

Вступление

Человеческая натура недооценена...мы обладаем более сложной природой...которая включает в себя не только потребность в значимой работе, ответственности, созидательности, но и желание быть честным, просто делать то, что имеет смысл, и делать это хорошо.

Абрахам Маслоу

Эта книга поможет тем, кто стремится эффективно выполнять сложные проекты. Точно так же она поможет тем, кто из-за крупных задач игнорирует мелкие: научит определять приоритеты, вовремя начинать дела и доводить их до конца. Если в вашем расписании нет лишней минутки, эта программа позволит заниматься и другими делами, не испытывая чувства вины и одновременно улучшая качество и эффективность основной работы.

Если же в работе вы подвержены чрезмерной панике и часто впадаете в ступор, то эта книга поможет преодолеть начальный

страх и спокойно действовать далее. Вы научитесь прибегать к полезному внутреннему диалогу, который будет способствовать правильному выбору, и таким образом избавитесь от противоречивости в мыслях.

Типичный прокрастинатор справляется с большинством задач вовремя, но страх при спешке в последнюю минуту ухудшает качество конечного результата. Прокрастинация свойственна всем нам в определенных ситуациях, будь то составление бюджета, заполнение сложного юридического документа или ремонт в доме... да что угодно из того, что мы откладываем в пользу более приятных занятий. У каждого из нас есть задания и цели, выполнение или достижение которых мы стараемся отложить или и вовсе их избежать.

От прокрастинации к продуктивности

Привычка откладывать дела затягивает людей в порочный круг: они чувствуют себя заваленными работой, испытывают давление, боятся сделать ошибку, пытаются исправить, работают больше, чувствуют возмущение, теряют мотивацию — и все заканчивается прокрастинацией. Цикл начинается с боязни погрязнуть под завалом и заканчивается попыткой игнорирования «страшного» дела. Пока вы находитесь в этом цикле, выхода нет. Вы даже не можете как следует восстановить силы и почувствовать, как полезна для творчества каждая свободная минута, не отягощенная чувством вины. И любое потраченное время (даже уходящее на

приятные дела) воспринимается как халтура, подменяющая *истинное* занятие. Ваши негативные мысли и чувства, касающиеся работы, свободного времени, вас самих и ваших шансов на успех, делают прокрастинацию частью самоощущения.

Вместо этого вы можете развить в себе готовность действовать: перестать бояться допустить ошибку или быть заваленным работой, забыть о низкой самооценке и сфокусироваться на том, что можно начать *безотлагательно*.

Новое определение прокрастинации

Большинство популярных психологических теорий, объясняющих причины прокрастинации, провоцируют самокритику, навешивая на вас ярлыки, намекают, что вы лентяй, и требуют все большей дисциплины. Но существует огромная разница между простым диагностированием проблемы и подбором программы, позволяющей ее решить. Людям, откладывающим дела годами и игнорирующим главные жизненные цели, и так хорошо известно, что такое самокритика. Что им действительно нужно, так это позитивная, действенная техника проработки блоков и достижения целей.

Некоторые книги предлагают банальные советы типа «Разбейте все на маленькие задачи...» или «Определите приоритеты...». Но такой совет бесполезен, потому что упускает из виду главное: вы бы сами сделали все как надо, если бы могли... если бы это было так просто.

Никто не тянет время просто так. Люди делают это потому, что в этом есть некий смысл, учитывая, как болезненно восприимчивы они к критике, ошибкам и собственному перфекционизму*.

Чтобы преодолеть прокрастинацию, нужно научиться положительно относиться к человеческой природе, ведь именно присущие ей мотивация и любопытство вывели нас из пещер. Человеческая природа движет нами, направляя к тому, что Маслоу называет «потребностью в значимой работе, ответственности и созидательности». Если мы сможем приспособиться, то поборем страхи и откроем абсолютно новые горизонты для человеческих достижений.

В вашей жизни наверняка имеются такие формы проведения досуга и виды работы, которые вы готовы выполнять без промедления. Вы же не прокрастинируете 24 часа в сутки. Если вы переключите внимание на то, что любите, — увидите, что в вас говорит не просто лень. Поразмыслив как следует, вы сможете отыскать в себе врожденную энергию и напористость, чтобы начать работать продуктивно и чего-то достичь.

