такой же урок применим и к решениям, которые мы принимаем и надеемся выполнить. Если вы решили стать более организованным, то, скорее всего, у вас в голове будет загораться лампочка «Внимание!» всякий раз, как вы получаете почту или усаживаетесь за компьютер. Однако постоянное принуждение себя к организованности вскоре истощит вашу волю. Как у театрального актера, изображающего злого задиру, у вас собьется фокус. Вместо того чтобы заставлять себя быть тем, кем вы не являетесь, то есть организованным человеком, вы должны определить конкретные действия, которые надо выполнять раз за разом, пока вы не станете себя вести как организованный человек.

Микрорешения сосредоточены на действиях, а не на образе. Преобразование характера следует за обдуманным действием, а не предшествует ему.

Мы зависим только от воли к успеху

Решения-хотения порождены яркими фантазиями о будущем. Люди представляют себя счастливее, стройнее, более защищенными в финансовом плане, воодушевляясь и заряжаясь волей к переменам. Если мы хотим быть худыми и подтянутыми, мы воображаем свою стройную фигуру на пляже и вешаем на холодильник изображение какой-нибудь красотки для мотивации. Наша греза так воодушевляет, что мы уверены в достижении цели, какими бы трудами она ни давалась. Однако задолго до появления нашей персоны на пляже наша воля иссякает, затюканная давно устоявшимися привычками, которыми наполнена жизнь. Мы бичуем себя за отсутствие самоконтроля, но, по сути, наша воля пала жертвой прилипчивых манер, взглядов и шаблонов.

Всеми нами управляет система бессознательных привычек и предпочтений, заложенных когда-то и укрепившихся благодаря повторению. Укоренившиеся формы поведения и мировоззрения превращаются в некий автопилот, который бесшумно и эффективно выполняет большинство повседневных задач и управляет процессом принятия ежедневных решений, сохраняя драгоценную психическую энергию и инициативность для познания нового, решения проблем и рождения идей. Нам не надо концентрироваться, чтобы зашнуровать ботинки, – автопилот сделает это за нас. Автопилот сварит кофе, закроет входную дверь, поведет машину. Автопилот же прогуляет спортзал, навалится на конфеты, израсходует кучу денег и разобидится на вторую половину. Действуя почти незаметно, глубоко укоренившиеся привычки предопределяют жизнь человека вместе со всем хорошим и плохим. Новые исследования в области бихевиоризма[2 - Направление в психологии, сторонники которого полагают, что сознание доступно научному изучению только через объективно наблюдаемые акты поведения. Прим. ред.] подтверждают, что мы не осознаем и не контролируем шаблоны, управляющие нашим существованием. Британские исследователи недавно установили, что «[привычку] автоматически можно разделить на несколько аспектов: отсутствие понимания, умственную эффективность, недостаточность контроля и сознательного намерения»[3 - Orbell S., Verplanken B. The Automatic Component of Habit in Health Behavior: Habit as Cue-Contingent Automaticity // Health Psychology, July 2010. Vol. 29. No. 4. P. 374–83.]. Иными словами, мы не отдаем себе отчет в том, что делаем, мы просто так поступаем, не осознавая, к успеху или неудаче приведет нас автопилот.

Когда мы решаем улучшить что-то в своей жизни, то есть встряхнуться, мы наталкиваемся на его сопротивление. В машине можно без труда отключить автоуправление, и водитель будет сам контролировать движение, а вот в жизни отключить автопилот можно, только приложив немалые усилия. Он любит заведенный порядок и противится переменам. Чем больше мы стремимся

изменить, тем сильнее сопротивление, которое предстоит преодолеть. При этом нам почти всегда нужен немедленный результат: быть стройными, аккуратными, пунктуальными мы хотим сейчас и сразу. Подобные решения-хотения предполагают изменение множества привычек и заставляют нас воевать с автопилотом. Задача похудеть означает изменение привычек приема пищи по всем параметрам: что вы едите, как часто, сколько. И тут любое действие, любой выбор потребуют от вас внимательности, сознательного усилия и воли.

