

Diana DeLonzor

Never Be Late Again: 7 Cures for the Punctually Challenged

Post Madison Publishing

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

Диана Де Лонзор

Легкий способ перестать опаздывать

Перевод с английского Оксаны Медведь

Издательство «Манн, Иванов и Фербер»
Москва, 2014

УДК 159.923.2
ББК 88.37
Л76

На русском языке публикуется впервые

Де Лонзор, Д.

Л76 Легкий способ перестать опаздывать / Де Лонзор Диана ; пер. с англ. О. Медведь. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014. — 256 с.

ISBN 978-5-91657-981-9

Эта книга основана на научных исследованиях и выводах психологов, которые убедительно доказывают, что постоянные опоздания зачастую представляют собой привычку, избавиться от которой чрезвычайно трудно, так как в ее основе лежит не просто неумение эффективно управлять временем. Из этой невероятно практичной книги вы узнаете, как устранить психологические препятствия, мешающие вам избавиться от привычки опаздывать и освоите семь простых и уникальных стратегий успешного управления временем.

УДК 159.923.2
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»

The logo for VEGAS LEX features the text 'VEGAS LEX' in a bold, sans-serif font. The word 'VEGAS' is on the top line and 'LEX' is on the bottom line. A stylized graphic element, consisting of two curved lines that meet at a point above the 'S' in 'VEGAS' and below the 'X' in 'LEX', frames the text.

© Diana DeLonzor, 2003

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014

ISBN 978-5-91657-981-9

Оглавление

9	Часть I. У вас проблемы с пунктуальностью?
11	Почему мы опаздываем
23	Почему так здорово всюду и всегда успевать
31	Почему непунктуальные люди непунктуальны
39	Часть II. Семь методов лечения непунктуальности
41	Первый метод лечения. Кто я? Посмотрите правде в глаза
57	Второй метод лечения. Избавьтесь от синдрома чрезмерной занятости
81	Третий метод лечения. Слезьте с «американских горок»
101	Четвертый метод лечения. Развивайте дисциплину
127	Пятый метод лечения. Станьте сосредоточенным и организованным
145	Шестой метод лечения. Играйте по правилам
163	Седьмой метод лечения. Уважайте себя
181	Часть III. Ключи к успеху
183	Несколько слов о том, как избавиться от дурной привычки
193	Все в ваших руках: заключительное слово
195	Для «ранних пташек». Как жить и работать с теми, кто постоянно опаздывает
227	Приложение А. План действий
232	Приложение Б. Инструкции по медитации
241	Библиография
244	От автора

*В память о забавной и красивой Гвенди, которая,
я уверена, смотрит на нас с небес и по смеху которой
мы все так сильно скучаем*

Непунктуальный человек каким-то непостижимым образом умудряется, встав в шесть утра, опоздать на работу к девяти.

Дюжина самых распространенных оправданий постоянно опаздывающих людей

1. Мне хочется хоть немного испортить свой идеальный имидж.
2. Но ведь Эйнштейн давным-давно сказал, что время относительно.
3. Зачем вообще нужны ярлыки вроде «непунктуальный»? Разве приходить вовремя так уж важно?
4. Я был занят планированием вечеринки-сюрприза для тебя.
5. Не знаю, мне кажется, я все делаю быстро и вовремя.
6. У меня биоритмы сбились.
7. А как ты докажешь, что я опоздал, с экзистенциальной точки зрения?
8. Так я протестую против подавляющей природы времени.
9. А объясни-ка мне еще раз концепцию опозданий.
10. А мне казалось, тебе хочется немного побыть одному.
11. Да, знаешь ли, меня и родили с опозданием.
12. Мысленно я был тут с тобой уже двадцать минут назад.

Часть I

**У вас проблемы
с пунктуальностью?**

Почему мы опаздываем

Свадьба Лоры и Роберта запомнилась мне в основном тем, что я на нее опоздала. Стоял душный и жаркий летний день; церемония венчания была назначена на пять часов вечера в загородном гольф-клубе, в часе езды от моего дома в Сан-Франциско. К тому времени, когда я, вся растрепанная и всклокоченная, взвизгнув шинами, резко притормозила на парковке, часы показывали десять минут шестого (ну, ладно-ладно, двадцать). Словно заправский спринтер я промчалась по ухоженной лужайке к клубу и направилась к группе гостей, рассаженных на специально огороженном для торжественного события участке возле восемнадцатой лунки.

