

Что такое прокрастинация и зачем с ней бороться?



Фрагмент книги Петр Людвиг. Победы прокрастинацию. — М.: Альпина Паблишер, 2014.

Каждому из нас случалось откладывать на потом важные дела, максимально затягивая их выполнение, занимаясь вместо них чем угодно — не в силах объяснить себе, почему мы так поступаем, а после терзаться чувством вины из-за сорванных сроков и того, что мы снова кого-то подвели. Автор книги, на собственном опыте убедившийся в коварстве прокрастинации, всесторонне изучил проблему, определил причины ее возникновения и предложил несколько простых и действенных способов борьбы с ней.

Когда мы не можем убедить себя в неотложности выполнения необходимых или желаемых задач, это означает, что мы прокрастинируем. Вместо важных дел, имеющих для нас смысл, мы занимаемся чем-то несущественным: смотрим сериалы, поливаем цветы в офисе, играем в компьютерные игры, тратим время в соцсетях, едим (даже если не голодны), делаем повторную уборку, бесцельно слоняемся по кабинету или просто «плюем в потолок». Позже из-за самоупреков и фрустрации возникает ощущение беспомощности, вновь приводящее к ничегонеделанию.

Но внимание! **Прокрастинация — это не просто лень.** Ленивый человек не хочет ничего делать и не испытывает никакого беспокойства по этому поводу. **Прокрастинирующий же и рад был бы что-нибудь сделать, но у него не получается начать.**

Прокрастинацию нельзя путать и с *отдыхом*. Во время отдыха мы наполняемся новой энергией. При прокрастинации, наоборот, ее теряем. Чем меньше у нас остается энергии, тем больше возрастают шансы отложить выполнение задачи на неопределенный срок и снова ничего не делать.

PRO-CRASTINUS

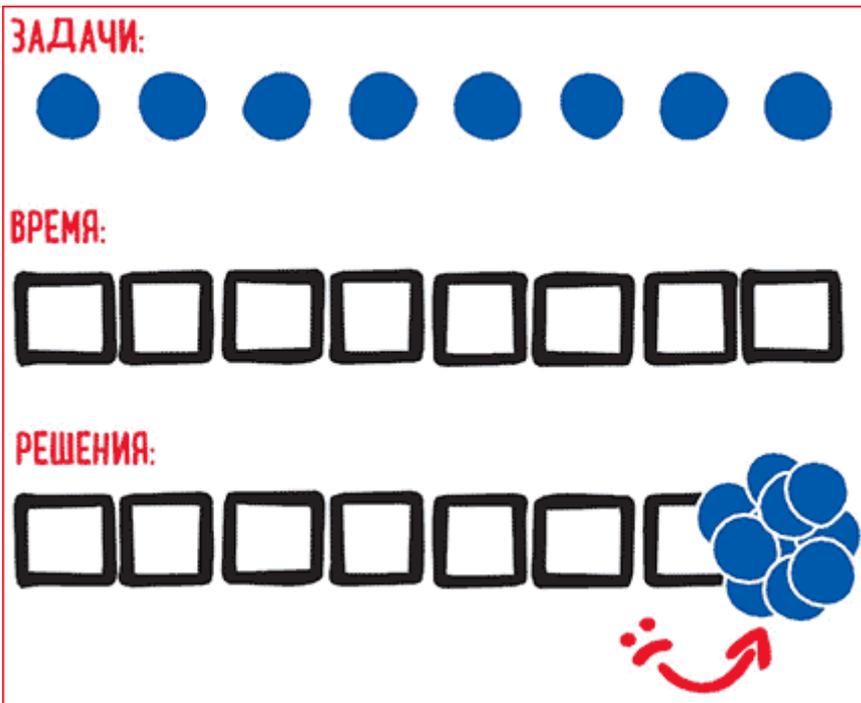
= (ЛАТ.) ПРИНАДЛЕЖАЩИЙ ЗАВТРАШНЕМУ ДНЮ

ПРОКРАСТИНАЦИЯ

= НЕЗДОРОВОЕ ОТКЛАДЫВАНИЕ ЗАДАНИЙ И ОБЯЗАННОСТЕЙ



Люди любят оставлять все на последний момент, объясняя это тем, что им лучше работается в условиях аврала и приближения дедлайна. Но на самом деле это не так: откладывание дел на крайний срок — питательная среда для стресса, упреков и неэффективности. Здесь не помешает вспомнить известную поговорку: **«Не откладывай на завтра то, что можешь сделать сегодня».**



История синдрома откладывания

Люди страдали от прокрастинации с незапамятных времен. Еще античный поэт Гесиод уделял внимание этой проблеме в поэме «Труды и дни»:

*И не откладывай дела до завтра, до послезавтра:
Пусты амбары у тех,
кто работать ленится и вечно Дело откладывать любит:
богатство дается стараньем.
Мешкающий борется с бедами всю свою жизнь непрерывно*
(Перевод В. Вересаева).

