

Эта книга принадлежит

Контакты владельца

Timothy A. Pychyl

SOLVING THE PROCRASTINATION PUZZLE

A Concise Guide
to Strategies for Change

Rainmaker Publishing

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

Тимоти Пичил

НЕ ОТКЛАДЫВАЙ НА ЗАВТРА

Краткий гид по борьбе
с прокрастинацией

Перевод с английского Сергея Филина

Москва

«Манн, Иванов и Фербер»

2014

УДК 159.923
ББК 88.37
ПЗ6

*Публикуется с разрешения Jeremy P. Tarcher,
a member of Penguin Group (USA) LLC,
a Penguin Random House Company*

Пичил, Тимоти

ПЗ6 Не откладывай на завтра: краткий гид по борьбе с прокрастинацией / Тимоти Пичил ; пер. с англ. Сергея Филина. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014. — 160 с.

ISBN 978-5-00057-204-7

Один из самых дорогих ресурсов в современном динамичном мире — это время. Мы часто позволяем тратить его на бессмысленные вещи, теряя часы, дни, недели и годы, тем самым преграждая себе путь к личному развитию и самореализации. Бездумная трата времени превращается в разрушительную привычку. Эта книга — руководство к действию. Вы научитесь распознавать признаки наступающей прокрастинации, поймете ее причины с научной точки зрения и узнаете приемы и «мантры» автора, помогающие избавиться от нее навсегда.

УДК 159.923
ББК 88.37

Все права защищены.
Никакая часть данной книги не может
быть воспроизведена в какой бы то ни
было форме без письменного разрешения
владельцев авторских прав.
Правовую поддержку издательства
обеспечивает юридическая фирма
«Вегас-Лекс»

VEGAS LEX

© 2013 Timothy A. Pynchl.
Comics © 2013 Timothy A. Pynchl and Paul
Mason
© Перевод на русский язык, издание
на русском языке, оформление.
ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014

ISBN 978-5-00057-204-7

Творческий отпуск — чудесный атрибут жизни ученого

Творческий отпуск — это традиция раз в семь лет выделять профессору время, свободное от преподавания и административных задач, чтобы он мог читать, писать и заниматься исследованиями. Я благодарен коллегам из моего университета, которые поддерживают это замечательное правило, и посвящаю им свою книгу.

Оглавление

Введение	9
Глава 1. Что такое прокрастинация и почему она так важна	15
Глава 2. Действительно ли прокрастинация — проблема, и какова ее цена	25
Глава 3. Все, что нужно знать о прокрастинации	37
Глава 4. Почему завтра мы не возьмемся за это с бóльшим желанием	47
Глава 5. Оправдания и самообман: вклад нашего образа мыслей в прокрастинацию	59
Глава 6. Сила правила «просто начните»	75
Глава 7. Почему недостаточно просто начать	89
Глава 8. Сила воли, сила воли: нам бы только силу воли	99
Глава 9. Врожденное или приобретенное: характер и прокрастинация	111
Глава 10. Киберсачки: по просторам прокрастинации	125
Глава 11. Заключительные мысли. На дороге перемен	135
Благодарности	143

Введение

Если вы читаете это, вероятно, вы устали от прокрастинации.

А возможно, вы читаете как раз потому, что прокрастинируете прямо сейчас, уклоняясь от выполнения каких-то задач. Я бы хотел, чтобы для вас это время не было потеряно зря.

Собственно, для этого я и пишу. Уже через час вы будете готовы действовать по-другому. Вы будете знать, как более успешно добиваться своей цели.

Готовы начать? Вот и одна из моих базовых стратегий: просто начать. В книге я объясню, почему она работает, и приведу результаты исследований, подтверждающих эффективность такой простой и такой действенной стратегии.

Об этой книге

Это небольшая книга, практичная и без излишеств. И хотя я постарался сделать ее максимально короткой, все представленные в ней концепции, темы и вопросы были исследованы самым тщательным образом.

Я изучаю прокрастинацию почти двадцать лет. На сайте procrastination.ca есть вся информация о нашей исследовательской группе, мои научные публикации, подкасты iProcrastinate и статьи для блога «Не откладывай» на сайте журнала Psychology Today. Как и эта книга, материалы в интернете подкреплены научными разработками, но предназначены для людей, которые обычно не знакомятся с академическими источниками.

