

# ПРЕПЯТСТВИЕ № 2

## Прокрастинация

### Сделать все поскорее

Вы когда-нибудь задумывались, зачем перед началом работы над проектом люди читают не очень важные электронные письма? Почему больше времени уходит на изучение в интернете редких аутоиммунных заболеваний, чем на поиски хорошего врача? Почему проще по телефону жаловаться подруге на плохую работу, чем обзванивать потенциальных работодателей? Почему грязная посуда вдруг начинает казаться приоритетнее, чем составление бизнес-плана?

Если существует преступление, в котором виновен каждый, то это прокрастинация — откладывание на потом. Она как прибой, который нежно лижет прибрежные скалы и медленно точит их, убирая раз за разом всего лишь десятые доли миллиметра

поверхности — так камни становятся пористыми и понемногу разрушаются. Прокрастинация влияет на наши цели похожим образом.

Основной ингредиент успеха — действие. Без него не достичь желаемого. Поскольку прокрастинация приводит к задержкам, поддаваться ей — то же самое, что вообще ничего не делать. Откладывание до бесконечности приводит к непредсказуемым последствиям.

Однако настоящая проблема заключается в том, что в итоге вы все-таки *выполняете* задуманное. Да, вы откладываете все до последней минуты. Да, вы ждете, пока не наступит дедлайн. Но беретесь за дело. И это тоже плохо! Появляется ложное чувство уверенности, что задачу *можно* выполнить — *независимо* от времени начала.

Бывает еще хуже: если сроков вообще нет. Как долго можно откладывать, прежде чем возможность будет считаться упущенной окончательно?

Иногда мотивируют поджимающие сроки и воодушевляющее «Все получилось!». Однако в отсутствие дедлайна эти механизмы подводят. Прокрастинация заставляет ждать до последней минуты, но это возможно лишь в том случае, если такая минута назначена. Когда нет четко определенной и выраженной линии действий, человек, сам того не подозревая, оказывается в опасном положении.

У жизненных целей сроков нет. В младшем возрасте существует относительно четкий график: примерно известно, когда у ребенка должны прорезаться зубы,

когда он начнет говорить, ползать, самостоятельно ходить в туалет. Подразумевается, что в определенном возрасте он пойдет в школу и окончит ее. Родные даже могут считать, что к такому-то возрасту придет понимание важности труда. Но по мере взросления временные рамки размываются, становятся более гибкими. Никто (разве что мама с папой) не скажет, когда пора жениться или разбогатеть. У жизненных целей — карьерного роста, открытия собственного бизнеса, финансовой независимости, самореализации, помощи ближнему — нет заданной даты. Нет сроков — нет и последствий их срыва. Это также означает отложенное действие. А нет действия — нет и результатов.

О прокрастинации написаны сотни статей и десятки книг, и у всех одна-единственная задача: этому явлению надо положить конец. Почему же человечество до сих пор не справилось с проблемой? Почему мы умудряемся откладывать даже борьбу с прокрастинацией? Может быть, неправильно ставим вопрос? Или проблема не в том, как ее преодолеть, а в том, почему она возникает?

## Исповедь

Алиса — директор по продажам в крупной компании по медиалицензированию. Она заняла этот пост три года назад и сразу вошла в число самых результативных сотрудников. Работа и ведение домашнего хозяйства оставляют Алисе мало свободного времени,

поэтому порой она что-нибудь упускает из виду. Например, в марте заметила, что через два месяца заканчивается срок действия паспорта. Поскольку на работе была полная загрузка, получение нового паспорта казалось сложным делом. За границу Алиса в ближайшее время ехать не планировала, и замена паспорта была отложена. Прошел май, затем июнь, июль и август. В середине сентября начальник сказал, что в конце месяца надо принять участие в важной встрече в Южной Америке. Алиса запаниковала. Дома она нашла свой паспорт и внимательно посмотрела на дату. К сожалению, ошибки не было: он просрочен. Новый загранпаспорт делают от четырех до шести недель. За дополнительную плату процесс можно ускорить: Госдепартамент гарантирует, что все займет три недели. Алиса собрала необходимые документы, подала заявление и, надеясь на лучшее, оплатила авиабилет и гостиницу. Оставалось верить, что к моменту вылета паспорт будет готов.