Человек мешкающий, человек откладывающий, человек-недодельщик — так можно описать сегодняшнего прокрастинатора.

Римский философ Сенека предупреждал: «Пока мы откладываем жизнь, она проходит». В этой цитате названа главная причина, по которой нужно бороться с прокрастинацией.

Прокрастинация — одно из главных препятствий, мешающих нам жить полноценной жизнью. Сожаление об упущенных возможностях и связанные с ним самоупреки отнимают гораздо больше времени, чем ушло бы на решение задачи. **Недавнее исследование показало, что люди, находясь на смертном одре, больше всего сожалеют о несделанном, а не о содеянном [100].**

Из-за прокрастинации мы теряем время, которое могли бы потратить с пользой. Если нам удастся ее победить, мы сможем переделать больше дел и эффективнее реализуем наш жизненный потенциал.



Настоящее время: паралич принятия решений

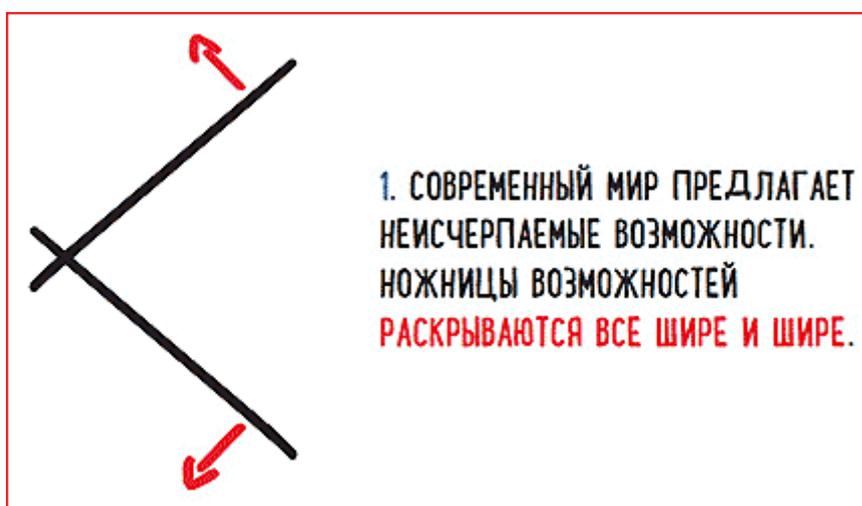
Как в наше время обстоят дела с откладыванием на потом? Сегодня появляется все больше возможностей для прокрастинации. **Научиться бороться с прокрастинацией — одна из важнейших задач современного человека.**

За последние сто лет средняя продолжительность жизни выросла почти вдвое. Детская смертность за это время снизилась почти в десять раз. Сегодня мы живем в мире, в котором насилия и военных конфликтов меньше, чем когда-либо в истории человечества. Благодаря Интернету нам доступны почти все мировые знания. Мы можем почти без ограничений путешествовать по всей планете. Знание иностранных языков помогает найти понимание в чужих странах. В карманах у нас мобильные телефоны, более совершенные, чем суперкомпьютеры 20 лет назад.

Возможности использования нашего потенциала, предлагаемые современным миром, огромны. Их можно представить себе в виде ножниц. Чем больше шансов для нас появляется в современном мире, тем шире можно раскрыть эти воображаемые *ножницы возможностей*. И сегодня количество этих шансов велико, как никогда.

