ОДНОЗАДАЧНОСТЬ

Девора Зак

Успевайте
больше,
фокусируясь
только
на одном деле

Девора Зак

Однозадачность. Успевайте больше, фокусируясь только на одном деле

«Манн, Иванов и Фербер»

2015

УДК 159.923.2
ББК 88.52

Зак Д.

Однозадачность. Успевайте больше, фокусируясь только на одном деле / Д. Зак — «Манн, Иванов и Фербер», 2015

Слишком много людей стали зависимы от заманчивой, но опасной многозадачности. Девора Зак когда-то сама страдала от этой привычки, но смогла с ней справиться и стать намного продуктивнее. Эта книга объясняет, как сфокусироваться и освободить свой разум от информационного шума, построить свое расписание и окружение и управлять ожиданиями людей вокруг вас, чтобы выполнять свои задачи – одну за другой. Это книга для всех, кто хочет перестать разбрасываться вниманием и начать фокусироваться на самом важном. На русском языке публикуется впервые.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

© Зак Д., 2015
© Манн, Иванов и Фербер, 2015

Содержание

Предисловие 6
Почему я? 6
Я и вы 7
Введение 8
Начнем 9
Добро пожаловать в однозадачность 11
Это не может быть правдой… Или может? 12
Просто делайте! 13
Часть I 14
Глава 1 14
Монстр внутри нас 15
Привлекательность рассредоточенности 15
Конец ознакомительного фрагмента. 16

Девора Зак
Однозадачность. Успевайте больше, фокусируясь только на одном деле

Devora Zack
SINGLETASKING
More Done – One Thing at a Time

Berrett–Koehler Publishers, Inc.
a BK Life book

Издано с разрешения Berrett-Koehler Publishers, Inc.

Книга рекомендована к изданию Ильей Саламатовым

Все права защищены.
Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© 2015 by Devora Zack
© First published by Berrett-Koehler Publishers, Inc., San Francisco, CA, USA. All rights reserved.
© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2017

* * *

Моему дорогому читателю
Здесь вы освободитесь от соблазна достигать невозможного.
Ваш друг Девора Зак

P.S. Добро пожаловать.

Предисловие

МИФ
Жизнь требует, чтобы я делала несколько дел сразу.
РЕАЛЬНОСТЬ
Я должна полностью прожить каждый свой день.

Успешный человек – это средний человек, только сосредоточенный.
Автор неизвестен

Почему я?

Я вообще-то сомневаюсь, что достаточно компетентна для того, чтобы писать такую книгу.

То, что я ее все-таки написала, подтверждает мои добрые намерения и неверные суждения. Почему именно я должна добровольно возложить на себя задачу стать автором этой книги, хотя у меня есть неотложные дела, требующие внимания?

«Пройдемся» по моему обычному рабочему утру. К 8:30 я уже сделала зарядку, немного поработала над текстами в близлежащем кафе, просмотрела заголовки в СМИ, изучила свой список первоочередных дел, сбегала в ближайший магазин и покормила троих сыновей (они устроили вой на тему «Опять сегодня в школу?!»), приготовила обед, запустила посудомоечную машину, на ходу убралась в доме, загрузила стиральную машину, сделала три заезда в три школы, ответила нескольким клиентам по электронной почте и еду на свою первую встречу в этот день, переживая, что стрелки часов неумолимо движутся к 9:00.

Оставьте восторги. Уже к 11:30 я обычно «перегораю».

Когда я прихожу в офис, то не могу похвастаться эффективностью. Ведь меня ожидает множество неотложных сообщений, встреч, бесед, видеозвонков, выступление с презентацией на деловом обеде и срок сдачи моей рукописи. Как мне все это успеть?

Я и не успею! Я потерплю крах. Я вообще могу хоть сейчас упасть на клавиатуру своего компьютера. И я смогу спастись, сосредоточиваясь поочередно на каждой задаче!

Я и вы

Забудьте о моей карьере в качестве автора книг, оратора и консультанта. Главное – что я интуитивно понимаю титанические задачи, которые каждый день наваливаются на моих читателей. И у меня есть для них решение, которое на самом деле работает.

Ничто так не раздражает, как советы так называемых экспертов, которые утратили всякую связь с обычной повседневной жизнью.