За два дня до командировки пришел курьер с маленьким пакетом. Паспорт прибыл! Ускоренное обслуживание стоило своих денег. Алиса упаковала вещи, заказала такси в аэропорт и обратно, включила автоответчик и попрощалась с коллегами. Алиса все успела и была готова к вылету.

Алиса уже ждала такси в аэропорт, когда до нее дошло, что туристическая виза осталась в старом паспорте! К счастью, аннулированный паспорт отправляют вместе с новым, поэтому надо просто взять с собой оба

паспорта. Она положила старый паспорт рядом с новым и на всякий случай проверила, на месте ли виза. Разноцветная наклейка с фотографией, датой рождения и датой окончания действия... в апреле этого года. Алису бросило в жар. На улице сигналоило такси.

Следующие несколько часов женщина занималась возвратом билетов (с большой комиссией), отменой брони гостиницы (с предоплатой, которую не вернули) и думала о том, что сказать начальнику. Она потеряла не только деньги на билеты и отель, но и большие комиссионные из-за пропущенной встречи. Хуже всего, что под угрозой оказалась ее репутация. Невнимание к мелочам очень дорого обошлось Алисе.

Итак, знакомьтесь: самый распространенный и прочный барьер — прокрастинация.

## Как заметить препятствие

Первичное действие прокрастинации — *откладывание на потом*.

---

*Первичное действие: я откладываю*

---

На какое время? Кто знает! Все зависит от задачи. Иногда вообще на неопределенный срок.

Каковы признаки прокрастинации?

### **1. Вы ждете...**

*...до последней секунды.*

Вы точно знаете, что именно надо сделать и к какому времени. Вы в курсе, когда сдавать статью, когда презентация, когда следует заплатить налоги. Но знать не то же самое, что делать. Вы ждете, пока не приблизитесь к дедлайну на опасное расстояние.

*...так как уверены, что успеете в последний момент.*

Как ни странно, прокрастинация дарит приятные чувства! Она как доза для наркомана! В последний момент человек начнет лихорадочно действовать и получит сильный прилив адреналина от борьбы. А поскольку дело — например, написание статьи за одну ночь — казалось невыполнимым, успех приносит незабываемую эйфорию и усиливает чувство уверенности в себе. Вы справились даже в последнее мгновение! Так возникает зависимость, которая все чаще заставляет откладывать дела.

*...но хотите, чтобы время не заканчивалось.*

Вы верите, что все успеете, поэтому ждете до последней минуты, недооценивая необходимое количество времени и ресурсов и переоценивая свою способность справляться с трудностями. Вы убеждаете себя, что все получится, но заканчивается либо время, либо силы. Если бы немного отсрочить...

## **2. Вы начинаете работать...**

*...но намного позже, чем собирились.*

Ждать до последней минуты хочется не всегда, и бывает, что вы решаете приступить к работе как можно раньше. Вы начинаете думать, планировать, но только не действовать. Двусмысленное и неопределенное «потом» все отдалается, пока не упирается в дедлайн, если он вообще существует. Не успеете оглянуться, как снова не уложитесь в график.

*...и нервничаете больше, чем трудитесь.*

Вы тратите больше времени на беспокойство, чем на дело. Даже если увлечься чем-нибудь интересным, на душе все равно будет беспокойно. Тревога нарастает по мере приближения дедлайна, но так и не превращается в действие.

*...и ощущаете сильное чувство вины.*

Как будто мало волнения, вас начинает мучить совесть. Вы обещаете себе больше никогда ничего не откладывать.

## **3. Вы находите...**

*...мало времени на действительно важные вещи.*

У вас много мыслей, как изменить свою жизнь к лучшему, но вы так заняты! Есть множество обязанностей на работе, дома или по учебе, а новые идеи требуют времени и усилий, поэтому, как бы вы ни хотели их воплотить, придется подождать. Есть другие приоритеты, а для новых идей не установлен срок.



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

