Начинать и не заканчивать. Что стоит за этой привычкой?

«На сегодняшний день у меня около десятка проектов, над которыми я работаю. Хотя «работаю» - это сильно сказано, большинство из них я просто однажды начала. Некоторые из них я закончу на этой неделе, после чего продолжу работать над двумя другими начатыми делами, другие отложу на потом и, скорее всего, так никогда и не доделаю. Дело вовсе не в том, что я не верю в эти проекты, напротив, я хочу сделать их все. Но, к сожалению, количество часов в сутках ограничено. Думаю, многим знакомо подобное положение вещей», - пишет журналистка Кристин Вонг.

Почему мы начинаем дела, которые никогда не закончим?

Здесь играет роль множество факторов. И основное влияние оказывает фактор, который мы можем контролировать: решение начать новое дело.

Дело в том, что большинство людей подвержены нереалистичному планированию: они не до конца осознают, каким количеством времени они располагают и сколько времени займет выполнение того или иного дела. Человек вполне может понимать этот принцип и все же планировать нереалистично. Это еще один пример того, как наше бессознательное работает против наших интересов.

Кроме того, начинать новое дело – всегда волнительно и приятно. Мы чувствуем себя хорошо, задумываясь о новом проекте, и наш мозг вознаграждает нас за это. Нам нужно это удовольствие. Но как только воодушевление угасает, мы начинаем терять интерес в тех вещах, которые в действительности оказываются не такими уж интересными. И здесь мы начинаем винить себя в том, что бросили дело на полпути. Самокритика лишь добавляет стресс. Этот порочный круг не так легко разорвать. Тем не менее, это возможно.

При принятии решения взяться за еще одно дело важно учитывать ваши затраты. Но простым учетом здесь не обойтись. Подумайте, сколько времени, сил и денег уйдет на это дело, и умножьте эти показатели на три. Звучит как преувеличение? На самом деле, такой подсчет намного ближе к реальности, чем то оптимистичное представление, которое автоматически предлагает вам ваш мозг. Вы готовы потратить столько ресурсов на этот новый проект? Так ли он необходим? Реалистичная оценка собственных возможностей способствует тому, что вы доведете дело до конца, а не бросите его на полпути, хотя и не является стопроцентной гарантией.

Но знание, что делать, а чего не делать, - это только начало. Вы поняли, что ваша идея стоит того, чтобы ее реализовать (предположим, вы загорелись идеей связать шапку), но как не бросить дело незаконченным при столкновении с первым препятствием?

Важно понимать, почему мы сдаемся при первой же трудности. Здесь нам необходимо взглянуть на всем известное клише: лучшее – враг хорошего.

Это понятная закономерность: человек рисует у себя в голове идеальную картинку, которой невозможно добиться по определению, просто потому, что идеального не

существует в природе. Поэтому подумайте, что такое «успех» в контексте вашего дела. Связать идеальную шапку – реально, закончить вязание и получить достаточно хорошее изделие – вполне. Ставьте себе цели, которые приведут вас к успеху, но при этом будут лежать в пределах реального, а не идеального мира.

Привычке не заканчивать начатое способствует большое количество отвлекающих факторов. По своей природе человек – существо многозадачное, поэтому важно держать в фокусе внимания, что именно является компонентом вашего проекта и стараться действовать по плану, методично решая проблемы одна за другой.

Отличный способ начать новое дело – разделить его на небольшие шаги и отмечать каждый микро-успех, которого вы добились на пути к поставленной цели. Когда вы будете помечать эти небольшие задачи в вашем списке как выполненные, ваш мозг получит положительное подкрепление, в будущем выполнение небольших шагов будет ассоциироваться с удовольствием, что, в свою очередь, является предпосылкой к тому, что вы не бросите дело на полпути. Ситуация хоть и не большого, но успеха служит мотиватором продолжать начатое.

И наконец, важно уметь вовремя говорить себе: «Я не завершу это дело». Ставьте себе сроки и, если вы понимаете, что не подходили к однажды начатому проекту уже несколько месяцев, то, возможно, пришло время попрощаться с ним. Распустите недовязанную шапку, которая с укором смотрит на вас с полки. Наше внимание имеет ограниченный объем, не позволяйте проектам, которые вы вряд ли когда-либо закончите, занимать у вас время и отвлекать вас от более важных дел. Честно признайтесь себе, что вы бросили еще один проект, так и не закончив его. В конце концов, это свойственно человеку. У большинства из нас есть привычка бросать начатое на полпути. Что действительно сложно объяснить, так это то, как некоторым из нас удается доводить дело до конца.

Оригинальная статья: Tim Herrera, - Why You Start Things You’ll Never Finish. The New York Times, December, 2018

Перевод: Елисеева Маргарита Игоревна

Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: психология, психолог, феминизм, гендерная идентификация, гендерное равноправие, стресс, уровень стресса

Источник фото: Till Lauer


Enter