

ВВЕДЕНИЕ

Что такое прокрастинация

Прокрастинируют все.

Это универсальное искушение присуще всем людям. Даже эксперты по продуктивности и тайм-менеджменту, которые, как предполагается, должны знать, как действовать, регулярно откладывают выполнение дел, требующих внимания. Нас постоянно тянет откладывать проекты на потом в угоду чему-то более интересному.

Например, мы уговариваем себя отказаться от посещения тренажерного зала, отдавая предпочтение просмотру любимого сериала на Netflix. Закрываем глаза на нестриженный газон и вместо этого идем в кинотеатр смотреть недавно вышедший блокбастер. Предпочитаем гулять с друзьями, а не готовиться к предстоящему экзамену.

Как же ослабить эту тенденцию? Как уменьшить ее влияние на нашу жизнь?

Поскольку склонность к прокрастинации является частью нашей природы, избавиться от нее мы не можем. Мы стремимся к тому, что легче всего и с наибольшей вероятностью принесет немедленное удовлетворение, даже если это противоречит нашим долгосрочным целям.

В книге вы найдете инструменты, которые помогут вам справиться с этой склонностью.

Но, прежде чем двигаться дальше, важно понять, что такое прокрастинация и, следовательно, чем она *не* является.

Определение прокрастинации

Прокрастинация традиционно определяется как откладывание выполнения дел в пользу чего-то другого. В данном контексте “что-то другое” может означать и полное бездействие.

Но такого определения недостаточно. Оно не учитывает обстоятельств, при которых откладывание дел на потом является разумным и прагматичным.

Например, вам нужно зайти в продуктовый магазин. Но сегодня суббота, и вы знаете, что магазин, скорее всего, будет забит покупателями. Если нет острой потребности в чем-то конкретном (например, хлебе или молоке), целесообразно будет отложить свой визит до полудня понедельника, когда будет не так многолюдно.

Является ли это примером прокрастинации? На мой взгляд, так говорить некорректно, поскольку в данном случае мы видим пример практического управления временем.

Итак, что же представляет собой истинная, разрушающая жизнь прокрастинация? Большинство из нас выросли, думая, что это акт откладывания чего-то на потом, и поэтому ассоциировали данную привычку с ленью. Но, как мы видели в нашем примере с продуктовым магазином, лень — не единственная причина откладывать решение задачи.

В данной книге мы определяем прокрастинацию как акт откладывания действий на потом, когда *первое* действие, возможно, было бы лучшим решением. Например, поход в тренажерный зал вместо просмотра сериала на Netflix; стрижка газона вместо похода в кино; подготовка к предстоящему экзамену вместо прогулки с друзьями.

Читая эту книгу, вы узнаете, как выбрать между конкурирующими задачами и возможностями и тем самым повысить свою продуктивность и научиться лучше распоряжаться своим временем.

Долгосрочные цели и немедленное вознаграждение

Как будет показано в главе 1, существует множество триггеров, вызывающих привычку к прокрастинации. Но главная причина, по которой мы откладываем задачи на потом, — что-то другое обещает принести большее удовлетворение в более короткие сроки.

Другими словами, мы отдаем предпочтение тому, что приносит немедленное удовлетворение, даже если ценим будущие выгоды, связанные с решением более важных задач. Предпочитаем нынешние награды будущим. И это происходит даже в том случае, если последние более масштабны.

Например, мы покупаем новый автомобиль, зная, что лучше было бы положить деньги на свой пенсионный счет. Тусуемся с друзьями, зная, что вместо этого следует готовиться к экзамену. Смотрим любимый сериал, зная, что вместо этого следовало бы пойти в спортзал.

Перекрыть подобное предпочтение настоящего вознаграждения будущему невозможно. Это часть нашей природы. Но мы можем использовать это знание, чтобы научиться справляться со склонностью к прокрастинации. Хитрость заключается в том, чтобы сделать вознаграждение от действий *более быстрым*.

Один из способов — использовать стратегию под названием “объединение искушений”, которую мы подробно рассмотрим в главе 2.

Любопытный эффект от предпринимаемых действий

Самая большая сложность в работе над задачей, которую вы считаете скучной, трудной или непривлекательной, — это приступить к ней. Но как только вы начинаете, происходит странная вещь: тревога и страх быстро улетучиваются.

Вспомните, когда в последний раз вы откладывали выполнение непривлекательного задания (например, стрижку газона, уборку ванной комнаты, работу над отчетом для начальника и т.п.). Скорее всего, эта задача не давала вам покоя. Хуже того, дискомфорт, который вы испытывали, вероятно, усиливался по мере того, как вы откладывали решение задачи.