Идеал современного общества строится на идее расширения индивидуальной свободы, на убеждении, что чем больше ее будет у людей, тем больше они будут удовлетворены. Согласно этой теории, с каждым раскрытием *ножниц возможностей* мы должны становиться все счастливее и счастливее. **Так почему же сегодня люди не счастливее своих предков? Какие проблемы создает расширяющийся диапазон возможностей?**

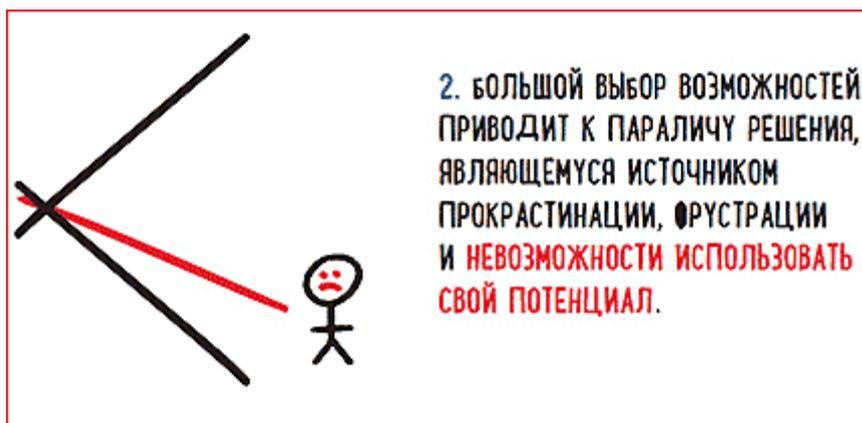
Это прежде всего проблема выбора: чем больше у нас возможностей, тем труднее на что-то решиться. Наступает так называемый *паралич решения*. Обдумывание всех вариантов требует таких затрат энергии, что в итоге мы не можем выбрать ни один из них. Мы откладываем принятие решения, а вместе с тем и совершение связанных с ним действий. **Прокрастинируем.**



Чем сложнее сравниваемые варианты, тем выше шанс отложить принятие решения. При наличии нескольких вариантов существует вероятность, что вне зависимости от выбранного мы все равно будем испытывать сожаление, представляя, что бы было при выборе другого варианта, или заметив недостатки принятого решения.

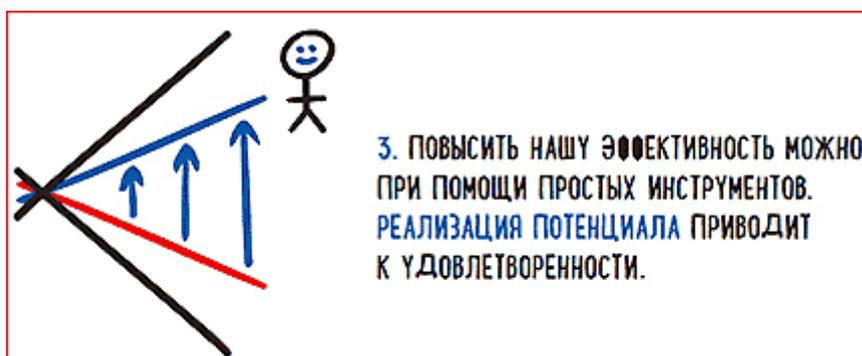
Знакома ли вам ситуация, когда вы знаете, что должны что-то сделать, но, несмотря на это, не делаете ничего? Когда вы в последний раз откладывали на потом какое-либо действие или решение? Случалось ли, что вы не могли выбрать ни одну из открывающихся перед вами возможностей? Какие чувства вы испытывали в тот момент?

Наращение *паралича решения* способствует усилению прокрастинации. Откладывание приводит к снижению продуктивности. Осознание того, что мы не в полной мере используем наш потенциал, вызывает самоупреки и фрустрацию.



Существуют несложные инструменты (техники, методы), способные помочь вам каждый день использовать свой потенциал в полном объеме. Их применение займет всего несколько минут в день, но в итоге поможет получить несколько дополнительных продуктивных часов. Эти приемы дают возможность более эффективного использования человеческого мозга, а также врожденную или приобретенную склонность к неэффективности. Вторичным продуктом борьбы с прокрастинацией является более частое активирование центров удовольствия в мозге. Благодаря этому вы будете испытывать больше положительных эмоций.

Как вы себя чувствовали, действительно полноценно проживая какой-нибудь день вашей жизни? Когда это было в последний раз? Из книги вы узнаете и о том, почему ежедневная реализация потенциала является самым действенным способом достижения долговременной удовлетворенности.



Приступим! Как же в действительности работают наши мотивация, эффективность и удовлетворенность? Как победить прокрастинацию? Как достичь ощутимых и продолжительных изменений?