В революционном исследовании динамики силы воли, проведенном в 2000 году, ученые Марк Муравен и Рой Баумейстер доказали, что самоконтроль – слабый психологический ресурс, который быстро иссякает:

Мы выяснили, что проявляя умение контролировать себя в каком-то конкретном случае, мы легче теряем самообладание в других последующих ситуациях. После сопротивления искушениям люди хуже выполняют задания на внимательность и в меньшей степени способны противостоять соблазнам[4 - Muraven M., Baumeister R. F. Self-Regulation and Depletion of Limited Resources: Does Self-Control Resemble a Muscle? // Psychological Bulletin, 2000. Vol. 126. No. 2. P. 247–59.].

Чем больше мы надеемся на волю, тем быстрее она предает. Общие решения, которые мы склонны принимать, предъявляют необоснованные требования к нашему самоконтролю. Чтобы окрепнуть и управлять изменением поведения, наша воля должна днями напролет бороться с автопилотом – неудивительно, что мы сдаемся до того, как успеем добраться до пляжа! Несмотря на желание добиться цели, после многочисленных недель героической борьбы воля гибнет под натиском крепких привычек и предпочтений, управляющих нашей жизнью.

Решения, ориентированные на силу воли, сводятся к улучшению жизни по принципу общих задач: мы приказываем себе стать другими и пытаемся заставить свое поведение и умонастроение работать на нас. Система микрорешений – это конкретные задачи, последовательная работа над одним-двумя серьезными изменениями до тех пор, пока последние не превратятся в автоматические и уже не будут требовать усилий, то есть силы воли, для их выполнения. Конкретика делает видимыми дальние горизонты, тогда как общая перспектива (с высоты птичьего полета видны лишь кроны, а не сами деревья) закрывает дорогу и редко порождает идеи, которые приведут к успеху в

дальнейшем. Стоя на земле, мы обозреваем открывающийся путь во всех подробностях. Сконцентрировав внимание на доминирующих привычках и представлениях, мы лучше узнаем себя и ускорим свое развитие.

Микрорешение призвано преобразовать работу автопилота и почти не требует силы воли для выполнения задач.

Мы слишком нетерпеливы

Новый год – время для беспокойных натур. После многомесячного потакания себе (побольше есть и пить, сорить деньгами, не напрягаться) мы готовы впрячься и изменить себя здесь и сейчас. Мы выискиваем кратчайшие пути и изобретаем уловки, которые сулят скорейшее преображение; мы уверены в существовании волшебной формулы, благодаря которой станем такими, как нам хочется. Наше нетерпение подогревается боязнью, что мы сдадимся прежде, чем преуспеем, если для достижения цели потребуется слишком много времени. Бестолковая спешка ослепляет нас, и мы неспособны разглядеть, как скрытые привычки и представления мешают нам добиться желаемого. И в следующий раз, когда мы попытаемся что-то улучшить, то совершим те же самые ошибки.

Трансформация – это процесс, а не событие. Почему же вам не хочется погружаться в процесс? Ведь осознанные изменения развивают нас интеллектуально, помогают лучше понимать себя и создают надежный фундамент для непрестанного развития. Повторение шагов от А к Б и есть та волшебная формула, которая делает наши достижения неподвластными времени.

Ключ к основательному преображению – не скорость или напор, а осмысленность действий.

Мы недооцениваем ментальное и психологическое сопротивление переменам

Родные привычки и поведение поддерживают и успокаивают нас в повседневной жизни. Наши ментальные, психологические и физические стереотипы тесно связаны с семейными ценностями и шаблонами, усвоенными в детстве. Ваше воспитание в детстве (родители ведь настаивали, что надо повесить пальто, жевать с закрытым ртом, вымыть за собой тарелку и быть паинькой) сформировало поведение и предпочтения, которые теперь стали автопилотом, управляющим многочисленными ежедневными поступками и решениями. Расшатывание таких шаблонов приводит к замешательству, умственному утомлению, стрессу и сильному желанию вернуться к тому, что ощущается как правильное, – к автопилоту. Чем больше мы меняемся, тем более сильное ментальное и психологическое сопротивление обнаруживаем в самих себе, и это сопротивление зачастую нарастает за пределами нашего сознания.