Церемония еще не началась, и я, утерев со лба пот и оправив платье, на цыпочках двинулась по главному проходу в поисках свободного места. Но стоило мне сделать первые шаги, как струнный квартет грянул «Свадебный марш» Мендельсона. Гости повставали со стульев и обратили взоры к главному проходу, где вот-вот должна была появиться невеста. Но вместо нее увидели меня. Музыка играла все громче, а я лихорадочно озиралась в поисках свободного места. А его не было. И тут я увидела невесту, вступившую в проход между рядами стульев, всего в паре метров от меня. Лора замахала рукой, чтобы

я убралась с дороги, но мне было некуда идти, негде спрятаться. Мне оставалось только глупо улыбнуться, по-дурацки помахать Лоре в ответ и постараться слиться воедино с одним из канделябров, разделявших ряды стульев. Но невеста неумолимо приближалась, и я поняла, что пора действовать решительнее. Отделившись от канделябра, я развернулась и бросилась по проходу по направлению к алтарю. Пронесшись под носом изумленного священника перед первым рядом гостей, я поднырнула под бархатную веревку оградки и побежала к заднему ряду, где и осталась стоять с красным лицом до конца церемонии. Лора и Роберт меня, конечно, простили, но, вспоминая тот день, я до сих пор сгораю от стыда.

А с вами случалось что-нибудь подобное? Если да, знайте, что вы не одиноки. По оценкам специалистов, 20 процентов населения США не способны вовремя прийти в назначенное место. Мы, непунктуальные люди, повсюду. Домохозяйки и строители, бухгалтеры и главы компаний — среди нас есть представители любых профессий. К этой категории относятся и весьма известные люди, в том числе, например, бывший президент США Билл Клинтон, супермодель Наоми Кэмпбелл, актеры Роберт Редфорд, Ричард Гир и Ребекка Ромейн, певицы Шер и Мэрайя Кэри и многие-многие другие.

Надо признать, некоторым, самым талантливым и знаменитым, удастся вполне успешно идти по жизни, следуя принципу «лучше поздно, чем никогда», однако для большинства из нас это имеет совсем иные последствия. Нам отказывают в продвижении по карьерной лестнице, родные и коллеги считают нас ненадежными людьми. Если кинозвезды и политики обладают достаточной

властью и влиянием, чтобы сгладить свою полную неспособность управлять собственным временем, то всем обычным людям постоянные опоздания сильно отравляют жизнь. Если вам слишком часто приходится извиняться перед разгневанными хозяевами вечеринок или изобретать новые, все более причудливые оправдания для начальства, значит, эта книга предназначена для вас.

В прошлом я — полноправный член сообщества людей, имеющих проблемы с пунктуальностью; всю жизнь опоздания были моей ахиллесовой пятой. За них меня трижды временно исключали из школы. Я опаздывала на вечеринки, презентации для клиентов, судебные заседания и лекции, которые сама же должна была читать. Без меня улетали самолеты; без меня начинались и заканчивались похороны, проходили церемонии вручения дипломов и прочие важные мероприятия.

Неспособность прийти вовремя невероятно меня расстраивала и вносила хаос в мои личные и профессиональные отношения с людьми. Друзья и родственники даже начали обманывать меня насчет времени начала мероприятий. Например, если ужин был назначен на семь, меня просили прийти в половине седьмого. А моя ассистентка назначала встречи с клиентами на 9.15, зная, что раньше я все равно в офисе не появлюсь. И походы в ресторан или театр с мужем обычно начинались со слов «Я пошел заводить машину!». Он таким образом хитрил, зная, что я чувствую себя очень виноватой, если заставляю его долго ждать меня у дома с работающим двигателем.

При этом я всегда ненавидела опаздывать и много раз принимала решение исправиться. Но без особого успеха. И вот однажды, в первый день нового года, я поняла, что надо действовать решительно. «Больше я никогда никуда не опоздаю», — объявила я мужу.

Недоверчиво взглянув на меня, он произнес: «Знаешь, у меня есть идея на этот счет. Почему бы тебе просто не начинать собираться куда бы то ни было на пятнадцать минут раньше?» Немного поразмыслив над его советом, я поняла, что он не слишком эффективен — это все равно что посоветовать человеку, желающему похудеть, поменьше есть. Мне было отлично известно, что даже если встану в шесть утра, я все равно могу опоздать к девяти на работу. Я начала понимать, что, возможно, нужно что-то изменить в постоянной бешеной суматохе, в тех приступах бурной деятельности, которые я сама же и провоцировала. Чтобы перестать опаздывать, необходимо было выявить причину моей непунктуальности и наконец избавиться от нее.