Мотивация

Когда-то мы родились, и когда-нибудь, к сожалению, умрем. Время нашей жизни ограничено и конечно. Поэтому **самая большая ценность — именно время**. А не деньги, которые, в отличие от времени, мы можем одолжить, сэкономить или заработать. **Что же касается времени, то каждое его неповторимое мгновение уходит безвозвратно.**

Факт конечности жизни выразил и Стив Джобс в своем обращении к студентам Стэнфордского университета: «Осознание того, что скоро умру, лучше всего помогло мне принять важные решения в моей жизни. Перед лицом смерти почти все теряет значение — мнение окружающих, амбиции, страх позора или провала, — и остается только то, что по-настоящему важно. **Помнить о том, что умрешь, — это лучший известный мне способ избежать мысленной ловушки, которая заставляет тебя думать, что тебе есть что терять. Ты уже голый. И нет никаких причин не следовать зову своего сердца.**»

Осознание конечности жизни приводит к тому, что мы стараемся тратить отпущенные нам дни бережно. Начинаем искать то, чему бы хотелось посвящать свое время на планете Земля, — начинаем поиск *личного видения*.



Если нам удастся найти это *видение*, оно станет для нас самым действенным мотивационным магнитом. Оно поможет нам в настоящем делать то, в чем мы действительно видим смысл, и вместе с тем будет тянуть нас к нашему идеальному будущему.

Самодисциплина

Две основные составляющие самодисциплины — *продуктивность* и *эффективность*. В сутках только 24 часа. Если вычесть время, отведенное на сон, останется продуктивное время.

Продуктивность измеряется тем, сколько процентов времени мы тратим на действия, соответствующие нашему *личному видению*. Регулярный сон, тайм-менеджмент и позитивные навыки ощутимо повышают этот процент.

Эффективность — показатель того, являются ли совершаемые нами действия ключевыми, двигающими нас вперед. Сюда же относится умение расставлять приоритеты, делегировать полномочия и правильно разделять крупные задачи на меньшие части.



Представьте ваше *видение* как путь. *Продуктивность* — показатель того, как долго каждый день вы идете по этому пути. *Эффективность* определяет, делаете ли вы наибольшие шаги из возможных.

Самодисциплина — это общая способность действовать в русле вашего *личного видения*.

Результаты

Как гласит пословица, «**Замысел без действия — грезы. Действие без замысла — кошмарный сон**». Это изречение выражает две основные жизненные проблемы. У многих людей есть свое *видение*, но они ничего не делают, чтобы следовать ему. Другие же, наоборот, что-то делают, но не видят в этом смысла. В идеале нам необходимо как *видение*, так и действия. Если получится это совместить, появится *эмоциональная и материальная отдача*.

Эмоциональная отдача связана с выработкой *дофамина* — нейромедиатора, вызывающего чувство удовлетворения.

Материальная отдача представляет собой конкретные результаты труда.

Объективность

Последней важной частью в конструкторе личностного роста является наша *объективность*. У Андерса Брейвика, застрелившего в июле 2011 года на острове Утойя 69 человек, вероятно, были очень высокая мотивация и самодисциплина, что в конце концов принесло ему эмоциональную и материальную отдачу. Этот экстремальный пример показывает, насколько далеко можно зайти, если не следить за своей объективностью.

Объективность является важным инструментом для проверки нашей не всегда безошибочной интуиции, это метод познания природы вещей. Повышение *объективности* основано на получении человеком обратной связи от окружающей действительности относительно его взглядов и действий. Поскольку мозг имеет тенденцию верить в нечто, что в действительности не является истинным, нам необходимо неустанно обнаруживать места возможной необъективности.

Как говорил Бертран Рассел, лауреат Нобелевской премии и один из известнейших математиков и философов XX века, «**проблема современного мира в том, что дураки уверены в себе, а интеллигентные люди полны сомнений**».

Выводы

- **Прокрастинация** — не лень, а неспособность заставить себя совершать необходимые или желаемые действия.
- Заглянув в историю, мы обнаружим, что люди откладывали свои дела на потом с незапамятных времен.
- Наше время способствует развитию **прокрастинации**, поэтому необходимо научиться с ней бороться.
- Выбор возможностей, предлагаемый нам современным миром, самый большой за всю историю человечества. **Ножницы возможностей** раскрыты так широко, как никогда ранее.
- Расширение возможностей выбора часто способствует возникновению **паралича решения**.
- Из-за паралича решений, колебаний в их принятии и откладывания на потом жизнь проходит мимо нас, отчего мы испытываем неприятные эмоции.
- Существуют простые инструменты, помогающие победить **паралич решений и прокрастинацию**.
- Если мы используем свой потенциал, то в нашем в мозге активизируется центр удовольствия, вырабатывается дофамин, и мы испытываем позитивные эмоции.