Что произошло, когда вы наконец приступили к работе? Дискомфорт и беспокойство, которые вы испытывали, в значительной степени обусловленные чувством вины за прокрастинацию, скорее всего, рассеялись. Более того, начав работу, вы заметили, что продолжать работать над задачей стало легче.

Приведу личный пример.

Я зарабатываю на жизнь писательской деятельностью. Но настроиться на работу не всегда легко. Написание книги или даже обширной статьи в блоге требует большого труда. Поэтому, да, я много прокрастинирую.

Но я обнаружил, что, написав первые сто слов — а это меньше половины страницы, — гораздо легче продвинуться дальше и написать следующие тысячу, две или даже пять тысяч слов.

Предпринятые действия приводят к тому, что дискомфорт и чувство вины, связанные с прокрастинацией, испаряются. Также исчезает стресс и беспокойство, связанные с решением задачи. И, что не менее важно, это придает нам импульс, необходимый для продолжения работы до тех пор, пока проект не будет завершен.

В следующем разделе я опишу, как прокрастинация негативно повлияла на мою жизнь и что произошло, когда я наконец преодолел ее. Надеюсь, что вы поймете описываемые мной проблемы и вдохновитесь на позитивные изменения в собственной жизни.

Моя жизнь в качестве хронического прокрастинатора

Мое прошлое — настолько идеальный пример прокрастинации, насколько это вообще возможно. Я исключительный случай и практически получил докторскую степень по этому предмету в суровой школе жизни.

Не верите? Судите сами. Вот краткое описание моей жизни много лет назад...

Каждый год я с опозданием отправлял документы на регистрацию своего автомобиля, что приводило к штрафам. Почему? Потому что выписать чек и наклеить марку на конверт (это происходило до появления Интернета), по-видимому, было для меня слишком хлопотно. Не раз из-за того, что на моем номерном знаке отсутствовала соответствующая регистрационная наклейка Калифорнийского департамента транспортных средств, мою машину забирал эвакуатор.

Хуже того, бывали случаи, когда я получал новую регистрационную карточку и наклейку из департамента и оставлял их в своем кабинете на несколько месяцев. Помните: я был хроническим прокрастинатором. Разумеется, я не стал утруждать себя тем, чтобы на самом деле наклеить ярлык на свой номерной знак. Каков результат? Опять штрафы и буксировка.

Эта склонность откладывать дела — важные дела! — распространялась на все сферы моей жизни. Я с опозданием оплачивал счета за страховку автомобиля. Ждал, пока совсем не останется чистой одежды, прежде чем в отчаянии браться за стирку. Я откладывал разрыв отношений, позволяя им надолго затягиваться после того, как становилось ясно, что они безнадежны.

В колледже я откладывал подготовку к тестам. Ждал до последней минуты, прежде чем приступить к выполнению заданий. Мои друзья знали, что необходимо чуть ли не постановление Конгресса, чтобы заставить меня отвечать на их телефонные звонки.

После колледжа я начал работать топ-менеджером и продолжил в том же духе. Я откладывал работу над важными проектами. Ждал до последнего момента, прежде чем сдавать отчеты начальнику. Пропускал совещания — не из-за сознательного решения сделать это, а потому, что откладывал принятие решения до самого начала совещаний и просто игнорировал их.

Тот факт, что моя карьера развивалась, несмотря на такие глупости, вызывает у меня недоумение и, наверное, не очень хорошо говорит о корпоративном мире.

В итоге я покинул эту отрасль и начал работать на себя. Но так и не смог избавиться от своей привычки прокрастинировать, поэтому постоянно страдал от нее. Например, откладывал создание новых продуктов для своих клиентов и заказчиков. Откладывал отслеживание своих расходов на рекламу. Откладывал изучение новых возможностей.

Каков результат? Мой бизнес сильно пострадал из-за этого.

Что произошло после того, как я изменил свою жизнь

В конце концов я преодолел свою склонность к прокрастинации. (Мы рассмотрим тактику, которую я использовал, в главе 2.) Эффект оказался просто судьбоносным.

Я перестал испытывать чувства тревоги и вины. На смену им пришли уверенность и целеустремленность. Я наконец-то почувствовал, что контролирую свою жизнь.

Действуя более регулярно, я смог создать больше продуктов, начал лучше распоряжаться своим временем и сумел улучшить свои отношения (и положить конец тем, которые уже изжили себя).