Прицельность микрорешения помогает выявить взаимодействие привычек, представлений и ценностей, препятствующих развитию. Как в научном опыте, когда один компонент заменяют, чтобы отследить причину и следствие, сфокусированность микрорешения на конкретном аспекте обнажает источник сопротивления переменам. Идентифицировав деструктивный настрой, вы сможете проанализировать его, преодолеть и даже использовать для достижения целей.

Микрорешения помогают лучше узнать себя и выявить скрытые установки, препятствующие достижению успеха.

Мы настроены на неудачу

К сожалению, после многочисленных фиаско на пути самосовершенствования мы дожидаемся, когда воля к переменам иссякнет и можно будет вернуться к привычным шаблонам. Призраки неудач преследуют каждое начинание, мешая нам верить в собственную способность развиваться и влиять на результат. Когда сила воли слабеет, мы, как ни странно, утешаемся привычным ощущением поражения. Да, мы выпиваем эту чашу.

Освободиться от неверия и преодолеть настрой на неудачу можно, научившись формулировать микрорешения, которые станут частью жизни.

Микрорешениям следовать просто.

Только открыв для себя микрорешения, я начала понимать, почему так много обещаний, которые мы даем себе на полном серьезе, не выполняется. Приуныв после одного такого разочарования, я сформулировала первое микрорешение и затем стала жить по системе принятия микрорешений, поскольку они сразу дают результаты и оказываются эффективными на протяжении всей жизни. Но не буду забегать вперед. Как я уже отмечала, все началось с невыполненных новогодних планов.

Мое первое микрорешение

Новый год. Снова пора строить планы. О чем я мечтала в прошлом году? Ах да, вспомнила: похудеть и больше заниматься спортом. И что же получилось? Посмотрим… посчитаем… итак… набрала почти полтора килограмма через год.

Свои намерения было нетрудно вспомнить даже за позапрошлый год. Мое желание похудеть извечно, как у неисправимой мечтательницы Бриджит Джонс, дневник которой начинается с перечня новогодних планов, в том числе «уменьшить окружность бедер на семь с половиной сантиметров». А 21 марта, когда становится ясно, что ничего не вышло, появляется новая запись: «Значит так: с завтрашнего дня я продолжу действовать по новогоднему плану»[5 - Филдинг Н. Дневник Бриджит Джонс. – М.: Амфора, 2007. Прим. ред.].

В этом году мне надо сбросить пять килограммов, но я не буду снова давать себе обещания, потому что я не имею права снова потерпеть неудачу. Я рассудила, что нет никакого смысла тратить впустую еще одно ценное новогоднее решение на упрямые килограммы. У меня были и другие цели для самосовершенствования, и мне хотелось принять решение, которое я обязательно смогла бы выполнить, то есть такое, которое не требовало бы меньше есть или ходить в спортзал. Я подумала в иной плоскости и решила, что надо

Стать организованней

Мое решение казалось конкретным и выполнимым гораздо проще, чем желание избавиться от лишнего веса. Я была полна энтузиазма и решительности. Купила органайзеры, где были отдельные рубрики, что надо оплатить и что оплачено, что надо подшить в папку и что прочитать. Я обзавелась папками с разноцветными метками, расчистила рабочее пространство и принялась за дело. Но вскоре колонки в органайзерах оказались переполнены, а на рабочем столе снова выросла гора. Я теряла терпение при взгляде на свое рабочее место. После трех месяцев борьбы я сдалась.

Было так тяжело признать, что я не смогла выполнить простейшее решение, и я отказывалась принимать мысль о полном поражении. Если я не смогла приблизиться к этой цели за три месяца, в чем же я могу добиться успеха? Стать организованней – это все-таки абстрактная задача. Какое конкретное и реальное действие я могу осуществить, чтобы стать такой?

