

Глава 1

Бесконечные отсрочки

«Постоянно откладывать дела на завтра — безусловно, наша излюбленная форма самовредительства».

Элис Корнин

Когда на своих лекциях я спрашиваю слушателей, что им необходимо, чтобы добиться больших успехов, ответов слышу множество: «Заключать больше сделок», «Проводить больше времени с клиентами», «Активнее налаживать деловые связи», «Раньше приходить на работу и позже уходить». Но практически никогда я не слышу откровенного: «Перестать откладывать все на завтра».

Но когда я задаю вопрос, что, по их мнению, произойдет, если они перестанут откладывать на завтра важные дела, каждый неизменно отвечает: «Я достигну такого успеха, какой мне и не снился».

На работе постоянные отсрочки приобретают иногда масштаб эпидемии, и из всех форм самовредительского поведения именно эта встречается чаще всего.

Одно дело — тянуть кота за хвост в делах, касающихся только вас, — например, без конца откладывать решение начать правильно питаться. Совсем другое дело — мешать работать другим. Когда это происходит, неприятностей и недовольства коллег не избежать.

Причины для бесконечных отсрочек могут быть самыми разными. Некоторые люди ненавидят работать по графику. Другие впадают в кататонию от важности или объема предстоящей работы. А некоторые не могут взяться за дело потому, что неспособны расставить приоритеты, или потому, что не знают, с чего начать — а спросить совета им не позволяет страх или стыд.

Джордж — редактор крупного журнала. Он начитан, талантлив и прекрасно разбирается в своей теме — науке и технике. Но все свои статьи он сдает в последний момент. Он и садится за них только за неделю-две до крайнего срока — даже если статья требует серьезной предварительной подготовки. Иногда он не спит ночами, спешно дописывая материал — к откровенному недовольству производственного отдела. Финансовому директору журнала подобное положение вещей вскоре надоело: «Мне безразлично, что ты такой талантливый, — сказала она ему. — Постоянно подвергая всю редакцию опасности сорвать сроки, ты мешаешь работать другим и слишком дорого обходишься компании. Или меняй свой режим, или ищи другую работу».

«Постоянные отсрочки — самая распространенная и опасная из болезней, отравляющая счастье и мешающая успеху».

Уэйн Гретцки

По сути, откладывая на потом какое-то дело, вы откладываете не *работу*, а необходимость *принять решение*. Причина кроется в том, что вами владеют чрезвычайно сильные эмоции. Если вы постоянно тянете резину, то, скорее всего, в детстве вы сделали нечто такое, что вызвало негативную реакцию родителей, учителей, тренеров или других взрослых. Со временем страх ошибиться и сделать что-то не так становится только сильнее. Страх наказания пересиливает желание действовать. Эмоции парализуют вас.

Такое поведение в итоге может загнать вас в угол: или вы наконец возьметесь за дело, которое откладывали, или будете искать другую работу. Когда угроза увольнения или выговора встает перед вами в полный рост, с вашим организмом происходит очень интересная вещь — он начинает производить невероятные объемы адреналина. Благодаря ему ваше внимание обостряется до предела — обычно такое происходит в ситуациях, называемых «бороться или бежать». Нейроны начинают работать быстро и эффективно, вы становитесь способны на лету принимать решения и действовать с невероятной скоростью. Возможно, этим можно объяснить тот факт, что многие из страдающих от синдрома дефицита внимания склонны откладывать дела на последний момент. Будучи прижатым к стенке, их организм начинает вырабатывать адреналин — естественный аналог риталина.

Если вы привыкли откладывать дела до последнего, то, скорее всего, в итоге вы все-таки успеете сделать их вовремя. Однако с возрастом проблема усугубляется, поскольку постоянно перескакивать из тихого омута безделья в бурную реку адреналина — дело, явно не полезное для организма. Нарушается гормональный баланс, и рано или поздно вы окажетесь неспособны довести дело до конца в последний момент.

Когда я описал эту ситуацию Джорджу, он все понял, однако все равно не знал, что же ему делать. Джордж — человек амбициозный и энергичный и, как многие другие подобные люди, обожает своих детей, особенно сына Джейка. Джейк страдает от синдрома дефицита внимания и, подобно отцу, постоянно делает все в последний момент. Из-за этого он хронически не успевает в школе. Разумеется, его злила невозможность полностью реализовать собственный интеллектуальный потенциал. Однажды он сказал Джорджу: «Что толку от ума, если ты не можешь им воспользоваться?»

Уж лучше бы я был идиотом — тогда бы мне не приходилось лезть из кожи вон, пытаясь доказать себе и другим, что я способен на многое». Для Джорджа эти слова оказались эхом того, что чувствовал он сам.

Я предложил, чтобы Джордж взял часть работы на дом и работал над статьями, сидя за одним столом с Джейком, когда тот будет делать домашние задания. «Вдвоем вам будет не так скучно заниматься тем, что вы ненавидите, но что обязаны делать», — предложил я.

Джордж сразу согласился, сказав, что готов на что угодно, лишь бы его сын чувствовал себя лучше.

Сказано — сделано. Отец и сын каждый день уделяли время совместной работе над проектами, которые обычно оттягивали до последней минуты. Всего через несколько месяцев дела у обоих пошли в гору. За счет того, что они трудились вместе, работа перестала казаться такой нудной и делалась легче.

«Команда вместе несет свою ношу и делит горе на всех».

Дуглас Смит

Полезное пояснение. Мы откладываем дело на потом не из-за лени, а потому что потрясены эмоционально.

Необходимые шаги

1. *Попросите друга о помощи.* Когда вас захлестывают эмоции, то сил на действия не остается. Попросите о помощи друга или коллегу — они на вашей стороне, но при этом не собираются потакать вам. Попросите их выслушать вас и расскажите им о своих страхах. Каждую неделю проверяйте, как у них дела, — и пусть они делают то же самое для вас (в этом, кстати, кроется основной принцип всех программ типа «Двенадцати шагов»).

2. *Не распыляйтесь.* Выберите два самых важных проекта, которые вы на данный момент откладываете. Больше двух выбирать не стоит — длинные списки слишком часто постигает печальная судьба опять быть отложенными.
3. Продолжайте совместную работу, пока два этих проекта не будут завершены. Затем добавьте два других проекта и занимайтесь ими.
4. Со временем у вас выработается способность вслух говорить о своих страхах, и в работе вы станете больше полагаться на себя, чем на своего напарника.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