Моя продуктивность взлетела до небес. Я не только выполнял больше работы за меньшее время, но и выполнял *важную* работу — ту, которая способствовала достижению моих долгосрочных целей.

Сегодня я все еще иногда откладываю дела на потом. Мой внутренний прокрастинатор то и дело дает о себе знать. Но я научился его контролировать. И это значительно изменило мою жизнь.

В следующем разделе мы поговорим о том, какова цена прокрастинации — как в личной жизни, так и в профессиональной карьере.

Личная и профессиональная цена прокрастинации

Можно с уверенностью сказать, что вы заинтересованы в более эффективном управлении своим временем и повышении продуктивности. Именно по этой причине вы читаете данную книгу. Вы интуитивно понимаете, что каждое решение о том, как провести свое время, влечет за собой определенные издержки.

Допустим, у вас есть два варианта действий: А и Б. Вы не можете делать и то, и другое; вы должны выбрать что-то одно. В этом сценарии один вид деятельности исключает другой. Выбрав А, вы должны отказаться от Б. Выберите Б — и вы не сможете выполнить А.

Вот почему так важно определить задачи и виды деятельности, которые дополняют ваши цели. У вас нет времени на все.

Рассмотрим этот принцип в контексте прокрастинации. Каждый раз, прокрастинируя, мы предпочитаем одно занятие другому. Проблема в том, что дела, которые мы откладываем, никуда не деваются. Они накапливаются, требуя все больше и больше внимания в будущем.

Например, трава на вашем газоне будет продолжать расти до тех пор, пока вы его не подстрижете (или не наймете кого-нибудь, кто сделает это за вас). Экзамен на следующей неделе, к которому вы не готовы, чудесным образом не будет отменен. Ванные комнаты в вашем доме не будут убираться сами по себе.

Эти задачи необходимо решить в определенный момент. Чем дольше вы откладываете их, тем более срочными они становятся.

Цена, которую вы платите за прокрастинацию, не всегда проявляется сразу. *Истинная* стоимость становится очевидной благодаря волновому эффекту, который усиливается по мере того, как вы откладываете что-то на потом. Этот волновой эффект в конечном итоге влияет и на вашу личную жизнь, и на профессиональную деятельность.

Цена прокрастинации в личной жизни

Откладывание дел на потом может негативно сказаться на вашей личной жизни в четырех различных областях:

- 1) отношения;
- 2) финансы;
- 3) здоровье;
- 4) упущенные возможности.

Ниже приведены некоторые примеры в каждой области.

Отношения

Предположим, у вас с супругом/супругой возникли серьезные разногласия, в результате которых остались нерешенные вопросы. Вы знаете, что решить эти вопросы можно только путем серьезного и, скорее всего, непростого разговора. Откладывание этого разговора приведет только к усилению обиды и недопонимания.

Или, предположим, вы затягиваете с ответом друзьям по поводу предстоящей встречи. Это может привести к тому, что вы упустите возможность провести с ними время.

Или вы откладываете покупку билетов на предстоящее спортивное мероприятие. А билеты оказались распроданы, что приводит к большому разочарованию вашей семьи.

Финансы

Предположим, вы задерживаете выплаты по кредитным картам. Если в конечном итоге вы оплатите их с опозданием, за просрочку платежа вам придется платить проценты. Кроме того, это плохо повлияет на вашу кредитную историю.

Предположим, вы откладываете подачу налоговых деклараций до последнего момента. А затем возникает чрезвычайная ситуация, которая не позволяет вам подать их в срок. Вам придется заплатить штраф за просрочку и неуплату. Возможно, даже будет проведена налоговая проверка.

Предположим, вы откладываете принятие инвестиционных решений. Это может привести к огромным потерям, если ваши текущие инвестиции окажутся убыточными.

Предположим, что вы не копите деньги на пенсию, а все тратите. В возрасте 65 лет вы можете оказаться без средств, необходимых для комфортного выхода на пенсию.

Здоровье

Прокрастинация может даже стать угрозой для здоровья. Например, если вы откладываете визит к врачу, когда плохо себя чувствуете. Если повезет, иммунная система организма сама справится с проблемой. С другой стороны, плохое самочувствие может быть вызвано серьезным заболеванием, требующим немедленной медицинской помощи. Откладывание визита к врачу может иметь катастрофические последствия.

Предположим, вы пропустили тренировку. И говорите себе, что скоро начнете ежедневно ходить на тренировки, но отказываетесь брать на себя обязательства. Проходят месяцы, и вы не предпринимаете никаких действий, что приводит к атрофии мышц, увеличению количества жира в организме и даже ухудшению сердечной деятельности.