Я проанализировала все проявления неорганизованности, которые меня расстраивали. Один пункт сводился к тому, что я никогда не могу найти нужные записи. Большую часть жизни я полагалась на память, с точностью вспоминая обсуждения, исследования, важные детали, время предстоящих встреч и списки задач. Когда мой возраст приблизился к сорока, мне потребовалось подкреплять память заметками, но я не отличалась последовательностью – записи были спонтанны и обрывочны. Дома и на работе у меня хранилось множество ежедневников различных размеров, за которые я хваталась, когда мне нужно было что-то записать. Зачастую я набрасывала заметки и напоминания прямо на повестке дня или презентации, подготовленной к встрече. Я делала записи в течение дня, и одни оказывались у меня в сумке, другие – на рабочем столе в офисе, а третьи – дома. Драгоценное время уходило на разыскивание заметок, связанных со встречами, важных телефонов или информации. Я решила сосредоточиться на одном этом пункте и решила

Записывать все заметки в один блокнот

Я купила компактный и солидный блокнот для записей. Я настроилась достичь цели и избавиться от груза невыполненных новогодних планов, посчитав, что мое новое решение вполне умеренное и его будет несложно реализовать. Я ошиблась. Поскольку я по привычке полагалась на память, то автоматически не пользовалась блокнотом перед встречами или телефонными звонками и просто пустила все на самотек. Когда я понимала, что у меня нет под рукой блокнота, мне не хотелось выуживать его из сумки, чтобы не прерывать ход разговора. Я усаживалась за стол, чтобы сделать звонок, и вдруг осознавала, что блокнот лежит в другом углу кабинета. Если передо мной есть лист бумаги, зачем выпрыгивать из-за стола? Коллега мог перехватить меня с вопросом, когда я спешила куда-то, – неужели я не вспомню всех деталей разговора без заметок? Я посчитала свое решение банальным и раздражающим.

Однако мой план был явно выполнимым, и я чувствовала огромное желание достичь поставленной цели. Решение казалось разумным, и я не могла просто опустить руки и заявить: «Это слишком сложно, сейчас неподходящее время, я попробую через несколько месяцев». Решение выглядело конкретным, и его результативность было несложно измерить – каждый раз, когда я забывала заносить записи в блокнот, я могла тотчас убедиться в своей оплошности и исправиться. Решение было локальным, я не разбрасывалась, имея возможность сосредоточить внимание и направить волю на достижение поставленной цели. Умеренность цели позволила мне понять, что если я не справлюсь с самой тривиальной задачей по улучшению своего поведения, то надежды на более серьезные изменения останутся лишь пустыми фантазиями.

Я решила не отступать, заставляя себя заносить все заметки в маленький красный блокнот. Если у меня появлялась идея для клиента, я записывала ее туда. Номера подтверждения заказов – в блокнот. Рекомендуемые статьи, сайты, мероприятия – в блокнот. Случайные контакты, которые могут мне больше никогда не понадобиться, – в блокнот. Список вещей, которые нужно упаковать, – в блокнот. Приоритеты и перечни задач – в блокнот. Тезисы для следующей презентации – в блокнот. Рецепт от подруги – в блокнот. После многонедельных напоминаний о необходимости пользоваться записной книжкой я заметила, что внутреннее сопротивление и безволие пошли на убыль, а блокнот стал частью жизни: я обращалась к нему не задумываясь, равно как чистила зубы перед сном. Приходя на встречу или усаживаясь за рабочий стол, я сразу доставала блокнот. Теперь я могла найти все, что мне нужно, в считаные секунды, без волнения и нервотрепки. Заметки, которые я могла счесть никчемными, оказывались полезны спустя несколько недель. Правило блокнота, которое я поначалу считала докучливым и навязчивым, теперь освободило меня

и увеличило мои возможности. Я стала менее тревожной и более организованной.

Я смогла выполнить решение, выработав правильную привычку и улучшив свою жизнь. В отличие от желания стать организованней, когда результат можно зафиксировать только после многочисленных изменений в поведении, приближающих к идеалу организованности, решение записывать все в блокнот сразу принесло мне очевидные плюсы – все заметки собирались вместе. Успех воодушевил меня, и я избавилась от чувства беспомощности.

