



Книга Привычка откладывать дела

Почему она появляется и как избавиться от нее прямо сейчас

Джейн Бурка, Ленора Юэн
Da Capo Press, 2008
Год первого издания:1983
Также есть на следующих языках: Английский

Рецензия BooksInShort

Каждому из нас доводилось откладывать на завтра работу, к которой не лежит душа. Но завтра быстро превращается в сегодня, и поэтому работа снова откладывается – сначала на послезавтра, затем на следующую неделю, на следующий месяц, на следующий год – и в итоге остается невыполненной. Время никого не ждет, однако сильнее всего его не хватает тем, кто часто откладывает дела на потом. Знаете ли вы, что заставляет нас так поступать? Психологи Джейн Бурка и Ленора Юэн раскрывают причины такого поведения. Более того, они объясняют, как избавиться от этой досадной и отнимающей жизненные силы привычки. *BooksInShort* считает, что любой, кто имеет такую склонность, должен прочитать эту книгу прямо сейчас, не откладывая дело в долгий ящик.

Основные идеи

- Привычка откладывать дела на завтра формируется под влиянием биологических и эмоциональных факторов, а также жизненного опыта.
- Причиной развития этой привычки может быть отсутствие уверенности в себе, низкая самооценка или боязнь потерпеть неудачу.
- Работа, за которую мы не можем взяться, часто связана с негативными эмоциями.
- Дело может быть пустячным, однако мы всячески его избегаем, чтобы оградить себя от неприятных ощущений.
- Люди, склонные откладывать дела, обычно не могут рассчитать время, которое потребуется им для того, чтобы выполнить ту или иную работу.
- Чтобы избавиться от этой вредной привычки, разделите то, что вам нужно сделать, на отдельные этапы и определите свои цели на каждый день.
- Действуйте, не дожидаясь “подходящего момента”. Он не наступит никогда.
- Регулярно вознаграждайте себя за выполненные этапы работы.
- Если вы не успеваете сделать задуманное, уделите внимание тому, чтобы пересмотреть свои цели и перенести сроки их достижения.
- Сознательно отказавшись от привычки откладывать дела на завтра, вы начнете постепенно от нее избавляться и возьмете под контроль свое время.

Краткое содержание

Дело не в лени

Каждый четвертый взрослый человек имеет привычку откладывать дела “на завтра”. Это явление даже получило у психологов и социологов собственное название – “прокрастинация”. Как правило, причина здесь не в лени, безответственности или отсутствии самодисциплины. Такое поведение можно объяснить мнительностью, повышенной эмоциональностью, низкой самооценкой, высокой требовательностью к себе и окружающим, склонностью к “катастрофическому мышлению” и ошибками в воспитании. Есть люди, которые боятся сложных жизненных ситуаций и оттягивают их разрешение, чтобы чувствовать себя в безопасности. Причиной бездействия также могут быть биологические факторы, такие как наследственность, нарушение чувства времени или склонность принимать желаемое за действительное. Замечено, что многие люди,

которым свойственно откладывать дела, в своем отношении к жизни отталкиваются от изначально неверных установок, таких как “Я должен быть безупречным”, “Все, что я делаю, должно даваться мне легко”, “Нужно избегать сложных ситуаций”, “Благодарнее ничего не делать, чем пойти на риск и провалиться”, “Если мне что-то удалось, так должно быть и всегда”. Их логика основана на бескомпромиссности.

“Люди, имеющие привычку откладывать дела на будущее, во многих отношениях ставят под угрозу свое благополучие. В частности, эта привычка имеет серьезные последствия для здоровья”.

Люди, боящиеся жизни или не уверенные в своих способностях, склонны откладывать выполнение сложных задач, чтобы в случае неудачи не подвергнуться критике – в том числе и внутренней. Ведь кто ничего не делает, тот и не ошибается. Среди тех, кто привык оставлять все на потом, нередко встречаются перфекционисты – люди, которые не могут позволить себе сделать что-нибудь не так. Для них несостоятельность в каком-либо деле равносильна несостоятельности в жизни вообще. В собственном бездействии они видят не упущенные возможности, а способ избежать поражения. Однако даже в случае неудачи они всегда смогут найти удобное оправдание, например: “Я занялся этим проектом слишком поздно, и у меня не было времени сделать все так, как надо; поэтому я не виноват в том, что проект остался незавершенным”. Тот, кто мыслит подобным образом, обычно считает себя способным человеком, которому просто не хватает времени, чтобы в полной мере раскрыть свой потенциал. И все-таки в глубине души такие люди переживают, если им не удастся уложиться в сроки или обеспечить нужный уровень мастерства. Поведение людей, склонных откладывать дела на будущее, обусловлено еще одной весьма распространенной, но трудно поддающейся выявлению причиной – боязнью успеха, которая выражается в следующих рассуждениях:

- **Боязнь соперничества.** “Пытаясь обогнать других, делая свою работу хорошо и вовремя, мы демонстрируем свое тщеславие. Быть в центре внимания – это лишнее”.
- **Боязнь ответственности.** “Если я буду неуклонно идти к своей цели, то рано или поздно ее достигну. А что потом? То ли это, чего я по-настоящему хочу?”
- **Боязнь стать трудоголиком.** “Если я наконец займусь делом, то уже никогда не смогу остановиться. Мне придется всегда много работать”.
- **Боязнь кого-то задеть в случае успеха.** “Стоит мне закончить работу в срок, и люди решат, что я – карьерист. Кроме того, те, кто не может справиться с задачей так же хорошо, как я, почувствуют свою ущербность и найдут способ отыграться. В любом случае я останусь в проигрыше – зачем тогда вообще к чему-то стремиться?”
- **Боязнь собственного несовершенства.** “В детстве я был ужасным ребенком”, или “Я никчемный человек” – и, следовательно, “Я не достоин успеха... мне суждено всю жизнь страдать от того, что я ничего не успеваю”.
- **Боязнь собственной безупречности.** “Если у меня все будет получаться, люди начнут мне завидовать. Мне это ни к чему”.

“Эмоциональные истоки привычки откладывать дела – это внутренние ощущения человека, его страхи, надежды, воспоминания, преследующие его мысли, мечты и сомнения”.

Люди, склонные откладывать дела, не любят, когда их контролируют и торопят. Они упрямятся и медлят, если от них требуется сделать что-то вовремя. Как правило, ход их мыслей таков: “Я просрочил оплату счета за электроэнергию? Ничего страшного. Заплачу потом, когда для этого будет подходящий момент”. Или: “Мой новый клиент просил позвонить ему в четыре часа дня. Да кто он такой, чтобы указывать мне, во сколько я должен ему звонить?” Подсознательной реакцией в этом случае станет откладывание звонка до четверти пятого. А вот еще одна ситуация: “Устала напоминать мужу, что нужно навести порядок в гараже. Десятки раз говорила ему об этом, а он и пальцем не пошевелит”. Сама того не осознавая, жена может отреагировать на этот конфликт тем, что, отправляясь с мужем в гости, будет собираться нарочито медленно.

“Многие люди, имеющие привычку откладывать все на завтра, слишком болезненно относятся как к суждениям других людей, так и к собственному критику, который есть внутри каждого из нас”.

Иногда причина нежелания завершить какое-либо дело в срок кроется в боязни слишком сблизиться с человеком или, наоборот, слишком от него отдалиться. Есть люди, неспособные ничего делать, если рядом с ними нет близких друзей или членов семьи, к которым в любой момент можно обратиться за поддержкой. Другие бездействуют в критической ситуации – это своеобразный призыв о помощи. Третьи просто боятся близких отношений. Для них отсрочка – это способ держаться от других людей на расстоянии и подчеркнуть свою независимость. К примеру, они всегда опаздывают на встречи с друзьями, поскольку опасаются, что если будут приходить вовремя, то это создаст ненужную привязанность. Такие люди обычно не умеют устанавливать разумные (и необходимые) границы во взаимоотношениях с самыми близкими и важными для них людьми.

Загадка времени, неврология, эмоции и воспитание

Даже философы и ученые не считают время чем-то конкретным. Аристотель сомневался в том, что время существовало бы, если бы у людей не было необходимости его измерять. Эйнштейн считал, что время – это хаос, в котором деление на прошлое, настоящее и будущее – не более, чем иллюзия. Люди, откладывающие дела на потом, обладают своеобразным чувством времени. Например, многие из них считают, будто жить по стрелкам на часах ниже их достоинства. Для них “ровно в семь” означает в 7.10, в 7.20 и даже позже. Таким людям свойственно несерьезно относиться к будущему и переоценивать важность текущего момента. К примеру, некоторые родители не считают нужным заранее откладывать деньги на образование детей, ведь окончание школы еще так далеко. Однако те же родители могут не устоять перед соблазном купить телевизор с большим экраном, если в ближайшие выходные будет транслироваться финал чемпионата мира по футболу.