Если вам за 40 и вы откладываете назначение колоноскопии, то рискуете допустить распространение колоректального рака, который растет медленно и при раннем обнаружении успешно поддается лечению.

Предположим, вы откладываете принятие мер по всем вопросам до такой степени, что испытываете постоянное давление по мере того, как приходят сроки и накапливается работа. Стресс может негативно сказаться на вашем теле, психике и поведении.

Упущенные возможности

Мы упускаем возможности каждый день из-за нашей склонности к прокрастинации. Например, вспомните, как в последний раз вы откладывали заказ столика в модном ресторане, а потом обнаруживали, что все столики уже забронированы.

Вы когда-нибудь откладывали покупку авиабилетов только для того, чтобы узнать, что цены значительно выросли? Или, что еще хуже, все

рейсы были заполнены, и вы были вынуждены ждать, надеясь, что кто-нибудь отменит бронь в последнюю минуту.

Предположим, вы откладываете бронирование номера в своем любимом отеле на предстоящий отпуск, поскольку полагаете, что у вас достаточно времени для этого. Но, к своему ужасу, вы обнаруживаете, что отель уже весь заполнен.

Или вам нужно перекрыть крышу. Подрядчик предлагает привлекательную скидку, основываясь на том, что на данный момент у него не очень много заказов. Но вы откладываете принятие решения, а позже обнаруживаете, что подрядчик уже занят и скидка больше недоступна.

Цена прокрастинации в профессиональной деятельности

Прокрастинация в принятии решений также может нанести серьезный ущерб профессиональной деятельности.

Например, вы узнали о перспективной вакансии, на которую идеально подходите. Но ждете слишком долго, прежде чем отправить свое резюме. В результате место оказывается занятым до того, как у вас появляется возможность пройти собеседование.

Предположим, вы работаете в сфере продаж. Вы затягиваете с ответом на запросы, полагая, что сможете связаться с клиентами завтра или на следующий день без каких-либо последствий. Но ваши клиенты быстро остывают и становятся менее восприимчивыми к вашим предложениям. Или, что еще хуже, не получив от вас ответа, они обратятся к вашим конкурентам. Это означает сокращение объема продаж и снижение комиссионных. Это может даже подорвать ваши шансы на повышение по службе.

Или, например, вы отвечаете за составление ряда важных отчетов для своего начальника. Вы регулярно затягиваете с их подготовкой, из-за чего часто приступаете к работе в последний момент. Эта привычка может привести к тому, что вы будете отчитываться с опозданием или передавать неверные данные из-за ошибок, которых можно было бы избежать. Оба этих сценарии, скорее всего, не лучшим образом отразятся на вашей карьере.

В конце концов, прокрастинация проявляется в наших повседневных рабочих привычках. Эти привычки определяют нашу продуктивность;

чем больше мы откладываем дела на потом, тем менее продуктивными становимся. Хуже того, становится все труднее эффективно распоряжаться своим временем по мере того, как накапливаются отложенные задачи и подходят сроки их выполнения.

Приведенные выше примеры показывают, что цена прокрастинации может быть гораздо выше, чем кажется на первый взгляд. Эта привычка вызывает волновой эффект, который может существенно повлиять на нашу личную жизнь и профессиональную деятельность.

Теперь вы знаете, что поставлено на карту. В следующем разделе мы поговорим о том, чему вы сможете научиться, прочитав эту книгу.

Чему вы научитесь, читая эту книгу

Книга состоит из трех глав. Как и в случае с другими моими книгами, я систематизировал материал с определенной целью. Я настоятельно рекомендую вам в первый раз прочитать книгу от начала до конца, особенно если вы уже знакомы с некоторыми материалами. Почему? Потому что многое из того, что мы рассмотрим в главе 2, основано на материале главы 1. Аналогичным образом советы, которые вы найдете в главе 3, основаны на советах, которые вы найдете в главе 2.

Чтение от начала до конца позволяет получить максимальную пользу от каждого раздела.

Имейте в виду, что от прокрастинации избавиться нелегко. Как и в случае с любой другой привычкой, чем дольше вы позволяете ей сохраняться, тем глубже она укореняется. Так что, если вы всю жизнь были прокрастинатором, избавление от этой привычки может занять недели или даже месяцы.

Учитывая это, после того как вы полностью прочитаете книгу и примените все тактики, описанные в главе 2, возвращайтесь к разделам “по мере необходимости”. Я систематизировал материал таким образом, чтобы это было легко сделать. Просто просмотрите содержание, чтобы найти раздел (или разделы), который хотите перечитать.

