

# Глава 2

## Принцип однозадачности

МИФ

Однозадачность — недостижимая роскошь.

РЕАЛЬНОСТЬ

Однозадачность — жизненная необходимость.

Самый короткий путь к тому, чтобы успеть много сделать, — это делать по одному делу за раз.

*Сэр Ричард Сесил, английский политик*

Однозадачности мы не учимся. Мы *переучиваемся*. Тактика выполнения одного дела за раз родилась вместе с человечеством. Доисторические охотники и собиратели действовали по этому принципу. Именно так удалось выжить нашему виду. Эта книга не о вновь открытом способе существования. Она о том, как вернуться к своему естеству.

**► Однозадачность подразумевает, что в каждый момент вы находитесь «здесь и сейчас» и целиком погружены в выполнение одного дела.**

Когда вы одновременно преследуете много целей, ваше внимание рассредоточено. Это на тот случай, если вам интересно.

Хотите увидеть пример однозадачности в действии?

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Кубок мира по футболу 2014 года привел американскую сборную в Сан-Паулу, вновь пробудив интерес к этому виду спорта по всей стране. В 1/16 финала сборная США проиграла в дополнительное время острую и равную игру бельгийской команде. Героем матча стал американский вратарь Тим Говард, который 16 раз спасал свои ворота. Кадры его поразительных бросков много раз обошли тогда весь мир. Несомненно, Говард сыграл решающую роль в том, что его команда на равных боролась и уступила с минимальным преимуществом сильному европейскому коллективу. Но он не забывал хвалить товарищей. Американская сборная считалась аутсайдером, однако сыграла, по словам Говарда, «как команда мирового класса с игроками мирового уровня». Ранее американцам приходилось об этом только мечтать.

Спортивный комментатор спросил тогда Говарда, как ему удалось сохранить максимальную концентрацию на протяжении 120 минут матча, заметив: «Создавалось впечатление, что вы были в транс».

Говард описал, как ему удалось справиться с высочайшим психологическим напряжением, вызванным в том числе и выкриками десятков тысяч американских болельщиков. Он сказал: «Вы просто создаете вокруг себя закрытую зону. Это трудно объяснить. В момент, когда звучит сигнал к началу игры, все постороннее для вас просто исчезает»<sup>20</sup>. Тогда Говард действовал по принципу однозадачности.

Так достигается трудная цель. Несмотря на поражение, Говард вернулся в США триумфатором. Со скромностью чемпиона он признал тогда: «Я не думаю, что мы могли бы сделать больше».

Говард показал, что однозадачность — не тактика унылого топтания вокруг чего-то. Она не подразумевает, что за один раз вы приносите к бумагорезательной машине в вашем офисе по одной бумажке.

**► Решение одной задачи за раз предполагает сосредоточение на ней максимальных ресурсов энергии и внимания... достижение исключительных результатов и уважения окружающих.**

Однозадачность предполагает, что вы верны своему выбору. Вы отдаетесь решению конкретной задачи полностью. Она обязывает сосредоточиваться на ней в конкретный промежуток времени, в том числе за счет «отключения» от других требований. Вы можете заняться следующей задачей потом. При этом в зависимости от обстоятельств необязательно ее полностью завершить. Важно закончить именно ту часть, которую вы для себя наметили. Переключение с задачи на задачу увеличивает время их решения.

## Враги принципа «здесь и сейчас»

Бессмысленные переживания по поводу уже произошедших событий или безосновательные тревоги о будущем — главные и неутомимые расхитители нашего

времени, лишаящие нас права на однозадачность. Слишком часто мы оказываемся в плену размышлений о том, как все могло бы пойти иначе, не случись в прошлом какой-то ошибки или неудачи, или тревожимся о том, что может произойти с нами дальше. Эти мысли приводят к колоссальным потерям времени, особенно если мы гоним их в голове.

Так же мешают нам и мысли о том, что скажут окружающие. Мы не можем достигать максимальной производительности. Упорное выискивание недостатков и слабостей у других — тоже пустая потеря времени. Это может мешать достижению наших целей. Такие мысли становятся помехой полному раскрытию нашего потенциала.