“У многих людей стремление откладывать дела начинает развиваться еще в школе – когда ребенок впервые сталкивается с соперничеством, характерным для социума”.

Привычка откладывать дела на будущее может развиваться у людей, страдающих различными неврологическими расстройствами, такими как синдром дефицита внимания и гиперактивности, депрессия, сезонное аффективное расстройство, хронический стресс, нарушения сна или исполнительная дисфункция (неспособность координировать мысли и чувства с целенаправленными действиями). В мозгу человека постоянно образуются новые нейронные связи и разрушаются старые. Если вы постоянно опаздываете, то нейронные связи в вашем мозгу перестраиваются

таким образом, то через некоторое время нейронные связи снова перестроятся, и пунктуальность станет вашим качеством “по умолчанию”.

“Переносите ваши планы и мысли на бумагу. Делайте это в обстановке, располагающей к работе”.

В силу различных причин (в том числе и таких, которые уходят корнями в детство), у многих людей определенные занятия ассоциируются с неприятными ощущениями или грустными воспоминаниями. Именно поэтому они часто избегают даже той работы, которая другим кажется легкой и приятной. Привычка оставлять все на потом отчасти формируется под влиянием родителей. Не исключено, что в детстве они предъявляли к вам завышенные требования, и поэтому вы до сих пор чувствуете необходимость всегда быть на высоте. В результате вы взваливаете на себя непосильное бремя обязанностей и поэтому никогда ничего не заканчиваете вовремя. Возможен и другой вариант: ваши родители постоянно ставили под сомнение ваши способности и настраивали вас на неудачу еще до того, как вы начинали что-либо делать. Поэтому сейчас, в зрелом возрасте, вы медлите, когда нужно приступить к какому-нибудь делу, считая в глубине души, что неспособны ничего довести до конца.

Как с этим бороться

Если привычка откладывать дела представляет для вас серьезную проблему, это можно объяснить тем, что, пытаясь справиться с внутренним напряжением или давлением извне, вы используете неверный защитный механизм, имеющий глубокие психологические истоки. Среди основных причин, по которым мы откладываем дела на будущее, и методов борьбы с ними можно назвать следующие:

1. **Неуверенность в своих силах.** Ставьте перед собой реалистичные цели, в достижении которых вы уверены.
2. **Негативное отношение к предстоящей работе.** Вам не по душе какая-то работа – но это совсем не значит, что она трудная. Возможно, вы хотите оградить себя от негативных эмоций, которые она у вас вызывает. Если вы справитесь с этими эмоциями, вам даже может понравиться то, чего вы раньше всячески избегали. Если же все останется по-прежнему, тогда установите точные сроки для выполнения конкретной задачи.
3. **Чрезмерная отдаленность цели или вознаграждения за ее достижение.** Разделите долгосрочные задания на этапы и придумайте, как вы вознаградите себя за выполнение каждого из них.
4. **Проблемы с саморегуляцией.** У вас будет больше шансов своевременно достичь поставленной цели, если вы будете давать себе отдыхать.

“Для того чтобы вас ценили, вы не обязаны быть безупречным”.

Попробуйте применить на практике описанные ниже приемы. Не надейтесь преобразиться за один день. Если у вас что-то не получится сразу, не сдавайтесь и пробуйте снова.