Итак, давайте совершим краткий экскурс по каждой из трех глав книги.

Глава 1

Решение проблемы требует знания *причины* ее возникновения. В главе 1 подробно рассматривается этот вопрос. Мы обсудим наиболее распространенные причины, по которым мы откладываем дела на потом, и некоторые из них наверняка будут вам очень знакомы.

Когда будете читать главу 1, постарайтесь осознать, что вы не одиноки. Некоторые из причин, о которых идет речь в этой главе, повлияли и на меня. По ходу дела я буду раскрывать, какие именно, как и почему.

Моя цель — помочь вам справиться с ними.

Глава 2

Это основная глава книги. Несмотря на то что она не перегружена теоретическим материалом, она всеобъемлюща. В главе 2 вы узнаете о двух десятках проверенных тактик борьбы с привычкой к прокрастинации.

Мы подробно обсудим каждую из них и выясним, в чем их плюсы. Имейте в виду, что ни одна из этих стратегий не предназначена для применения отдельно от других. Вы получите наилучшие результаты, если будете применять их все вместе.

Глава 3

Прокрастинация — это не всегда плохо. В реальности иногда она бывает очень практичной. Поэтому в некоторых случаях имеет смысл не избегать, а принять ее.

В главе 3 будет рассмотрена противоречивая идея активной прокрастинации. Мы поговорим о том, как это может улучшить концентрацию внимания, позволить лучше распределять свое время и при правильных обстоятельствах помочь вам быть более продуктивными.

Бонусный материал

После прочтения книги у вас могут возникнуть вопросы, связанные с преодолением прокрастинации. Я добавил в книгу бонусный раздел, чтобы ответить на наиболее распространенные вопросы, которые мне задавали по данной теме.

Некоторые из этих вопросов косвенно связаны с материалом, рассмотренным в главах 1–3. Но в них также затрагиваются уникальные обстоятельства, которые заслуживают внимания.

Первый шаг в будущую жизнь

На следующих страницах нам предстоит многое узнать. Но я обещаю, что действовать мы будем быстро. Таким образом, вы сможете уже вскоре применить полученные советы и увидеть ощутимые результаты.

Если вы хронический прокрастинатор, то, несомненно, осознаёте негативное влияние этой привычки на вашу жизнь. Я настоятельно призываю вас взять на себя обязательство побороть ее. Вы увидите, что, покончив с привычкой откладывать дела на потом и приучив себя к постоянным действиям, вы научитесь гораздо лучше контролировать свою жизнь.

В следующем разделе я объясню, как извлечь максимальную пользу из этой книги.

Как извлечь максимальную пользу из этой книги

В предыдущем разделе я призывал вас взять на себя обязательство избавиться от привычки прокрастинировать. Если вы еще не решились последовать этому совету, то я пока не стану иронизировать.

Важно помнить, что никакая книга, какой бы всеобъемлющей или хорошо написанной она ни была, не сможет изменить читателя, если он сам не настроен на эти изменения.

Это первый шаг к получению максимальной пользы от данной книги — приверженность.

Второй шаг — определить свои личные проблемы и препятствия. В главе 1 мы поговорим о таких проблемах, как страх, лень, перфекционизм и внутренняя критика. Признайте их, если они присутствуют в вашей жизни. Как я уже отмечал в предыдущем разделе, для успешного решения проблемы необходимо знать, почему она возникает.

Третий — и, возможно, самый важный шаг — это применение стратегий и тактик, о которых вы узнаете из данной книги. Почти все, что вы прочтете здесь, предназначено для применения на практике. Практическое применение — это самый быстрый и надежный способ увидеть позитивные изменения в своей жизни. Когда будете читать главы 2 и 3, будьте готовы действовать в соответствии с полученными советами.

Книга короткая по замыслу. Даже самые длинные разделы проходятся в быстром темпе. Цель состоит в том, чтобы помочь вам как можно быстрее начать применять изученные техники на практике.

В этой книге вы найдете все инструменты и ресурсы, необходимые для того, чтобы раз и навсегда победить своего внутреннего прокрастинатора. Независимо от того, кто вы — директор, студент, предприниматель, домохозяйка, продавец или фрилансер, — эти методы работают. И, что немаловажно, они будут работать независимо от ваших личных обстоятельств.

Если вы готовы начать действовать на постоянной основе и тем самым обуздать своего внутреннего прокрастинатора, тогда давайте начнем.