• Поручайте 90 % стоящих перед вами задач другим людям; освободите себя для творческого планирования своих перспектив.

• Сократите свой рабочий день до 15 минут; делайте только то, что необходимо!

• Не берите на себя новых обязательств до того момента, пока у вас не появится время для их выполнения.

• Для омоложения отдыхайте по нескольку раз в год.

У вас еще не заболела голова?

Не отчаивайтесь. Я не из этих экспертов. Их советы не помогут решить ваши проблемы. Лекарство есть у меня. И я называю его *однозадачностью.*

Успешное применение этой тактики означает, что вы лучше управляете собой, любимым (начиная с мыслей), и окружающей вас действительностью (включая ваши отношения с людьми).

Счастье всего в шаге от вас. У вас есть спасительное средство в виде захватывающей книги, с которой вы быстро справитесь. Разве я не упомянула еще и «практичной и полезной»?

Я уверена, что мы с вами сможем выбраться из окружающего вас мрака и к концу этой книги стать ярче, счастливее и энергичнее.

Введение

МИФ
Выполнение нескольких задач одновременно ведет к успеху.
РЕАЛЬНОСТЬ
Выполнение нескольких задач одновременно ведет к ошибкам.

Вы не поверите, как трудно в жизни быть простым и понятным. Люди боятся, что их могут счесть простаками. На деле все как раз наоборот.
Джек Уэлч, американский предприниматель, в прошлом глава General Electric

Эвелин очень волновалась за свое сочинение по выбранному ею академическому курсу. Она спросила, может ли она прочесть его мне.

«Конечно! Я с удовольствием послушаю!» Я взглянула на экран своего телефона. Не тут-то было.

Я подумала, что Эвелин найдет сочинение в памяти компьютера за несколько секунд. А я весь день ждала ответа на недавно поданную заявку об участии в проекте. На мой телефон пришло письмо от потенциального клиента.

Эвелин начала читать, но к тому моменту я была уже далеко.

«Подожди!» – сказала я. Эвелин остановилась.

Бросив взгляд на сообщение, я поняла, что моей компании отказали в контракте, на подготовку заявки к которому я потратила бо́льшую часть рабочей недели. «О нет! – вскричала я. – Это просто смешно! Они нам отказали!»

Теперь и Эвелин всполошилась.

«Не обращай внимания!» – Я извинилась, бросила свой телефон на стол экраном вниз и попросила ее читать свое сочинение сначала.

Из этой ситуации я сделала два важных вывода.

1. Я не могла внимательно слушать Эвелин, когда мое внимание было рассредоточено между ее сочинением и разочаровывающими новостями, которыми я должна буду завтра поделиться с коллегами.

2. Когда у тебя вечером в гостях знакомые, вовсе не обязательно интересоваться результатами рассмотрения твоего рабочего предложения.

Начнем

Бывает ли, что в конце рабочего дня вы смотрите на часы и спрашиваете себя, куда ушло время? Вы были заняты, но ощущения чего-то законченного нет? Несмотря на все ваши усилия, список неотложных дел растет, а не сокращается?

Скажите, пожалуйста, что это случается и с вами.

В ходе исследований однозадачности, проведенных мною при написании этой книги, я поговорила с сотнями людей. Большинство из них отвечали примерно так: «Вот это именно то, что мне нужно!» Или: «Это именно то, что нужно моим коллегам/супруге/друзьям/руководителю/сотрудникам!» Но на деле идея отказаться от привычки решать несколько задач сразу наталкивается на поразительно противоречивую реакцию. Некоторые ответы напомнили мне своей напряженностью реакции на вопросы политики или религии. Кто-то и вовсе рассердился и отказался задуматься о состоятельности идеи однозадачности. Решение многих задач одновременно – стереотип, который буквально впечатан в нашу культуру и вплетен в ткань нашего времени.

Подумайте вот над таким ответом на мою мысль о том, что существует надежная и более качественная альтернатива многозадачности: «В целом идея поочередного решения задач мне нравится. Но я боюсь, что это не для меня. Однозадачность кажется скорее роскошью, люди бизнеса не могут себе такого позволить. Хорошо ли это – сосредоточиваться в каждый отдельный промежуток времени только на одной задаче? Конечно, да. А будет ли у меня время выспаться? Сомневаюсь. Докажи мне, что я неправ».

