Всегда стремиться закончить начатое дело – опасно?

Желание закончить начатое во что бы то ни стало может иметь опасные последствия.

КЛЮЧЕВЫЕ МОМЕНТЫ

- После завершения какого-либо дела большинство людей испытывают иррационально преувеличенное чувство удовлетворения.

- Так называемое «стремление к завершению начатого» может нарушить процесс принятия решений.

- Частым следствием этого является сосредоточение на выполнении тривиальных задач вместо решения более серьезных проблем.

В настоящее время стремление к сложным целям превращается в опасную одержимость?

Я задаюсь этим вопросом с тех самых пор, как посмотрела документальный фильм про альпинизм «14 вершин: Нет ничего невозможного». В нем рассказывается о непальском искателе приключений Нирмале Пурджа, который решил взойти на все 14 гор высотой 8 000 метров и выше менее чем за семь месяцев. Наш герой не имел никакого опыта в альпинизме, кроме случайных походов для отдыха. Я смотрела этот документальный фильм с большим энтузиазмом, восхищаясь силой, выносливостью и упорством Пурджа и его команды, которые стремились изменить историю, установив новый дерзкий мировой рекорд.

Однако вскоре после начала программы мое восхищение стало ослабевать. Во время путешествия, которое Пурджа назвал «важной миссией», он боролся с суровыми погодными условиями и едва не лишился жизни в результате падения со 100-метровой высоты. Так как время поджимало, он продолжал путь, игнорируя предупреждения о сходе лавин и опасные для жизни штормы. На его руках умирали товарищи-альпинисты, а другие выживали на волоске от гибели. Даже ухудшение здоровья его матери и последующая госпитализация не смогли отвлечь Пурджа от его важной миссии. Он стремился выполнить свою задачу с неослабевающей решимостью, чего бы ему это ни стоило.

Документальный фильм прославлял упорство Пурджа, утверждая, что можно достичь всего, если быть настойчивым. Однако, чем больше мертвых альпинистов оставалось на пути Пурджа, тем больше я начинала сомневаться в его затее. В конце концов, его поиски оказались опасными, ненужными и просто безрассудными. Хотя я испытала облегчение, увидев, что он выжил в этом трудном путешествии, я не могла не думать о том, что ему повезло рассказать об этом.

Почему же способный альпинист подверг свою жизнь (и жизни других людей) риску ради достижения незаслуженной цели?

Что такое стремление к завершению начатого?

В нашей культуре очень ценится выполнение заданий. Студенты не получат аттестат, если бросят университет до сдачи выпускных экзаменов. Спортсмены были бы разочарованы, если бы прервали забег незадолго до финиша. (Также, смею предположить, что вы, дорогой читатель, были бы разочарованы, если бы я прекратила писать эту статью на полпути?)

Важность выполнения поставленных задач глубоко укоренилась в сознании большинства людей. Вам нравится вычеркивать пункты из списка дел, и вы с трудом отказываетесь от начатых задач? Это явление называется «стремление к завершению начатого». Действительно, похоже, что это предубеждение коренится в нейробиологических механизмах мозга: опыт завершения задачи приводит к выбросу приятного химического вещества дофамина.

Хотя стремление к завершению начатого может служить мощным мотиватором, побуждающим людей преодолевать сложные препятствия, важно остерегаться опасных побочных эффектов этого явления.

Чем же опасно стремление закончить начатое во что бы то ни стало?

Казалось бы, такой полезный навык, который влияет на поведение и достижения человека, имеет негативные последствия на принятие решений в повседневной жизни. Например:

1. **Избегание больших задач:** поскольку люди постоянно стремятся успеть все сделать, многие из них отдают предпочтение легким задачам, выполнение которых приносит быстрый результат. Недавние исследования показали, что людям нравится вычеркивать тривиальные пункты из списка дел. В качестве примера можно привести отправку быстрого электронного письма или приглашение на встречу на работе. И хотя приятно поддерживать порядок в почтовом ящике, такое внимание к делам может легко поглотить всё наше время. В конечном итоге это может помешать нам решать более важные задачи и задачи, которые действительно имеют значение.

2. **Нерациональное завершение задач:** в некоторых случаях стремление к завершению может доходить до того, что люди занимаются бесполезными делами, не приносящими никакой реальной или личной пользы. Исследование интерактивного принятия решений показало, что некоторые люди стремились довести работу до конца, даже если в случае остановки выполнения задачи им обещали большее финансовое вознаграждение. Одна из участниц объяснила свои действия следующим образом: «Моя цель - попытаться дойти до конца, просто чтобы почувствовать, что я закончила».

3. **Непропорциональное стремление к риску:** Возвращаясь к примеру с альпинизмом в самом начале, можно сказать, что другая опасность заключается в компульсивном стремлении к

цели любой ценой. Люди могут упустить из виду негативные последствия продолжения выполнения задачи и категорически отвергнуть возможность «сдаться» или «бросить». Действительно, это настолько распространенное явление в контексте альпинизма, что навязчивое желание достичь вершины горы получило самостоятельный термин: «лихорадка вершины».

4. **Потерять из виду путешествие:** «Главное - путешествие, а не место назначения». Эта знаменитая цитата философа Ральфа Уолдо Эмерсона подчеркивает еще одну опасность стремления к завершению. Зацикленность на конечной цели может отвлечь от ценного опыта на пути к ней. Лично мне приходится напоминать себе об этом, когда я работаю над освоением новой позы йоги. Слепо стремясь к идеальному результату, легко упустить удовольствие от процесса обучения на этом пути.

Сила стремления к завершению

Наше стремление к завершению дел не является чем-то проблематичным по своей сути, если мы знаем, как им управлять. Один из способов использовать его – это изучить результаты поведенческих исследований и более эффективно структурировать свои списки дел. Исследования по выбору задач в офисной среде показывают, что планирование нескольких легких задач на начало рабочего дня может способствовать повышению мотивации для выполнения более сложных задач. Эта стратегия может даже повысить личную удовлетворенность и общую производительность. Так почему бы не начать свой день с коротких электронных писем, прежде чем переходить к более сложным задачам?

Если вы испытываете трудности в достижении больших, долгосрочных целей, возможно, поможет разбить их на части. Это может включать в себя создание более мелких и более управляемых подзадач. В результате вы сможете отмечать отдельные компоненты задачи на протяжении всего пути к большой цели. Это позволит вам чувствовать себя более реализованным и мотивированным на каждом этапе выполнения задачи.

Наконец, всегда стоит помнить, что отказ от задачи не равнозначен провалу. Часто сознательный выбор прекратить может быть более смелым поступком, чем настойчивость и продолжение ошибочного поиска.

Оригинальная статья: Eva M. Krockow - The Dangers of Wanting to Finish a Task, January 2022

Перевод: Остренко Анна Александровна
Редакторы: Симонов Вячеслав Михайлович, Шипилина Елена Ивановна
Источник изображения: pixabay.com
Ключевые слова: психология, настойчивость, цель, целеполагание, задача, результат, завершение, стремление к завершению.