Теперь я проанализировала свое первоначальное желание стать организованней и поняла, почему у меня ничего не вышло. У меня получился большой проект: навести порядок на рабочем столе, собрать и рассортировать файлы. У меня был порыв, который дал некоторый результат, как в случае с жесткими диетами. Но мне не удалось развить в себе систематические привычки, которые помогали бы быть организованной в дальнейшем. Я попыталась заменить укоренившееся и неосознанное поведение желанием стать организованней и не задалась вопросом, что именно надлежит делать иначе – и постоянно, – чтобы достичь цели. Решение с блокнотом сработало потому, что я сосредоточилась исключительно на одном моменте неорганизованности до тех пор, пока не сформировались новая привычка и настрой, которые помогли мне придерживаться иной практики, не расходуя умственные силы. Моя преданность новой привычке превратила ее в автопилот.

Ощущая сопротивление правилу блокнота, я осознала такие аспекты своих представлений, о которых прежде не догадывалась. Впервые я поняла, что подсознательно связываю строгую систему дисциплины со скучной бюрократией, противопоставляя ее динамике, творческому началу и естественному ходу мысли. Я сопротивлялась тому, что на однообразные заметки надо тратить волю и силы. Ощутив пользу новой привычки, я стала больше ценить систематический подход и проанализировала свои организационные наклонности. В результате изменения отношения моя организованность начала улучшаться сама собой.

Воодушевившись успехами, я решила вновь обратиться к проблеме лишнего веса и проверить, смогу ли эффективно применить знание, которое получила благодаря уроку с блокнотом. Может, лучше вместо абстрактного стремления похудеть к лету я пересмотрю свои гастрономические привычки и задамся целью изменить нечто конкретное, что будет мне по силам и принесет

результат?

Тогда я работала в одной компании на Уолл-стрит, где во всех переговорных в изобилии предлагалась различная еда. Во время встреч мы по кругу передавали фарфоровые тарелки, на которых грудились вкуснейшие пирожные с шоколадом и без, овсяное и шоколадное печенье. Съев лишь одну штучку, можно было заправиться сахаром для самых долгих совещаний. Но невозможно было взять только одно пирожное. Иногда я съедала два или три, а в каждом изделии было, наверное, 350 килокалорий. Зачастую я покидала переговорную в состоянии «пищевой комы», с чувством тяжести, и позже днем ощущала острый недостаток сахара. Я решила

Никогда больше не есть сладкое в переговорных

Я не задалась целью вообще не есть сладкое или никогда не перекусывать, или вообще не касаться еды в переговорных комнатах. Задача была сформулирована разумно и конкретно и касалась только отречения от вездесущих и пагубных сладостей в определенных помещениях. Результативность такого решения проверить нетрудно: я в переговорной, предлагают выпечку, если я передаю ее дальше, значит, я молодец. Поначалу, когда передо мной оказывалась тарелка, было непросто, но потом я игнорировала ее автоматически. К своему удовольствию, я уходила со встречи без тяжелого чувства самоедства и легкой тошноты. Поедание сладостей во время переговоров было привычкой, которой я давала волю каждый раз, когда приходила на встречу. Моя целеустремленность покончила с этой вредной привычкой навсегда. Больше я не ем сладостей в переговорных, и благодаря такому решению я перестала медленно, но верно набирать вес (на самом деле, чтобы похудеть, нужно придерживаться нескольких микрорешений, как мы увидим дальше).

Осознав силу и эффект микрорешений, я поняла, что серьезное и продолжительное изменение в поведении невозможно без волевой целеустремленности; именно она приводит нас к ценным и прагматичным выводам насчет самих себя. Конкретные решения обеспечивают незамедлительный и устойчивый результат, выполнение разумных планов в ежедневном режиме помогает измениться гораздо сильнее, нежели нереалистичные намерения раз в год.