Первый шаг на пути к преодолению всех этих помех — достижение полной осознанности. Заметьте про себя, вокруг чего крутятся ваши мысли по пути на работу, при отходе ко сну, в последние свободные минуты перед совещанием или во время стояния в очереди. Это какая-то конкретная «заноза» из прошлого? Или у вас сформировалась привычка беспокоиться о тех поворотах, которые могут ждать вас в будущем? Напомните себе, что мучительные переживания о прошлом, как и тревожные мысли о будущем, не только бесполезны, но и контрпродуктивны: они мешают нам присутствовать «здесь и сейчас». Мы не способны изменить прошлое, предсказать будущее или установить контроль над другими людьми. В данный конкретный момент мы можем только сосредоточиться на решении конкретной задачи, что внесет свой позитивный вклад в нашу жизнь, нашу работу и действительность, которая бурлит вокруг нас.

## Задумайтесь

Перед тем как задать человеку вопрос вроде: «Могу я кое о чем вас спросить или лучше подождать?» — я обычно оцениваю, свободен ли человек в данный момент для разговора со мной или занят каким-то делом. Обычно ответ звучит примерно так: «Пожалуйста, я готов к разговору, все в порядке». Но бывает и так, что люди продолжают заниматься своим делом.

В последнем случае я, как правило, отвечаю: «Ничего, я подожду». Разговор с человеком, который одновременно занимается еще чем-то, обычно кончается неудачей. Многие просто не хотят признать, что делать два дела одновременно по определению вредно. Это не свидетельство эффективности.

Вспомните последнее совещание, на котором вы присутствовали. Не витали ли ваши мысли где-то еще? На следующем совещании постарайтесь и мыслями быть там, где вы пребываете физически. Пусть ваши разум и тело работают в унисон.

Иногда мы даже не осознаем, как далеко от настоящего оказались в своих мыслях. Ниже приведена полезная методика оценки предрасположенности к присутствию «здесь и сейчас».

## Однозадачность и вы

**Хотите уметь определять ваше место во всем этом?**

Подумайте о вашей типичной рабочей неделе. В табл. 1 обведите кружками цифры, отражающие частоту того или иного вашего действия или проявления той или иной вашей привычки, по следующей шкале.

5 = очень часто (3 и более раз в неделю).

4 = часто (1–2 раза в неделю).

3 = иногда (1–3 раза в месяц).

2 = время от времени (5–8 раз в год).

1 = редко (1–4 раза в год).

0 = никогда.

**Таблица 1.** Самооценка в отношении однозадачности

Как часто вы...					
1. Используйте свои мобильные устройства при вождении автомобиля?					
3 и более раз в неделю	1–2 раза в неделю	1–3 раза в месяц	5–8 раз в год	1–4 раза в год	Никогда
5	4	3	2	1	0
2. Встречаете не очень хорошо знакомого вам человека и не можете сразу вспомнить его имя и фамилию?					
3 и более раз в неделю	1–2 раза в неделю	1–3 раза в месяц	5–8 раз в год	1–4 раза в год	Никогда
5	4	3	2	1	0
3. Отвечаете на СМС, находясь на совещании?					
3 и более раз в неделю	1–2 раза в неделю	1–3 раза в месяц	5–8 раз в год	1–4 раза в год	Никогда
5	4	3	2	1	0

4. Не знаете, что предшествовало обращенному к вам вопросу «А вы что думаете?»					
3 и более раз в неделю	1–2 раза в неделю	1–3 раза в месяц	5–8 раз в год	1–4 раза в год	Никогда
5	4	3	2	1	0
5. Используете свои мобильные устройства во время ходьбы?					
3 и более раз в неделю	1–2 раза в неделю	1–3 раза в месяц	5–8 раз в год	1–4 раза в год	Никогда
5	4	3	2	1	0
6. Используете свой смартфон во время общения с коллегой?					
3 и более раз в неделю	1–2 раза в неделю	1–3 раза в месяц	5–8 раз в год	1–4 раза в год	Никогда
5	4	3	2	1	0
7. Намереваетесь заняться каким-то делом и отвлекаетесь на что-то постороннее?					
3 и более раз в неделю	1–2 раза в неделю	1–3 раза в месяц	5–8 раз в год	1–4 раза в год	Никогда
5	4	3	2	1	0