Поняла. Докажу. Я люблю трудности.

Однозадачность – не роскошь. Это необходимость. Вы сможете добиться гораздо большего, если будете все делать поочередно. Вдобавок у вас останется время на сон. Больше времени на восстановление сил – это одновременно и результат тактики однозадачности, и ее весомый вклад в вашу жизнь.

Меня вдохновляют и такие высказывания: «Я всегда решаю несколько задач одновременно. Я вынужден так делать. Иначе у меня ничего не вышло бы. Работать по-другому невозможно».

Знакомить людей с альтернативой действующей в обществе норме никогда не было легко. Галилей жил в то время, когда Земля считалась центром Вселенной. Он бросил вызов этой концепции, смело доказав, что планеты, включая Землю, вращаются вокруг Солнца. В результате он подвергся жесточайшим преследованиям инквизиции, был обвинен в ереси и заключен под домашний арест. Вот так!

Сказать, что у сторонников многозадачности много поклонников, – значит ничего не сказать. Когда я говорю, что стремление решать все и сразу неправильно, то многие считают это ересью из области психологического консалтинга. Никогда больше не буду перед ними выступать!

Когда инакомыслящий плывет против течения, важны два момента. Он должен твердо верить в то, к чему призывает. И не должен сдерживать себя в распространении того, что считает истиной.

Итак, друзья, представляю вам первый принцип однозначности.

Начните делать больше, но по одному делу за раз.

Припомните моменты, когда вы что-то считали: деньги, предметы, частоту вашего пульса или похвалы в свой адрес. Потом вы внезапно сбивались, и вам приходилось начинать

все сначала. Причиной тому могут стать два обстоятельства. Первое относится к вашему внутреннему состоянию: вы сами на что-то отвлеклись. Второе – к окружающей действительности: вас отвлек какой-то внешний момент.

Первый фактор указывает на то, как отвлеченное состояние ума может помешать решению самой простой задачи. Второй демонстрирует, что подчинение внешним отвлекающим моментам скорее заставляет нас впустую терять время, чем экономить его. Эти помехи нарушают вашу концентрацию и снижают производительность. Вам снова нужно сосредоточиваться на единственно важной для вас в этот момент задаче – счете.

Я расскажу вам, как снова сосредоточиться на том, что действительно важно для вас. Вы научитесь управлять своими мыслями, окружением и всеми докучливыми людьми, которые стоят между вами и вашими истинными возможностями. Вы получите рекомендации, которые помогут вам всегда заканчивать дело, за которое вы взялись. Погружаясь в решение одной задачи полностью, вы станете успевать больше, ощущая в то же время более глубокую и сильную взаимосвязь с окружающими.

А как насчет отвлекающих моментов? Вы научитесь подавлять сбои, возникающие в вашей голове, равно как и поджидающие вас на рабочем месте.

Вперед! Глубоко выдохните с облегчением.

Добро пожаловать в однозадачность

Темы этой книги отражены в названиях трех ее частей.

Часть I. Верните себе свою жизнь.

Часть II. Верните себе контроль над собой.

Часть III. Вспомните о главном.

Часть I даст вам общее представление о проблеме. Здесь развенчивается миф о том, что умение решать одновременно множество задач – единственный реальный способ выжить в нашем бешеном мире. Также вы познакомитесь с однозадачностью как противоядием вызовам, которые бросает нам наша безумная действительность. Вы научитесь правильно оценивать себя, чтобы верно понимать свои подходы к решению возникающих задач. И поймете, как мы попадаем в трудные ситуации.

Часть II даст вам методики, с помощью которых вы сможете управлять своими мыслями, обстановкой на работе, взаимоотношениями с людьми. Здесь мы соприкоснемся с тем определением, которое дано однозадачности в предисловии, а именно – возможностью с ее помощью управлять собой и окружающей действительностью.

Часть III познакомит вас с путями самоомоложения, улучшения обстановки в семье и создания более спокойной и счастливой жизни. В этой части разъясняются принципы однозадачности, применяемые вне работы.

Все части книги взаимосвязаны. Когда вы совершенствуете свой мыслительный процесс, улучшаются и ваши взаимоотношения с людьми. Когда вы способны контролировать окружающую действительность, дни проходят спокойнее. И так далее.