С опытом я стала лучше понимать механизм микрорешений, научившись определять оптимальные цели, формулировать их, помещать в нужный ракурс и двигаться в нужном направлении. Я выработала правила и стратегии принятия успешных микрорешений, которые подробно описаны в следующих главах. Еще важнее осознание того, что для устойчивого развития наши решения должны формировать привычки, которые превратятся в наш личный автопилот.

Все дело в привычках

По-настоящему сильна только власть привычки.

Публий Сир, I век до н. э.

Привычки. (Тяжелый вздох.) Неинтересно и утомительно, не так ли? Привычки, действительно, наша обыденность. И в этой обыденности не должно быть плохого, как, например, «дурной манеры грызть ногти». Однако привычка – это любое поведение или мысли, которые вы воспроизводите непроизвольно. Они создают нашу повседневную жизнь и поэтому заслуживают внимания.

У каждого есть система привычек, выработанных годами. То, что мы делаем по шаблону, почти не требует умственных усилий. Вот вы чистите по утрам зубы и не думаете об этом, а если не чистите, то появляется чувство, что что-то не так. Привычки, привитые с детства, помогают двигаться по жизни, успешно или не очень. Придется потрудиться, чтобы избавиться от них (хороших или вредных), ведь они часть нашей жизни. Исследователи Венди Вуд и Дэвид Нил определяют привычки просто как «психологическую предрасположенность повторять прошлое поведение»[6 - Neal D. T. et al. How Do Habits Guide Behavior? Perceived and Actual Triggers of Habits in Daily Life // Journal of Experimental Social Psychology, March 2012. Vol. 48. No. 2.]. Повторение и совершенствование поведения эффективны: бессознательное следование шаблонам экономит энергию нашего мозга для различных инициатив и принятия решений.

Привычки, сложившиеся в детстве, почти не требуют умственных затрат для своего воспроизведения. Очень аккуратный человек, скорее всего, освоил десятки правил аккуратности еще в детстве, и каждое действие последовательно повторялось, пока не превратилось в бессознательный навык.

Таким образом, стремление к аккуратности означает такую же работу, как в детстве, – воспитание в себе привычки до тех пор, пока она не срастется с вами. Тем не менее большинство из нас находятся в плену фантазий-хотений, не утруждая себя воспитанием хотя бы одного навыка, например заправлять кровать каждый день.

Для тех, кто с детства приучен к этому, прибирать постель по утрам так же естественно, как дышать, – встал и заправил. С годами навык отработан до автоматизма. А вот если у вас нет такой привычки, то, чтобы приобрести ее, вы должны приложить усилия. Вас может расстроить даже мысль о том, что надо заправить постель. Скучно. Долго. Все равно будет некрасиво. Вы уже опаздываете на работу. Но раз уж вы приняли микрорешение убирать постель до завтрака, вы найдете, как себя заставить, ведь это так просто, в отличие от решения всегда содержать дом в чистоте. С каждым днем это будет получаться у вас все лучше и лучше, а времени занимать все меньше. Вы станете экспертом по выравниванию простыней и взбиванию подушек. Наконец, после двух месяцев регулярных манипуляций, вам уже будет невыносим вид незаправленной кровати. Именно так и формируются привычки, растут стандарты и достигается прогресс.

Помимо воспитания поведенческих шаблонов, в детстве нам заложили систему ценностей, идей и предпочтений, которые неизменно поддерживают наши модели поведения. Так наша истинная сущность оказывается связана с привычками, и нарушение стандартного хода вещей вызывает у нас беспокойство. Победой будет смена любой укоренившейся модели поведения: такой опыт освобождения поможет лучше понять себя и настроит на активный личный рост.

Одна исправленная привычка поможет быстро изменить всю парадигму поведения. Например, если вы всегда опаздываете и решили приходить вовремя на какое-то еженедельное мероприятие, скажем, на занятие фитнесом, то как только вам удастся не опаздывать на него, поменяется весь ваш настрой и вы станете пунктуальным в других сферах. Успешное микрорешение сродни краеугольному камню, поддерживающему десятки полезных привычек, которые будут появляться в дальнейшем. Какие-то из этих новых навыков будут следствием сознательных усилий, а другие возникнут спонтанно как реакция на воодушевляющие перспективы и обновленный образ мысли, обусловленные новым опытом.

