

ГЛАВА 1

Почему мы прокрастинируем

Для полного понимания причин прокрастинации необходимо научиться различать наше настоящее и будущее “я”. Эти две ипостаси сосуществуют, но всегда находятся в конфликте друг с другом. Поскольку они вызваны совершенно разными движущими силами, между ними существует постоянная разобщенность.

Настоящее “я” привлекает деятельность, сулящая немедленное удовлетворение. Будущее “я” заинтересовано в деятельности, которая обещает “вознаграждение” потом.

Например, будущее “я” готово заниматься спортом, чтобы привести себя в форму. Настоящее “я” предпочитает сидеть на диване и смотреть телевизор.

Осознав несоответствие между этими двумя частями вашей личности, вы сможете в полной мере оценить индивидуальные причины, по которым вы откладываете выполнение дел.

Ниже мы подробно рассмотрим эти причины. По мере изучения каждой из них подумайте, как они влияют на процесс принятия решений между вашим настоящим и будущим “я”.

Страх неудачи

Страх играет важную роль в нашей склонности к прокрастинации. Он выражается в различных формах, и одним из самых сильных его проявлений является страх неудачи.

Мы не решаемся действовать, потому что боимся сделать что-то не так. Или опасаемся, что наши действия приведут к негативному результату. И не имеет значения, свидетелем неудачи будете только вы или это произойдет в присутствии других людей. Оба варианта неприятны, и многие из нас сделают все, чтобы избежать этого.

Страх может быть вызван целым рядом причин. Например, недостаточная осведомленность о конкретной задаче или процессе может привести к сомнениям. Незнание делает результат наших действий более неопределенным, что только усугубляет страх неудачи. В итоге мы начинаем размышлять, стоит ли действовать немедленно или можно отложить решение задачи.

Страх неудачи также может быть вызван прошлым опытом, который обескуражил или был несколько травматичен для вас. Предположим, что однажды вы провалились во время выступления перед большой аудиторией. Этот опыт был для вас настолько неприятным, что запечатлелся в вашей памяти. Если с тех пор вы больше не выступали публично и новый успешный опыт не изменил чувства, стоящие за этой ранней травмой, вы можете очень противиться выступлениям перед аудиторией. По крайней мере будете искать способы отсрочить это неприятное занятие.

Страх неудачи может возникнуть и в результате постоянного внушения о вашей предполагаемой неспособности к чему-либо. Например, у ребенка, которому раз за разом говорят, что он плохо учится, может возникнуть страх перед экзаменами, и он будет откладывать подготовку к ним. Продавец, которому часто говорят, что его методы продаж неэффективны, может откладывать звонки новым потенциальным клиентам.

Некоторые люди — я отношу себя к их числу — испытывают естественное отвращение при мысли о том, чтобы попробовать что-то новое. Это неприятие, часто вызывающее чувство тревоги, заставляет не предпри-

нимать никаких действий. Более того, некоторые из нас, если есть такая возможность, готовы откладывать действия на неопределенный срок.

Как справиться со страхом неудачи

Во-первых, осознайте, что страх неудачи — это часть человеческой природы. Наше эго тесно связано с нашей способностью добиваться успеха во всем, к чему бы мы ни стремились. Мысль о возможной неудаче не дает нам покоя.

Во-вторых, переосмыслите значение неудачи применительно к своей жизни. Вместо того чтобы думать о неудаче как о результате дефекта характера — например, вы обречены на неудачу, потому что несовершенны, — воспринимайте ее как простую обратную связь, благодаря которой вы понимаете, что данное действие или тактика не работают. Таким образом, вы сможете найти другой подход, который будет иметь больше шансов на успех. Иными словами, воспринимайте неудачи как полезную информацию, а не как унижение, с которым вам приходится мириться.

В-третьих, подумайте о том, как одни из самых успешных людей мира в разные периоды своей жизни терпели поражения. Но неудачи не помешали им достичь величия. Напротив, они двигали их вперед, наполняя желанием добиться успеха.

Например, Авраам Линкольн проиграл множество выборов, прежде чем стал президентом США. Кинорежиссеру Стивену Спилбергу трижды отказывали в поступлении в Университет Южной Калифорнии из-за плохих оценок. Джоан Роулинг, автор серии книг о Гарри Поттере, утверждает, что она “потерпела неудачу в эпическом масштабе”, но неудачи привели ее к успеху¹.

В том же духе высказался о своем пребывании в НБА и о том, как повлияли на него неудачи, звезда баскетбола Майкл Джордан.

За свою карьеру я промазал более 9 тыс. бросков, проиграл почти 300 игр. Двадцать шесть раз мне доверяли сделать финальный победный бросок, и я промахивался. Я терпел поражения снова, и снова, и снова. И именно поэтому я добился успеха.

¹https://www.ted.com/talks/jk_rowling_the_fringe_benefits_of_failure

Отличный способ справиться со страхом неудачи — подумать о худшем возможном исходе. Вероятно, все не так плохо, как вы себе представляете. Затем переосмыслите, что означает для вас неудача. Подумайте, как можно использовать неудачу. Помните, что это всего лишь обратная связь, не позволяйте ей помешать вам начать действовать.