Большая часть стресса связана не с тем, что человеку нужно много чего сделать. Стресс больше связан с незавершенностью начатых дел
(Дэвид Аллен)

В современном мире люди живут в режиме многозадачности. Темп жизни растет, а вслед за ним стресс, депрессии, болезни. Причем же здесь незавершенные действия?

Раскрыть все тайны нам поможет одна удивительная женщина.
Начнем с того, что Блюма Вульфовна Зейгарник была ученицей Курта Левина, который приучал студентов замечать в бытовых ситуациях нечто особенное. Занятия иногда проходили в кафе. Однажды Левин обратил внимание на то, что официант хорошо ориентируется в заказах клиентов, не глядя в блокнот. Левин попросил официанта без подсматривания назвать, что заказал тот или иной посетитель. Официант помнил полностью заказ каждого клиента. Однако на вопрос о заказах тех, кто только что покинул кафе, он не мог ответить вовсе, поясняя это фразой: «Они ведь уже расплатились».

Основной вывод, к которому впоследствии пришла Б.В. Зейгарник: напряженное состояние возникает тогда, когда человек ставит перед собой задачу. Когда действие завершено, напряжение снижается. Если же нет, то напряженность сохраняется и остается в памяти.

Получается, что вся связь между стрессом и незавершенными действиями состоит в том, что человек занимается несколькими делами одновременно и не доводит их до конца. В связи с этим, мы получаем ситуацию замкнутого круга: незавершенные действия приводят к стрессу, а стресс к незавершенным действиям.

Вывод прост: чтобы избежать стресса нужно внимательнее подходить к планированию своего дня. Ведь некорректно сформулированные вами задачи могут стать причиной ваших трудностей со здоровьем.

Берегите себя!