Если прежний опыт вынуждал вас ассоциировать работу с болью и унижением, то даже попытка приступить к пугающему или неприятному заданию может возродить в памяти критику, исходившую не только от вашего нынешнего начальства, но и от родителей, руководителей или преподавателей. Любая неуверенность в собственных силах блокирует сознание, стоит

* Под перфекционизмом (от perfect — совершенный, безупречный) психологи понимают обостренное стремление к совершенству. *Здесь и далее там, где это не оговорено особо, примечания даны редактором.*

лишь подумать о проекте, с которым, как вам кажется, сложно справиться.

Боль, обида, боязнь промашки уже стали ассоциироваться у вас с определенными видами задач. Когда кажется, что жизнь предлагает вам слишком много подобных проблем, возникает ощущение, что вы едете с нажатой педалью тормоза; вы потеряли мотивацию и сомневаетесь, хватит ли у вас запала, чтобы довести начатое до конца. В таком случае ваше негодование кажется оправданным.

Ваш первый шаг к преодолению прокрастинации и началу продуктивной деятельности включает в себя смену определения этого понятия и новое понимание того, как и почему мы его используем. Прокрастинация не является причиной проблем с решением задач; она скорее попытка проработать многочисленные основные проблемы: низкую самооценку, перфекционизм, страх допустить ошибку, боязнь успеха, нерешительность, отсутствие баланса между работой и свободным временем, неэффективное целеполагание и негативные мысли о работе и о самом себе.

Абсолютное преодоление прокрастинации должно включать в себя удовлетворение заблокированных потребностей, которые вынуждают человека откладывать дела. Начнем с нового определения:

Прокрастинация — это механизм совладания с тревогой, сопряженной с началом или завершением задания или принятием решения.

Исходя из этого определения можно сказать, что больше всех подвержены прокрастинации те, кому сложно начать дело, кто страшится критики, ошибок, а также боится упустить другие возможности из-за привязанности к одному проекту.

Привычка действовать незамедлительно

Советы типа «Просто сделай это...», «Старайся лучше...» или «Соберись...» основываются на старом диагнозе: «Не будь ты таким лентяем, давно бы уже все сделал». Родственники, наставники и друзья только усугубляют проблему, говоря: «Это и правда сложная задача. Придется хорошенько потрудиться. Нечего валять дурака. Никаких посиделок с друзьями и отдыха, пока все не закончится». То, что они пытаются этим сказать, можно свести к следующему: «Жизнь — штука нудная и сложная. И в ней нет времени на веселье. Работа, конечно, вещь ужасная, но она должна быть сделана». Это старое восприятие работы и жизни сродни замечанию Вуди Аллена: «Жизнь — это постоянная боль, а потом вы умираете».

Предлагаемая программа основана на более позитивных определениях, которые скорее созвучны позитивной психологии Абрахама Маслоу, нежели позициям Зигмунда Фрейда. В ней больше веры в человеческую природу, и поэтому она выходит за рамки обычной книги-руководства, описывая более острое беспокойство, связанное с ошибками, перфекционизмом или критикой, ведущими к прокрастинации.

Мы сконцентрируемся на избавлении от самоотчуждения — состояния, сопровождающегося действиями, направленными против самого себя, — которое становится результатом предыдущего опыта и влияния культурной среды. Оно возникает из-за превратного восприятия пуританских норм трудовой этики, согласно которым вашу ценность определяет ваша производительность, а также из-за негативных фрейдистских взглядов, заключающихся в том, что

«низменная» составляющая вашего «я» должна быть подчинена обществу. Вместо этого вы, руководствуясь приведенными здесь советами, пересматриваете свое отношение к работе, постепенно разрешая внутренний конфликт и полностью отдаваясь выполнению поставленной задачи.

Обеспечив себе внутреннюю безопасность и возможность ведения позитивного внутреннего диалога, вы уменьшаете страх оказаться несовершенным, разрешаете себе рисковать и начинаете действовать быстрее.