Это не может быть правдой… Или может?

Возможно, однозадачность кажется вам нереальной. Идея выглядит замечательно, но на деле все не так-то легко. Но я применяю ее в своей жизни, и все методики, описанные в моей книге, были созданы и не единожды опробованы многими людьми.

Когда я говорю вам, что однозадачность умножает наши силы, то не повторяю мнение какого-то классного парня. Все утверждения в этой книге подкреплены серьезными доказательствами, которые получены нейрофизиологами в ходе экспериментов по всему миру, а также междисциплинарными исследованиями.

На закуску: перемещение центра внимания снижает производительность и увеличивает количество времени, необходимого для решения задачи. Исследователи из Гарвардского университета обнаружили, что самые эффективные работники перемещают фокус внимания нечасто, а неорганизованные сотрудники могут делать это до 500 раз за рабочий день.

В общем, если переключение внимания с задачи на задачу становится для вас привычным, ваша производительность снижается[1].

Кроме того, люди, склонные одновременно решать ряд задач, более чувствительны к постороннему вмешательству (жертвуя при этом вниманием к первоочередной задаче и допуская в поле зрения другую информацию), менее способны сопротивляться посторонним делам, а также возвращаться к главному. То, что ученые назвали «тяжелой информационной зависимостью при синдроме многозадачности», имеет прямое отношение к высокой чувствительности человека к посторонним раздражителям и низкой способности противостоять посторонним импульсам.

[1] The Multitasking Paradox // Harvard Business Review. 2013. March. Vol. 91. № 3. Pp. 30–31.

Просто делайте!

Вступление в ряды эффективных работников необязательно требует перемещений по социальной лестнице или аутсорсинга. Вы можете изменить себя своими силами. Практикуйтесь в использовании предлагаемых здесь доступных методик, и скоро научитесь постоянно сосредоточиваться на одной задаче в каждый отдельный отрезок времени.

Я понимаю, что у всех есть соблазн подчиниться импульсивному стремлению к решению одновременно многих задач. У меня к вам один маленький вопрос: и как вы до сих пор с этим справлялись? И еще несколько дополнительных вопросов, ваша честь: помогает ли вам разбросанность, рассредоточенность и нескоординированность сохранять высокую производительность, спокойствие и внутреннюю расслабленность? Нравится ли вам, когда вас прерывают, слушают вполуха или просят повторить сказанное? Проверяете ли вы СМС во время встреч с другими людьми, читаете ли электронную почту, говоря с собеседниками по телефону? Хватает ли вам самодисциплины, чтобы сосредоточиться в самый ответственный момент?

Книга научит вас быть более продуктивным, погружаться в суть решаемых задач и не отвлекаться на посторонние моменты. Она напомнит вам, как быть «здесь и сейчас», жить в состоянии творческого «потока»; остановить поглощающее вас безумие нашего мира. **Однозадачность** улучшит качество вашей жизни. Откройтесь ей! Подключайтесь!

У вас все получится.

Часть I
Верните себе свою жизнь

Никогда нельзя делать что-то более важное за счет чего-то менее важного.
Иоганн Вольфганг фон Гёте

Глава 1
Миф о многозадачности

МИФ
Я могу делать много разных дел одновременно.
РЕАЛЬНОСТЬ
Одновременное выполнение нескольких разных дел невозможно с точки зрения нейрофизиологии.

Ни один из тех людей, который не является хозяином самому себе, не может быть свободным.
Эпиктет, древнегреческий философ

Стремление к одновременному выполнению нескольких дел приводит к неудачам. Скажу больше: одновременно выполнять несколько дел попросту невозможно. Мы не раз еще обсудим это вроде бы сомнительное, но научно доказанное утверждение.

Почему же многие соглашаются нести тяжкое бремя многозадачности? Все мы находимся под гипнозом современных стереотипов. Вот основные из них.

- Нам слишком многое нужно успеть в условиях дефицита времени.
- Наша жизнь хаотична. Так же хаотично и наше мышление.
- Нас осаждают многочисленные каждодневные потребности.
- Мы находимся в круговороте отвлекающих моментов.

Это только верхушка айсберга. Вы можете добавить в список еще дюжину своих тезисов. А я пока подожду, притопывая ногой от раздражения: ведь я теряю свое драгоценное время.

