

В петле привычки

БОЛЕЕ 40% НАШИХ ЕЖЕДНЕВНЫХ ДЕЙСТВИЙ ВЫПОЛНЯЮТСЯ БЕЗ ПОЛНОГО ОСОЗНАНИЯ. АВТОР КНИГИ ПРИЗЫВАЕТ НАС ВЗЯТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ ПОД КОНТРОЛЬ

МАРИЯ ГОВОРУН

Все мы не более чем собрание привычек, считает американский журналист Чарлз Дахигг. От них зависят наше здоровье, благосостояние и положение гораздо в большей степени, чем воспитание, наследственность или судьба. Разница между бомжом и миллиардером может определяться привычками, которые они практикуют на протяжении всей жизни.

Стимул, действие, чувство удовлетворения. Всего несколько повторов этого круга, и вот уже наш ленивый мозг, избавляя себя от принятия решений, формирует автоматическую реакцию — привычку. Ее сила в близости эмоционального вознаграждения. Иногда это очень полезно, однако может сильно мешать работе над долгосрочными целями. Но есть хорошая новость! «Простое понимание механизма работы привычек, — пишет Дахигг, — а именно информация о структуре петли

привычки — облегчает контроль над ними». И тогда можно заменить привычное действие, целенаправленно выработав новую, полезную привычку. Первый такой успех побуждает к следующим изменениям, и тогда цепная реакция меняет весь образ жизни.

Собственно, изложенной выше мыслью суть книги исчерпывается. Основное же содержание объемистого тома — многочисленные примеры, на которых раскрываются тонкие детали данной идеи.

Тут и секрет Общества анонимных алкоголиков, где привычка к выпивке подменяется привычкой к общению, и история спортивной команды, ставшей чемпионом, когда игровые навыки взяли верх над привычкой обдумывать диспозицию. Тонкость, однако, в том, что для подмены привычки необходима твердая нацеленность на успех. Анонимные алкоголики черпают ее в религии, а спортсменам помогло сопереживание тренеру, потерявшему сына. Так что при всей простоте идеи Чарлза Дахигга его метод не панацея, и наряду с историями успеха американский журналист рассказывает и истории неудач.

Но, пожалуй, то, ради чего книгу стоит читать руководителям, — это ее центральный раздел, посвященный привычкам организаций — стереотипным реакциям в коллективах, которые тоже порой бывают вредными. Изменить их волевым решением не проще, чем алкоголику бросить пить. Проще менять их исподволь. Скажем, раздача сотрудникам абонементов в спортзал может повысить производительность и пунктуальность.

В конце книги автор суммирует всю свою систему взглядов в форме конкретных рекомендаций по выявлению петель вредных привычек и замене их полезными.



ИСТОРИЯ

ОТЕЧЕСТВЕННАЯ ВОЙНА 1812 ГОДА ГЛАЗАМИ СОВРЕМЕННОКОВ
М.: Ломоносовъ, 2012. 320 с.

Среди малоизвестных заметок о войне 1812 года и военные приключения обывателей, и рассказ дипломата, и воспоминания пленного гусара, которому пришлось отступать вместе с французами.



ИСТОРИЯ ГЕОГРАФИЯ

КАРТОГРАФИИ ЦАРСТВА: ЗЕМЛЯ И ЕЕ ЗНАЧЕНИЯ В РОССИИ XVII ВЕКА
Валери Кивельсон
М.: Новое литературное обозрение, 2012. 360 с.

Как понимали пространство и его изображение в допетровской России? Ответ на этот вопрос впервые в научной практике попробовал дать американский историк на примере карт и чертежей Московского царства.

СОЦИОЛОГИЯ

СИЛА ПРИВЫЧКИ: ПОЧЕМУ МЫ ЖИВЕМ И РАБОТАЕМ ИМЕННО ТАК, А НЕ ИНАЧЕ
Чарлз Дахигг

М.: Карьера Пресс, 2012. 400 с.
Перевод Анны Яковенко