8. Приходите на встречу, перепутав место и время?					
3 и более раз в неделю	1–2 раза в неделю	1–3 раза в месяц	5–8 раз в год	1–4 раза в год	Никогда
5	4	3	2	1	0
9. Притворяетесь, что делаете записи на ноутбуке, а на самом деле занимаетесь чем-то другим (бродите по интернету, проверяете электронную почту или пишете сообщение)?					
3 и более раз в неделю	1–2 раза в неделю	1–3 раза в месяц	5–8 раз в год	1–4 раза в год	Никогда
5	4	3	2	1	0
10. Выходите из лифта не на нужном этаже, будучи чем-то отвлеченным?					
3 и более раз в неделю	1–2 раза в неделю	1–3 раза в месяц	5–8 раз в год	1–4 раза в год	Никогда
5	4	3	2	1	0
11. Испытываете необходимость в том, чтобы еще раз прочесть или просмотреть запись материала, потому что при первом знакомстве с ним не были сосредоточены?					
3 и более раз в неделю	1–2 раза в неделю	1–3 раза в месяц	5–8 раз в год	1–4 раза в год	Никогда
5	4	3	2	1	0

12. Ловите себя на мысли, что невнимательно слушаете собеседника?					
3 и более раз в неделю	1–2 раза в неделю	1–3 раза в месяц	5–8 раз в год	1–4 раза в год	Никогда
5	4	3	2	1	0
13. Во время еды держите свое мобильное устройство на столе и все время обращаетесь к нему?					
3 и более раз в неделю	1–2 раза в неделю	1–3 раза в месяц	5–8 раз в год	1–4 раза в год	Никогда
5	4	3	2	1	0
14. Испытываете необходимость осуществлять какие-то действия, связанные с вашей работой, в свое свободное время?					
3 и более раз в неделю	1–2 раза в неделю	1–3 раза в месяц	5–8 раз в год	1–4 раза в год	Никогда
5	4	3	2	1	0
15. Делаете важную запись на кусочке бумаги, который потом не можете найти?					
3 и более раз в неделю	1–2 раза в неделю	1–3 раза в месяц	5–8 раз в год	1–4 раза в год	Никогда
5	4	3	2	1	0

16. Заканчиваете рабочий день с ощущением, что вам не удалось всего сделать?					
3 и более раз в неделю	1–2 раза в неделю	1–3 раза в месяц	5–8 раз в год	1–4 раза в год	Никогда
5	4	3	2	1	0
17. Теряете мысль из-за отвлекающего воздействия электронных и других СМИ?					
3 и более раз в неделю	1–2 раза в неделю	1–3 раза в месяц	5–8 раз в год	1–4 раза в год	Никогда
5	4	3	2	1	0
18. Слышите от других, что вы легко или часто отвлекаетесь на посторонние вещи?					
3 и более раз в неделю	1–2 раза в неделю	1–3 раза в месяц	5–8 раз в год	1–4 раза в год	Никогда
5	4	3	2	1	0
19. Просматриваете интернет, бродите в социальных сетях или отвечаете на электронные сообщения, говоря при этом по телефону?					
3 и более раз в неделю	1–2 раза в неделю	1–3 раза в месяц	5–8 раз в год	1–4 раза в год	Никогда
5	4	3	2	1	0

20. Ощущаете недостаточность своей производительности и удовлетворенности от достигнутого, хотя при этом все время заняты?					
3 и более раз в неделю	1–2 раза в неделю	1–3 раза в месяц	5–8 раз в год	1–4 раза в год	Никогда
5	4	3	2	1	0

### Подсчитайте сумму набранных баллов.

Сложите все баллы. Общая сумма определяет вашу расположенность к однозадачности.

Ваша сумма \_\_\_\_\_

## Результат

### 0–25 баллов

*Уровень 1. Вы можете считать себя звездой однозадачности.* Спасибо, что набрали так мало очков. Именно ваша замечательная способность к тому, чтобы решать одну задачу за раз, и позволила мне использовать эту фразу. Это и есть моя цель. Да, вы действительно стараетесь жить «здесь и сейчас»... или, может, живете в сообществе людей на отгороженном ото всех кусочке земли без доступа к достижениям XXI века? Надеюсь, хотя бы время от времени до вас доходят какие-то новости.