Живучесть привычек предопределена их автоматизмом и неосознанностью. Чтобы изменить себя, мы должны культивировать противоположность автопилоту – осознанность. Чем четче мы осознаем привычки, которые управляют нашей жизнью, тем больше контролируем будущее. Мы сделаны из привычек. Вот как эту мысль сформулировал величайший философ Аристотель:

Наша суть отражается в наших действиях. Отсюда совершенство есть не действие, а привычка.

А разве работа над собой не есть стремление к совершенству? Приступим.

Часть I

Микрорешения: семь принципов

Глава 1

Как принимать микрорешения

Готовы ли вы к микрорешениям?

Для начала спросите себя, что именно вам хотелось бы улучшить в своей жизни. Как в примере, который мы рассматривали в предыдущей главе, первая формулировка цели может быть выражена общей фразой (например «быть аккуратной»). Вот отсюда и надо начинать. Однако аккуратность невозможно взять и получить; ее можно достичь с помощью конкретных шагов, которые и будут приближать вас к вашему представлению об этой черте – аккуратность сейчас и аккуратность потом. Любая подвластная вам цель, направленная на самосовершенствование, может быть сведена к перечню действий, будь то внешний вид, стройная фигура, хорошая физическая форма, улучшение

отношений со второй половиной, организованность, дисциплинированность, рачительность, карьерный рост или возможность высыпаться.

Итак, если в качестве примера брать аккуратность, первым делом надо разобраться с тем, что вы вкладываете в это понятие. Возможно, вы стремитесь к тому, чтобы одежда в шкафу всегда была развешана как следует и не копилось нестиранное белье, или же вас беспокоит бардак в комоде и вечно неубранная постель, или оставленная на ночь немытая посуда и груды вещей не на своем месте. Не надо составлять обстоятельный список, достаточно просто сосредоточиться на одном-двух шагах, которые, по вашему мнению, обеспечат изменения. Запомните, вам не надо стремиться к аккуратности в целом; необходимо определить конкретное действие, которое направит вас в нужную сторону.

Если цель – разобраться с беспорядком, то надо всего лишь следить за тем, чтобы определенные вещи были на определенных местах. Какой может быть порядок, если мебелью нельзя пользоваться по назначению, потому что она завалена всяким хламом: на комоде счета и журналы, куча писем на кухонном столе. Если повсюду лежит что попало, первым делом надо решить, для чего именно предназначена та или иная поверхность. Когда вы распределите вещи по логическим группам, станет гораздо проще понять, где что должно находиться.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию (http://www.litres.ru/kerolayn-arnold/mikroresheniya-proverennyy-put-k-dostizheniu-bolshih-celey/?lfrom=201227127) 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.

notes

Сноски

1

В заметках к финальной части так и незаконченной повести «Последний магнат» (1941) Ф. Скотт Фицджеральд писал: «Действие – это характер».

2

Направление в психологии, сторонники которого полагают, что сознание доступно научному изучению только через объективно наблюдаемые акты поведения. Прим. ред.

3

Orbell S., Verplanken B. The Automatic Component of Habit in Health Behavior: Habit as Cue-Contingent Automaticity // Health Psychology, July 2010. Vol. 29. No. 4. P. 374–83.

4

Muraven M., Baumeister R. F. Self-Regulation and Depletion of Limited Resources: Does Self-Control Resemble a Muscle? // Psychological Bulletin, 2000. Vol. 126. No. 2. P. 247–59.

5

Филдинг Н. Дневник Бриджит Джонс. – М.: Амфора, 2007. Прим. ред.

6

Neal D. T. et al. How Do Habits Guide Behavior? Perceived and Actual Triggers of Habits in Daily Life // Journal of Experimental Social Psychology, March 2012. Vol. 48. No. 2.

Купить: https://tellnovel.com/kerolayn-arnold/mikroresheniya-kupit

надано
Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: Купити