- **Правильно сформулируйте цель.** Вместо обещаний перестать откладывать дела, поставьте себе четкую задачу: “Подготовлю маркетинговый отчет к 1 июня”.
- **Не поднимайте планку слишком высоко в самом начале.** Ваша цель не должна быть грандиозной и труднодостижимой, иначе она покажется вам неосуществимой. Достаточно, если это будет приемлемый для вас минимум. Принять решение “сбросить килограмм за неделю” правильнее, чем “избавиться от двадцати килограммов лишнего веса”. Возможно, и килограмм – это слишком самонадеянно; поэтому будьте готовы заниматься уточнением своих целей в зависимости от обстоятельств.
- **Объявите всем о своем решении.** Поделитесь планами с семьей, друзьями или с группой поддержки в Интернете, вы будете более ответственно к ним относиться.
- **Создайте наиболее благоприятные условия для работы.** Собираясь написать статью, не устраивайтесь перед телевизором в комнате, полной людей. Найдите уютное место, атмосфера которого будет располагать к работе.
- **Разложите вашу цель на ряд отдельных выполнимых задач.** Составьте список всех этапов предстоящей работы. Первой должна стоять задача, которую можно выполнить быстро, чтобы сразу получить положительные результаты.
- **Визуализируйте процесс достижения цели.** Позитивное мышление помогает спортсменам и артистам, возможно, оно поможет и вам. Представьте, как вы шаг за шагом двигаетесь к своей цели; затем представьте, что она уже достигнута.
- **Трезво оценивайте сроки.** Неумение правильно рассчитать необходимое время приводит к тому, что работа отнимает больше времени, чем планировалось.
- **Не ждите, пока у вас появится настроение работать.** Оно может никогда не появиться. Просто начните действовать.
- **Научитесь делать все постепенно.** Выполняйте не более одного этапа работы за один раз. Не ставьте своей целью закончить работу как можно быстрее – лучше спросите себя, каков будет ваш первый шаг.
- **Используйте “правило 15 минут”.** Какие бы чувства ни вызывала у вас предстоящая работа, вы должны найти в себе силы выполнять ее в течение хотя бы 15 минут. За несколько таких 15-минутных промежутков вы сможете многое успеть.
- **Будьте готовы к неудачам.** Не все в жизни проходит гладко. Будьте готовы к трудностям и препятствиям, но не позволяйте им останавливать вас.
- **Берегите время.** Порой лучше сказать “нет” в ответ на просьбу что-либо сделать.
- **Планируйте время разумно.** Не следует намечать получасовую зарядку на утро, если вы не привыкли рано вставать. Ставьте цели для того, чтобы их достигать, а не затем, чтобы пополнить свой список неудач.
- **Не ищите повод, чтобы ничего не делать.** Беспокойство, тревога или подавленное состояние – это отнюдь не повод для бездействия. Если вы устали, поработайте еще 15 минут, а затем сделайте небольшой перерыв.
- **Придумывайте себе вознаграждения.** Сосредоточьтесь на процессе выполнения работы. “Я не остановлюсь, пока не закончу все” – это неверная установка. Более конструктивно будет мыслить приблизительно так: “Я успеваю все сделать. Поэтому сейчас я сделаю перерыв, пообедаю, прилягу на 20 минут, а затем вернусь к работе”.
- **Попытайтесь понять причины.** Если вам свойственно все откладывать, спросите себя, почему вы так поступаете. Проанализируйте свои эмоции – именно они, как правило, руководят поступками таких людей, как вы. Попробуйте понять, что на самом деле происходит у вас

внутри. Не следует укорять себя за то, что вы не можете заставить себя приступить к какому-то делу. Лучше задайтесь вопросом: что именно мешает мне заняться этим делом в данный момент? Почему так происходит?

- **Пользуйтесь наглядными средствами.** Следить за ходом выполнения ваших ближайших задач вам помогут списки дел и самоклеющаяся бумага для записей – в особенности, если вы страдаете неврологическими нарушениями. Попробуйте мыслить “как официант”. Решите одну задачу, затем переходите к следующей. Не отступайте от намеченных планов.

Главное – не стоять на месте

Вы сами несете ответственность за те решения, которые принимаете. В данном случае они касаются бездействия или движения вперед. Вот основные принципы, которым нужно следовать, если вы хотите, чтобы время работало на вас: “Нельзя быть безупречным во всем”, “Я не боюсь ошибок”, “Трудности закаляют”. И наконец, самый важный – “Неудачлив лишь тот, кто не живет полноценной жизнью”. А теперь пора браться за дело.

Об авторах

Психологи **Джейн Бурка** и **Ленора Юэн** имеют ученые степени докторов философских наук. При Университете Калифорнии в Беркли они организовали первую в США группу поддержки для людей, желающих избавиться от привычки откладывать дела.
