

ФИННОВОСТИ

29 минут назад

Философский подход к рутине может осветить, кто мы есть на самом деле



Как управлять проблемами с производительностью сотрудников? Ответ на KONROLSOTRUDNIKOV.RU Способы эффективного и позитивного управления проблемами производительности с использованием неформальных и формальных процессов.

Есть сотни вещей, которые мы делаем - регулярно, регулярно - каждый день. Мы просыпаемся, проверяем наши телефоны, едим пищу, чистим зубы, выполняем свою работу, удовлетворяем наши пристрастия. В последние годы такие привычные действия стали ареной самосовершенствования: книжные полки насыщены бестселлерами о «лайфхаке», «жизненном дизайне» и о том, как «разыграть» наши долгосрочные проекты, обещая все от повышения производительности до здоровая диета и огромные состояния. Эти руководства различаются по научной точности, но они, как правило, изображают привычки как рутины, которые следуют повторяющейся последовательности поведения, в которую мы можем вмешаться, чтобы поставить себя на более желательный путь.

Проблема заключается в том, что этот отчет был отбелен от большей части своего исторического богатства. Сегодняшние книги по самопомощи на самом деле унаследовали весьма условную версию привычки - особенно ту, которая возникает в работах психологов начала 20-го века, таких как Б.Ф. Скиннер, Кларк Халл, Джон Б. Уотсон и Иван Павлов. Эти мыслители связаны с бихевиоризмом, подходом к психологии, который отдает предпочтение наблюдаемым реакциям стимула-ответа над ролью внутренних чувств или мыслей. Бихевиористы определяли привычки в узком, индивидуалистическом смысле; они считали, что люди были вынуждены автоматически реагировать на определенные сигналы, которые вызывали повторяющиеся циклы действия и вознаграждения.

Образ поведения бихевиориста с тех пор был обновлен в свете современной нейробиологии. К примеру, тот факт, что мозг пластичен и изменчив позволяет привычки вписывать себя в нашей нервной проводке с течением времени за счет формирования привилегированных связей между регионами мозга. Влияние бихевиоризма позволило исследователям количественно и строго изучать привычки. Но он также завещал уплощенное понятие привычки, которое упускает из виду более широкие философские последствия концепции. Philosophers привык смотреть на привычки как способы созерцания, кто мы, что значит иметь веру, и почему наши ежедневные показывают что - то о мире в целом. В своей «Никомаховой

этике» Аристотель использует термины «гексис» и «этос», которые сегодня переводятся как «привычка», для изучения устойчивых качеств людей и вещей, особенно в отношении их морали и интеллекта. Гексис обозначает стойкие характеристики человека или вещи, такие как гладкость стола или доброта друга, которые могут направлять наши действия и эмоции. Hexis является характеристикой, емкостью или расположением, что один «владеет»; его этимология - греческое слово *ekhein* срок владения. Для Аристотеля характер человека в конечном итоге является суммой их гекса (множественное число).

С другой стороны, этос - это то, что позволяет развивать гексею. Это и образ жизни, и базовый калибр личности. Этос - это то, что порождает основные принципы, которые помогают направлять моральное и интеллектуальное развитие. Хонингование *hexeis* из - за этоса, таким образом, занимает время и практика. Эта версия привычки соответствует духу древнегреческой философии, которая часто подчеркивает культивирование добродетели как пути к этической жизни.

Тысячелетия спустя, в средневековой христианской Европе гексис Аристотеля был латинизирован в *habitus*. В переводе прослеживается сдвиг от этики добродетелей Древних к христианской морали, благодаря которой привычка приобрела ярко выраженный божественный оттенок. В средние века христианская этика отошла от идеи простого формирования своих нравственных качеств и вместо этого исходила из веры в то, что этический характер был передан Богом. Таким образом, желаемый *habitus* должен переплетаться с проявлением христианской добродетели.

Великий богослов Фома Аквинский видел в привычке жизненно важный компонент духовной жизни. Согласно его *Summa Theologica* (1265-1274), *habitus* включал рациональный выбор и приводил истинного верующего к чувству верной свободы. В отличие от этого, Аквинский использовал *Consuetudo* для обозначения приобретенных нами привычек, которые препятствуют этой свободе: нерелигиозные, банальные процедуры, которые активно не взаимодействуют с верой. *Consuetudo* означает простую ассоциацию и регулярность, тогда как *habitus* передает искреннюю вдумчивость и сознание Бога. *Consuetudo* также здесь мы получаем термины «обычай» и «костюм» - родословную, которая предполагает, что средневековые считали привычкой выходить за пределы отдельных лиц.

Ссылка на статью: [Философский подход к рутине может осветить, кто мы есть на самом деле](#)