

# Сейчас или никогда!

Как перестать  
откладывать  
дела



Роберт Лэйн

**Сейчас или никогда! Как  
перестать откладывать дела**

«АВ Публишинг»

2014

**Лэйн Р.**

Сейчас или никогда! Как перестать откладывать дела / Р. Лэйн — «АВ Пабблишинг», 2014 — (Библиотека делового человека)

ISBN 978-5-457-74380-9

Не зря многие психологи трактуют прокрастинацию как «болезнь современности». Привычка откладывать выполнение важных дел негативно отражается не только на личной эффективности, но и на психологическом здоровье человека. Прокрастинация становится образом жизни, который ведет к возникновению стрессов, проблемам с самооценкой и трудностям в общении с окружающими. В этой книге раскрыты главные причины, порождающие этот недуг, его виды и последствия. Автор рекомендует избавляться от прокрастинации через изменение модели поведения и мышления. В книге также представлены практические «лекарства»: инструменты и методы, которые помогут преодолеть симптомы прокрастинации и больше никогда с ними не сталкиваться.

ISBN 978-5-457-74380-9

© Лэйн Р., 2014  
© АВ Пабблишинг, 2014

# Содержание

Предисловие	6
Глава первая. Что такое прокрастинация	7
1.2. Вы прокрастинатор?	9
1.2. Типы прокрастинаторов	11
1.3. К чему приводит прокрастинация	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# **Роберт Лэйн**

## **Сейчас или никогда! Как перестать откладывать дела**

© Лэйн, Р., 2014

© Издательство АВ Publishing, 2014

ООО «Креатив Джоб», 2014

## Предисловие

Прокрастинация – это то, что многие психологи называют «болезнью современности». На первый взгляд, под этим непривычным на слух термином кроется банальное откладывание дел на потом, что более знакомо нам как лень или безделье. Мы все частенько «отлыниваем»: любим поваляться перед телевизором или полистать журнал, в то время когда нас ждут домашние дела, или устраиваем с коллегами перерыв на чай, вместо того, чтобы завершить задания, данные начальством. И никаких неприятных симптомов и негативных последствий нет, правда? Но почему тогда болезнь?

Представим другую ситуацию. У вас есть важное задание или занятие, сроки выполнения которого ограничены (написание отчета по работе; подготовка выступления на семинаре, уборка и приготовление ужина перед приходом гостей). И получилось так, что до последнего момента вы всячески избегали его выполнения. Мы не имеем в виду те случаи, когда на то есть объективные причины: вы заболели, у вас не было нужных ресурсов, случился форс-мажор. Именно избегали – то есть, не прекращая думать о своем задании, вы осознанно его не исполняли. Причины этому могут быть разные. И пути, с помощью которых вы отвлекались от выполнения своего дела, могут быть разные. Именно с помощью, потому что вы сами себе создавали эти препятствия в виде каких-то других дел, менее срочных и менее важных. И вот в самый последний момент вы бросились в спешке все делать. Что в итоге? За отчет, полный ошибок и неточностей, вы получили выговор. На семинаре вы выступили хуже всех, потому что слова и мысли путались от недосыпа. Гости почему-то ушли очень рано, а в следующий раз и вовсе сказали: «Может, лучше вы к нам?». А если произойдет всё сразу? Репутация на работе подпорчена, самооценка на нуле, друзья осуждают. Как вы будете себя чувствовать? Если что-то похожее с вами случалось, и вы начинали винить себя, что потратили время впустую, переживали из-за последствий, испытывая негативные эмоции, обещали себе, что больше так не будете запускать свои дела и... в следующий раз (который, может быть, уже и пятый) перед дедлайном опять судорожно пытались все закончить. Знайте: у вас не что иное, как прокрастинация.

К сожалению, все вышеописанное является всего лишь одним из сценариев прокрастинации. Проявления и виды ее разнообразны, в зависимости от причин возникновения. А степень серьезности последствий действительно высока, что и сближает прокрастинацию с болезнью: легкий стресс может привести к неврозам и депрессиям. В то же время прокрастинация – враг личной эффективности и успеха. Возможно, вы и вовсе всегда все успеваете, и к вам нет никаких упреков со стороны начальства, но вы не чувствуете себя счастливым и успешным. Все дело в том, что прокрастинатор зачастую не использует всех данных ему ресурсов: времени, знаний, умений. Довольствуясь малым в жизни, он тратит свободное время на пустяки и «ничегонеделание». Прокрастинатор не делает ничего для повышения качества своей жизни, не самосовершенствуется, не стремится к большему. И это все может привести к серьезным проблемам с самооценкой и трудностям в общении с другими людьми.

В этой книге мы попытались разобраться в главных причинах, которые порождают прокрастинацию, также рассмотрели ее виды и последствия. Но самое главное, мы постарались собрать для вас реально действующие «лекарства»: те инструменты и методы, которые помогут преодолеть симптомы прокрастинации и больше никогда с ней не сталкиваться в жизни.