Когда закончите, прочтите, как описал многозадачность один человек, с которым я беседовала на эту тему: «Какими могут быть последствия попыток делать сразу много дел в момент, когда за рулем вы читаете СМС? Или просматриваете газету во время важного телефонного разговора с коллегами? Или смотрите прямую трансляцию футбольного матча, одновременно беседуя с женой о ваших семейных планах? Вы врезаетесь в едущий впереди автомобиль; соглашаетесь на то, чтобы закончить проект к какой-то дате, хотя это невозможно; соглашаетесь на деловую командировку, которая выпадает как раз на день рождения вашего тестя».

В бесплодных попытках противостоять «цунами жизни» мы стараемся одновременно решать несколько задач… внося еще больше хаоса и ужаса в свою жизнь. Мы теряем концентрацию, повышаем стрессовую нагрузку, судорожно и бессмысленно гоняем в голове мысли, часто не связанные с нашей задачей. Мы бываем неуважительны к окружающим: коллегам, клиентам, продавцам, сотрудникам, партнерам и членам семьи.

Рассредоточенное внимание (многозадачность) ухудшает результаты наших действий и разрушает наши взаимоотношения с людьми.

Монстр внутри нас

Почему же многозадачность так соблазнительна? Мы знаем опасности, которые поджидают нас, когда читаем или отправляем СМС за рулем. Но многие занимаются этим. Как справиться с отвлекающими моментами? Почему так сложно полностью погрузиться в решение конкретной задачи в конкретный момент? Потому что на каждом углу поджидает «монстр многозадачности». Многие из нас теряются при мысли об этом ужасном существе.

Один из его излюбленных трюков – привлекать наше внимание к тому, что не связано с работой, которую мы в данный момент выполняем. Он нависает над нашими столами, бродит по офису, а две его головы бездумно смотрят в противоположные стороны, заставляя и нас следовать его примеру. Мы в отчаянии смотрим на растущее, как снежный ком, число входящих задач, а этот монстр сладко нашептывает нам Единственное Решение: «Возьмись сразу за две, три, а лучше четыре задачи! Это твоя *единственная надежда».*

Еще хуже то, что многие из нас воспринимают этого монстра как своего проводника, отвечая на все его указания и приказы.

Сопротивляйтесь! Остановите это безумие! Соберите волю и упорство в кулак, вышвырните этого монстра за дверь. Он подобен сиренам, заманивающим моряков в беду, при этом выглядит не так привлекательно.

Что если я попрошу вас в течение дня даже близко не подпускать к себе этого монстра? Вы смогли бы это сделать? Что способно вам помешать? Вы можете освободиться от этой помехи? Каких результатов вы ожидаете от своего подвига?

Один мой подопечный как-то заметил: «Много лет я гордился тем, что могу делать одновременно много дел. Но если бы мне предстояло оценить себя сегодня, я бы сказал, что теперь понимаю весь ужас этого безумия!» Другой признался: «Когда я занимаюсь одновременно несколькими делами, ни одно из них не делаю хорошо».

Доказано, что попытки прибегать к тактике многозадачности всегда заканчиваются снижением производительности[{2}]. Если вы сейчас заняты больше чем одним делом, то ваше внимание рассредоточено. Единственный путь к тому, чтобы сделать что-то хорошо (или, если повысить планку, *замечательно*), – полностью сосредоточиться на нем. Однажды я слышала, как мужчина, поздравляя сына с окончанием колледжа, сказал ему: «В любой промежуток времени ты можешь делать либо одно дело хорошо, либо два, но плохо».

Привлекательность рассредоточенности

Мы все часто отвлекаемся. И это не приносит нам добра. Не стоит винить во всем только себя. Современное общество (в том числе в связи с гигантским технологическим прогрессом) предъявляет повышенные ожидания и нереальные требования. От нас ждут, что мы будем потреблять океаны информации, которая без остановки выливается на нас из средств массовой информации. Мы должны быть для нее постоянно доступными.

[{2}] Foster G., Kalenkoski C. M. Measuring the Relative Productivity of Multitasking to Sole-tasking in Household Production: New Experimental Evidence / IZA Discussion Paper № 6763. July 2012.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию 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.

Примечания