### 26–50 баллов

*Уровень 2. Вы на верном пути.* Читая эту книгу, вы будете со многим соглашаться. Либо у вас есть сильная

расположенность к тому, чтобы делать одно дело за раз, либо вы уже сознательно начали вводить принцип однозадачности в вашу жизнь. Вы на правильном пути, и я могу помочь вам продвинуться еще дальше.

### **51–75 баллов**

*Уровень 3. Надежда умирает последней.* Не теряйте веры! Смотрите только вперед! Есть много путей обретения вами новой, более эффективной жизни и работы. Продолжайте читать. Вместе мы победим!

### **76–100 баллов**

*Уровень 4. Притормозите!* Я знаю отличных тренеров-психологов. Если хотите с ними познакомиться, обращайтесь! Для вас прочтение этой книги действительно станет серьезным шагом вперед, чтобы открыть перед собой перспективы позитивных перемен в вашей работе и отношениях с людьми.

## **Что все это значит**

Метод оценки вашего отношения к однозадачности поможет понять, в какой точке между двумя крайними вы находитесь. Представьте себе линию, крайние полюса которой — многозадачность и однозадачность. На одном ее краю располагаются те, кто предпочитает делать одновременно много дел, а на другом — те, кто всегда сосредоточен в данный момент на одной задаче.

*Многозадачность ↔ Однозадачность*

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Это не большинство людей. Многие временами склоняются в сторону либо одного, либо другого полюса, занимая в итоге место где-то посередине. Стресс-факторы, ситуация и требования момента могут определять, насколько мы склонны к одному или другому полюсу шкалы в каждый конкретный день или на протяжении каждой конкретной недели.

## Примеры результатов

Наверное, вам очень любопытно узнать, какие результаты дают независимые эксперименты при изучении описанных выше вопросов. Исследования, в ходе которых ответы на некоторые из них давали 200 участников, представляющих 30 разных профессий, приведены в табл. 2.

**Таблица 2.** Результаты ответов участников экспериментов на некоторые вопросы, связанные с однозадачностью

Допускаете ли вы следующие действия один раз в неделю или чаще?	Утвердительные ответы, %
Вы садитесь к компьютеру, чтобы сделать что-то важное, но отвлекаетесь на нечто постороннее?	91
Вы услышали чье-то имя и не можете вспомнить его через мгновение?	91
Вы используете мобильное электронное устройство при ходьбе на улице или в зоне активного движения транспорта?	87

Вы беседуете с коллегой и одновременно отвечаете на электронное письмо или СМС другого человека?	52
Вы отвечаете на срочное сообщение, разговаривая по телефону или находясь на совещании?	50
В ходе совещания ловите себя на мысли, что не помните, о чем только что говорил выступающий?	49

Первые три вопроса получили удивительно высокий процент утвердительных ответов. На последние три ответили утвердительно около половины респондентов. Получается, многим из нас переключение с задачи на задачу представляется отличным вариантом. Но нужно помнить, что рассредоточенность рушит наши карьеры, межличностное общение и доверие окружающих.

## Прогресс?

Великая индустриальная революция (1760–1840 гг.) ознаменовала собой тектонические сдвиги в развитии техники. В Западной Европе и Северной Америке широко распространились телеграф и телефон, что положило начало стремительному прогрессу в средствах коммуникации, который мы наблюдаем и поныне. Люди стали доступными в любую минуту. Высокие технологии стремительно ворвались в нашу жизнь, выводя людей и события непосредственно на нас. И нам все труднее придерживаться принципов однозадачности.

Карл Юнг\*, создатель аналитической психологии, так описывал свое посещение Африки в 1925 году: «Я и мои попутчики получили прекрасную возможность почувствовать, что такое Африка... Наша палаточная жизнь там оказалась одним из самых замечательных эпизодов в моей жизни. Я наслаждался “безмятежным покоем” первозданности... Между Африкой и моей Европой, матерью всех демонов-искусителей, пролегли многие тысячи миль. Демоны не могли достать нас в Африке — там не было ни телеграмм, ни телефонных звонков, ни писем, ни посетителей. Освобожденные ресурсы моей психики счастливо расширились до пределов, существовавших в первобытные времена»<sup>21</sup>.