## Глава первая. Что такое прокрастинация

Прокрастинация – термин достаточно новый, впервые его использовали психологи в 1977 году. Корнями это слово уходит в английский и латинский языки и дословно означает «задержка», «на завтра». То есть прокрастинация – это знакомое всем нам откладывание дел на потом, невыполнение чего-либо в срок. Да, мы привыкли подобное называть ленью. Прокрастинация и лень схожи: обе в итоге приведут к неутешительным результатам в работе. Но когда человек ленится, то он не ощущает никакого эмоционального дискомфорта, нет никаких беспокойств и психологического напряжения. А прокрастинатор, в отличие от лентяя, не получает удовольствия от отдыха, его запас энергии истощается из-за внутренних противоречий, часто сопровождающихся самобичеванием. Откладывая всё до последнего, срывая сроки, прокрастинатор портит отношения и с окружающими. Появляющиеся, как следствие, чувство вины и стресс – это только маленькая вершина огромного айсберга психологических проблем, к которым приводит прокрастинация.

Иногда прокрастинация – это реакция человека на повседневную жизнь с ее привычными законами, по которым каждый должен найти себя, иметь достойно оплачиваемую работу, быть счастливым со своей семьей, заниматься любимым делом. Порой тяжело справиться со сложившимися трудностями в погоне за ценностями современного мира. И тогда опускаются руки, появляется неуверенность и страх перед будущим, а также неуверенность перед выполнением каких-либо задач на пути к цели. Тогда-то и появляется прокрастинация. Когда человек позволяет себе немного лениться – это не страшно. Но когда подобный образ жизни становится привычным, то нужно срочно это менять.

Считается, что причинами возникновения прокрастинации являются отсутствие мотивации, беспокойство, неуверенность в своих действиях и многое другое (на этом мы более подробно остановимся позже). Но не только внутренние психологические проблемы человека, его страхи и беспокойства виновны в проявлениях этого недуга. Существуют и внешние факторы, влияющие на нашу продуктивность, с которыми действительно иногда сложно бороться. На сегодня чуть ли не самыми главными «врагами» времени человека и его личной эффективности в работе и в жизни являются огромные и бесконечные информационные потоки. И, в первую очередь, мы говорим об Интернете и социальных сетях, которые все больше и больше «затягивают» нас и наше внимание. А как начать новый день без пролистывания новостных лент, проверки сообщений соцсети и «лайков», спросите вы? Нет ничего страшного, если это не мешает работе и личной жизни. Но замечали ли вы, что количество ваших аккаунтов на разных сайтах уже не поддается счету, а вы продолжаете каждый день тратить уйму времени в попытках всё прочитать, просмотреть, пролистать? Вы не задумывались, что пропускаете что-то важное в своей жизни, пока тратите половину дня только на подсчитывание «сердечек» и чтение комментариев? И эта зависимость тоже является прокрастинацией, потому что выполнение действительно важных дел затягивается, откладывается из-за вашей привычки «висеть в Интернете».

Необходимые современному человеку средства связи тоже часто становятся спутниками прокрастинации. Да, у нас появилась возможность звонить, писать сообщения везде и всегда, что казалось немислимым прошлым поколениям, и мы этим с удовольствием пользуемся. Пользуемся при любом удобном случае. И даже тогда, когда у нас есть более важные дела или просто от скуки. Бесконечные телефонные разговоры особенно знакомы женщинам, и это тоже проявление прокрастинации. В то же время мы постоянно находимся «в сети»: звонки мешают сосредоточиться на работе, и не меньше отвлекают уведомления о новых сообщениях.

Таким образом, нужно научиться контролировать и пускать информационные потоки в правильное русло, чтобы современные технологии были вашими помощниками, а не разрушителями времени и внимания.

## 1.2. Вы прокрастинатор?

Итак, рассмотрим те утверждения, которые помогут определить, каков характер и первопричина вашей прокрастинации. Чем больше признаков вы готовы приписать себе, тем больше вероятности в том, что этот недуг проник во многие сферы вашей жизни.

- Я боюсь, что меня осудят за мои ошибки;
- Я не виноват в низком качестве своей работы – так сложились внешние обстоятельства;
- Никто не может полностью контролировать свою жизнь. Мне это не по силам;
- Я – это я, не нужно требовать от меня большего.

Если вы согласны хотя бы с одним из этих пунктов, то, скорее всего, вы поняли, что вашей эффективности мешает отсутствие уверенности и проблемы с самооценкой.

- Постоянно затягиваю с дедлайнами, потому что не уверен в правильности выполнения своей работы, все время вношу исправления;
- Я боюсь, что меня раскритикуют, я точно где-то совершил ошибку;
- Перед важным мероприятием или встречей прокручиваю в голове, как все должно пройти. Любое изменение хода событий меня выбивает из колеи.

Все эти утверждения связаны и с боязнью критики и с перфекционизмом. Прокрастинатор также часто стремится снять с себя ответственность в страхе, что если «что-то пойдет не так», то вся вина будет на нем.