Ключевая разница между блогом, подкастом и этой книгой заключается в организации идей. Блог и подкаст охватывают множество важных тем, но чтобы все прослушать и прочитать, потребуется не один день. *Ценность же книги — в кратком изложении ключевых стратегий, которые помогут сократить время на прокрастинацию.*

Почему книга такая небольшая?

Нередко, начав читать какую-нибудь книгу, после одной-двух глав мы откладываем ее в сторону и никогда больше не открываем (хотя и собираемся дочитать!). Для тех, кто склонен к прокрастинации, это огромный риск. На самом деле прокрастинация и есть разрыв между намерением и действием. Не хочу вносить в это свой вклад, поэтому написал брошюру. Ее можно прочесть за несколько часов, а тем, кто читает быстро, для овладения основными идеями и ключевыми стратегиями понадобится всего около часа.

Но важнее всего то, что я считаю: меньше — лучше. На эту тему вполне могу выдать несколько сот страниц — именно таков общий объем статей и материалов исследований. Мои студенты регулярно пишут о прокрастинации

длинные дипломные работы. Однако если говорить о стратегиях по изменению себя, требуется усвоить лишь несколько ключевых идей. Прочитайте книгу — и сразу же сможете изменить свою жизнь, если захотите.

«Если захотите». Очень важно понять эту мысль. Никакая методика никогда не сработает сама по себе без вашего твердого намерения достичь цели. *Уверен: то, что вы узнаете, способно изменить вашу жизнь.* Я получил множество электронных писем от людей самых разных профессий (юристов, студентов, домохозяек, консультантов, врачей, ученых) из разных уголков планеты, в которых они рассказывают, как их жизнь изменилась в результате применения этих стратегий.

Как организована книга

Все главы структурированы одинаково, чтобы книгу можно было прочесть легче и быстрее. Кроме того, вы будете знать, чего ожидать от следующей главы.

В начале каждой главы дается ключевая фраза, которая должна стать вашей мантрой для изменений. Мантра — это фраза, которую часто повторяют. Обычно она ассоциируется с медитацией, на ней фокусируются мысли. Думаю, что первое предложение главы отлично послужит вам в качестве темы для концентрации в течение дня, когда вы начнете изменять жизнь.

Читая главу, поясняющую вашу склонность к прокрастинации, старайтесь запоминать мантру для изменений: прикрепите записку на холодильник, установите заставку на экране компьютера. Короче говоря, сделайте эту тему своей и думайте о ней почаще.

Затем следует пример — короткий рассказ, иллюстрирующий одну из сторон прокрастинации. Все истории основаны на реальных событиях, которыми поделились участники исследований, читатели блога и слушатели подкаста, а также все, с кем я встречался на переговорах, семинарах и собраниях (эти люди говорили, что представляют собой прекрасный материал для исследований). Надеюсь, примеры помогут связать тему главы с реальной жизнью.

Далее я суммирую основные моменты приведенной иллюстрации, опираясь на результаты разработок, но без указания дат, имен и прочих деталей.

И наконец, предлагаю стратегии, которые можно использовать для изменения жизни. Они имеют практическую направленность и призваны помочь в решении проблемы прокрастинации.

Как правило, я также даю возможность применить ключевые идеи к собственной жизни. Именно в этот момент вы начнете самостоятельную работу и займетесь выбором целей.



Да, и в каждой главе вы найдете минимум один комикс. Эту серию рисунков мы с Полом Мэйсоном — художником, гением креатива и вообще отличным парнем — придумали вместе.

Комиксы основаны на понятии *carpe diem*. Это латинское выражение (буквально означает «лови момент») известно многие века, но значения ему приписывались прямо противоположные. Например, с его помощью защищали прокрастинацию как желание получать удовольствие от каждого момента жизни: «Ешь, пей, веселись, ведь завтра ты можешь умереть», — а также использовали как указание сосредоточиться на деле, которым в этот момент занимаешься: «Коси, коса, пока роса».

Рисунки позволяют посмеяться над склонностью к откладыванию и при этом не забыть о трагической неспособности «ловить момент» и достигать своих целей. Надеюсь, описываемые ситуации вас порадуют. И хотя они даны в контексте университетской жизни, думаю, вам покажутся знакомыми.

Ладно, хватит уже вводить в курс дела. Давайте просто начнем.

Что такое прокрастинация?



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:



[Mifbooks](#)



[Mifbooks](#)



[Mifbooks](#)