Обретение «безмятежного покоя» Юнг относил на счет возможности ускользнуть от технических «демонов-искусителей», существовавших в начале XX века в Европе. Он радовался, что избавился на время от телеграмм и звонков. Сегодня, всего лишь 90 лет спустя, мы уже не расцениваем эти технические средства как угрозу нашему внутреннему миру или спокойствию.

Что же вы считаете современными эквивалентами тех «демонов-искусителей», о которых говорил Юнг? Составьте свой список, внося в него все, что придет вам в голову. Вы можете включить в него электронные устройства, социальные сети и платформы, любые образцы высоких технологий. Потратьте пару минут на этот список, и вы об этом не пожалеете.

---

\* Карл Юнг (1875–1961) — швейцарский психиатр, основоположник аналитической психологии. Ее задачей Юнг считал толкование архетипических образов, возникающих у пациентов. *Прим. перев.*



Наш разум не успевает за технологическим прогрессом. Несмотря на обещания, что новые устройства сделают нашу жизнь проще, мы все осознаем опасности, с одной стороны, нашей социальной изоляции, а с другой — покушения на наш внутренний мир и ощущение личной безопасности.

## Наши отношения с людьми

Мартин Бубер\*, философ и современник Юнга, изучал воздействие на человека высоко- и низкосодежательных межличностных отношений. Он писал, как в культуре и языке народов, далеких от современных отвлекающих импульсов, отражается их взаимосвязанность друг с другом. «Основу всего составляют межличностные отношения. Посмотрите на язык примитивных племен... жизнь которых вращается в узком кругу действий, которые подразумевают осознание ими своего присутствия в данной реальности. У народа зулу есть выражение, обозначающее "очень далеко"... Буквально оно звучит как "Там, где кто-то кричит: мама, я потерялся"»<sup>22</sup>.

Бубер писал об усиливающемся чувстве одиночества и отчуждения, которое охватило людей в XX веке. Он приписывал это бессмысленности роста числа формальных контактов между людьми. Он настаивал, что жизнь состоит в установлении между людьми осмысленных и содержательных взаимоотношений. Для обозначения характера

---

\* Мартин Бубер (1878–1965) — еврейский экзистенциальный философ, теоретик сионизма, выходец из Австро-Венгрии. *Прим. перев.*

этих контактов он использовал устаревшее местоимение thou («ты» в роли подлежащего) и it («он, она или оно»).



Подход с точки зрения «ты» в качестве подлежащего подразумевает, что жизнь — ряд межличностных взаимоотношений с людьми. Мы вовлекаем других как активных участников взаимного диалога. Бубер был уверен, что любое наше взаимодействие с другим человеком, каким бы кратковременным оно ни было, обладает бесконечным потенциалом.

Подход же с точки зрения «он, она, оно» предполагает отношение к другим как к объектам для изучения и использования. Здесь диалога нет, есть только серия монологов. Мы не «знакомимся» с людьми. Мы оцениваем, какую пользу они могут нам принести. Бубер считал, что такой подход не обеспечивает настоящего межличностного контакта, обесценивает жизнь человека и смысл его существования. Он сокрушался по поводу популярности второго стиля межличностных отношений. Бубер полагал, что это приводит к отчуждению людей, лишает их жизнь смысла: ведь мы больше не ценим нашего партнера. Многие болезни нашего общества проистекают из такой дегуманизации межличностных отношений.

Цена разрушения межличностных связей, согласно Буберу, очень высока: настоящая жизнь человека существует только при условии его глубокой связанности с окружающим. «Истинный смысл жизни человека — во взаимоотношениях с другими людьми»<sup>23</sup>.

В наше время подход «он, она, оно» применяется все чаще. Мы в мыслях далеко от тех, кто рядом. Мы слушаем их вполуха, общаясь с помощью техники с другими людьми, которые физически от нас далеко.

**► Практика сосредоточения внимания в каждую конкретную минуту на конкретной цели возвращает нас в «здесь и сейчас», восстанавливая подлинные взаимоотношения с людьми.**

Итак, друзья, добро пожаловать в радостную и живительную практику однозадачности. Придвиньтесь поближе. Сейчас мы поговорим о ваших взаимоотношениях с вашим мозгом. В конце концов, вам с ним жить.



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