Так как на практике применение этой позитивной философии встречается редко, вы едва ли найдете в этой книге ссылки на другие источники. Однако теоретическая составляющая этой книги созвучна материалам менее практических, но все же весьма богатых идеями трудов Мэтью Фокса¹, Джин Синоды Болен², Дэна Гоулмана³, Мартина Селигмана⁴ и Джеральда Джампольски⁵.

Моя программа The Now Habit («Привычка действовать незамедлительно») включает в себя 10 наиболее действенных способов преодоления прокрастинации.

- 1. Обеспечение уверенности в себе** поможет «подстелить соломку» психологической безопасности для выполнения сложных, подчас жизненно важных задач, чтобы уменьшить боязнь ошибок и научиться справляться с ними, приступая к работе с новыми силами.
- 2. Изменение негативного отношения к себе в результате успешного внутреннего диалога** научит, как отследить недопустимые мысли и понять, какой вред они вам наносят. Замена их позитивными формулировками

перенаправит вашу энергию на выполнение задачи и подтолкнет к быстрому принятию решений.

3. **Использование признаков прокрастинации для начала избавления от нее** поможет применить старые привычки для формирования и укрепления новых, позитивных.
4. **Отдых, не отягощенный чувством вины**, научит стратегическому планированию свободного времени, смещая фокус с работы и тем самым подсознательно побуждая вернуться к ней позже.
5. **Трехмерное мышление и реверсивный календарь** помогут контролировать боязнь погрязнуть в делах. Вы создадите свой пошаговый календарь задач, где отведено время отдыху, и реально оцените свои достижения.
6. **Обращение своего волнения себе же во благо** продемонстрирует, как составление плана для контроля отвлекающих факторов помогает достичь поставленных целей и не бояться трудностей в будущем.
6. **Антирасписание** позволит почувствовать внутреннюю свободу, которая будет наградой благодаря спланированному заранее отдыху без чувства вины, а также создаст реалистичную картину имеющегося у вас свободного времени. У вас появится ощущение правильно использованного времени — и вы увидите, сколько всего успели сделать.
7. **Постановка реалистичных задач** поможет не думать о цели, достижение которой не представляется возможным в данный момент, и направит вашу энергию на иные проблемы, требующие незамедлительного решения.

- 8. Работа в состоянии «потока»** избавит от стресса и создаст интерес и мотивацию для плодотворного труда с повышенной концентрацией внимания в течение двух минут или менее, давая вам понять, что независимо от ощущений, которые у вас вызывает собственный проект, вы будете работать максимально продуктивно.
- 9. Контролируемый регресс** подготовит к «запланированным остановкам», так что вы сможете быстро превратить их в новые возможности, научитесь предвидеть искушение отложить дела и внесете постоянство в свой генеральный план достижений.

Ждите чудесной перемены

Многие описанные здесь стратегии отнюдь не новы, ново лишь то, что наконец-то вы сможете применить их на практике в решении вопросов, подбрасываемых *жизнью*. Обладая техниками концентрации на результатах и умея распознавать старые ловушки и избегать их, вы вдруг обнаружите, что чувствуете себя более уверенно в ситуациях, которые раньше вызывали стресс. Вы увидите, что стали более способны к самопомощи, что можете заменить самокритику позитивными, ориентированными на выполнение задачи мыслями и обратить фрустрацию* во благо.

* Фрустрация (от лат. frustratio — обман, расстройство, разрушение планов) — психическое состояние, выражающееся в характерных особенностях переживаний и поведения, вызываемых объективно непреодолимыми (или субъективно так понимаемыми) трудностями.

После завершения докторантуры я работал с тысячами клиентов и сотнями организаций, создавая стратегию, которая бы помогла участникам радикально изменить их поступки, освободиться от деструктивного поведения, повысить самооценку и уверенность в себе. Я использовал свою методику, чтобы найти время поработать над рядом статей и четырьмя книгами за 15-20 часов *продуктивной работы* в неделю, не отрывая себя при этом от друзей, семьи, а также не пропуская тренировок в рамках подготовки к трем полумарафонам. Эта же система успешно использовалась моими клиентами, которые считали себя хроническими прокрастинаторами. Она сработает и для вас!