- Все, что мне приходится делать, не приносит удовлетворения;
- В моей жизни ничего не изменится;
- Я чего-то хочу, но не знаю, чего именно;
- Я виню себя за то, что не работаю;
- Мне кажется, я только и делаю, что работаю.

Согласившись с этими словами, вы наверняка понимаете, что у вас есть чувство нереализованности. Спросите себя, есть ли у вас те цели, которых вы бы хотели достичь, но никогда не пытались?

- Я не сплю ночами, мне мешают мысли о невыполненных делах;
- Я скрываю, что у меня есть проблемы в работе, связанные с моей прокрастинацией;
- Я лгу о том, что у меня все отлично на работе, своим друзьям и родным;
- Я изматываю себя мыслями о том, что должен сделать то или иное дело, но так и не приступаю к выполнению или не заканчиваю с ним;
- Никак не могу выбрать, с чего начать. Меня пугает, что мне нужно сделать так много.

Отметили несколько утверждений для себя? Вам кажется, что вся жизнь – это список дел, пугающий своими масштабами. Страх обязательств не только перед собой, но и перед окружающими вас людьми не дает вам реализоваться.

- Мне не нужен ни ежедневник, ни планировщик;
- Когда-то я вел список дел, но мне проще держать все в голове;
- Я очень часто опаздываю;
- Бывает, очень удивляюсь, как быстро и незаметно пролетает время.

Конечно, это утверждения человека, у которого есть проблемы с организацией времени.

Теперь вы знаете о своих слабых местах, из-за которых прокрастинация побеждает вас. Это действительно серьезные причины: неуверенность и страхи перед чужими мнениями и критикой, а также отсутствие целей и мотивации (состояние фрустрации). Неспособность разобраться со своими делами и неправильная организация времени – это скорее ваши неэффективные привычки, с которыми хоть и можно справиться при помощи практических советов и методов тайм-менеджмента, но для этого потребуется немало силы воли.

## 1.2. Типы прокрастинаторов

Остановимся немного на теории психологической науки. Существует немало типологизаций прокрастинирующих, и ни одна не является общепринятой.

Вернемся в тот самый 1977 год, когда Ноа Милграм, ученый из Великобритании, ввел термин «прокрастинация». Тогда он классифицировал несколько ее видов: ежедневная (когда мы избегаем выполнения привычных повседневных дел), академическая (прокрастинация в учебной деятельности), невротическая (неспособность принятия решений большого масштаба – таких, как выбор профессионального пути, желание завести ребенка) и компульсивная (отказ в принятии повседневных решений). Проще говоря, всех прокрастинаторов можно поделить на два вида: первые откладывают выполнение дел, вторые – принятие решений.

Доктор Чикагского университета Джозеф Феррари, в свою очередь, определяет три типа прокрастинатора: «искатель приключений» (в некоторых классификациях – «активный», тогда как остальные – «пассивные»), «избегающий» и «нерешительный». Первый тип, «искатель», затягивает с выполнением работы из-за того, что испытывает удовольствие при приближающихся сроках ее сдачи, получает адреналин при откладывании дел на последний момент. Таким людям Феррари советует как можно чаще менять дедлайны, даже иногда устанавливать сроки короче, чем это принято, чтобы использование времени стало более эффективным. Второй тип прокрастинатора старается избежать выслушивания чужого мнения по поводу своей работы, причем не только при неудаче, но и при успехе. Да, действительно, бывает и такое: некоторые болезненно воспринимают не критику, а похвалу. В любом случае, «избегающему» необходимо бросить все свои силы на то, чем он занимается, постараться выполнять работу так хорошо, насколько возможно, и не думать об оценках со стороны. Тип «нерешительный» чаще всего из-за перфекционизма не может или начать, или закончить работу. Прокрастинация в этом случае – это попытка снять с себя ответственность за результат.

Любой прокрастинатор легко найдет причину своего «ничегонеделания». Он может сам себя убедить в правильности расставленных приоритетов и таким образом очень долго обманывать себя. Или, например, объяснить свое отношение к организации времени и работе тем, что только под давлением поджимающих сроков и вынуждающих обстоятельств он может работать.

### **1.3. К чему приводит прокрастинация**

На самом деле прокрастинатор очень часто выполняет все вовремя и порой даже качественно. Но, как мы уже писали, на эмоциональном уровне все далеко не позитивно. Если у вас получается сдерживать обещания, везде успевать и не слышать критику в свой адрес, то вы все равно прокрастинатор, если чувствуете себя не реализовавшимся, загнанным и недовольным результатами. И эти последствия, включающие в себя тревогу, вину, стрессы, порождают чувство упущения возможностей. Вместо того чтобы спокойно и продуктивно работать, при этом посвящать свободное время хобби, общению с друзьями и семьей, вы прокрастинировали часами, например, за компьютерными играми, а потом второпях пытались написать проект.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.