И вот, проведя всесторонние исследования и проанализировав свою жизнь, я обнаружила, что возбуждение, вызываемое спешкой и суетой, давало мне толчок, который мощно мотивировал и подстегивал меня. Тогда я поняла, что потребность в подобной стимуляции вызвана прежде всего тем, что я легко впадаю в состояние беспокойства и скуки. А определив, почему мне так нравится суетиться и спешить, почему я ничего не делаю заранее или хотя бы вовремя, а предпочитаю сломя голову носиться, делая все в последнюю минуту, я не только вышла из клуба непунктуальных людей, но и вообще стала гораздо меньшей копушей. Я начала эффективнее планировать свое время и намного лучше организовывать повседневные дела и занятия. Начав целенаправленно работать над проблемой непунктуальности, я осознала, как важно быть человеком, на которого можно положиться. Изменение этой черты моего характера стало для меня главным приоритетом.

Признаться, сделать это было совсем непросто. Ведь избавиться от привычки опаздывать очень трудно. Исследования психологов в этой области показали, что в данном случае ситуация напоминает борьбу с лишним весом. Человек, сидящий на диете, просыпается утром полным решимости отныне не переедать; человек, который постоянно опаздывает, клянется вовремя приходить на работу. Но первый скоро нарушает свое обещание, пав жертвой шоколадных пончиков, а второй поддается искушению сделать перед выходом из дома еще одно, последнее дельце. Он просто не в состоянии противиться охватившему его желанию все же заправить постель, полить цветы, вымыть посуду или дочитать до конца статью в газете.

Надо сказать, некоторые люди, заставляя других ждать себя, заряжаются жизненной энергией; мой личный опыт подсказывает, что это характерно в основном для мужчин (уж извините, ребята). Но большинство из нас ненавидят опаздывать. И скорее всего, вы уже неоднократно пытались изменить эту прискорбную ситуацию. Опоздав куда-то в очередной раз, вы клялись себе, что больше такое не повторится. Что вы, наконец, перевернете эту страницу своей жизни: перестанете долго завтракать, купите новые часы, прекратите брить ноги по утрам. Вы принимаете все эти правильные решения — но все равно не приходите вовремя.

Биология или психология?

У психологов на этот счет имеется своя теория. Сам великий Зигмунд Фрейд выдвигал гипотезу относительно причин опозданий: он считал это проявлением анального характера. По его мнению,

если ребенок с трудом приучался к горшку, то в будущем его, скорее всего, ждали проблемы с выполнением других задач, связанных с управлением самим собой, в том числе с пунктуальностью.

Еще один взгляд на психологические причины опозданий предлагает исследование, проведенное в 1991 году Кливлендским университетом, в рамках которого испытуемые прошли ряд психологических тестов. В итоге обнаружилось, что те, кто склонен к опозданиям, отличаются от пунктуальных людей по целому ряду личностных характеристик. В частности, они намного больше нуждаются в заботе и опеке окружающих, и для них характерна повышенная тревожность, как краткосрочная, так и долгосрочная.

Действительно ли вечно опаздывающие люди от рождения очень отличаются от пунктуальных? Чтобы ответить на этот вопрос, я совместно с Университетом Сан-Франциско провела собственное исследование, в котором приняли участие 225 человек. Все они прошли ряд тестов, в частности их просили рассказать и о своем отношении к проблеме пунктуальности. Оказалось, что тем, кто привык опаздывать, свойственны такие личностные характеристики, как тревожность и отвлекаемость, а по таким критериям, как самооценка и самодисциплина, их балл был намного ниже, чем у людей пунктуальных.

Возможно, склонные к опозданиям люди иначе воспринимают ход времени?

В рамках упомянутого выше исследования также проводился тест на выявление восприятия разными людьми течения времени.

Разработанный мной тест прост, и при желании вы можете провести его сами. Выберите в любой книге три-четыре страницы, засекайте время и начните читать. Остановитесь, когда, по-вашему, пройдет девяносто секунд, и проверьте по часам, насколько точной была ваша оценка. Мое исследование показало, что «ранние пташки» почти всегда прекращают читать до того, как истекнут отведенные полторы минуты, а люди, склонные опаздывать, как правило, делают это позже намеченного времени.

Исследователи из Кливлендского университета тоже включили в свое исследование тест на восприятие времени, только они использовали секундомер. Их вывод совпадает с моим: непунктуальные люди недооценивают скорость хода времени.

Можно найти множество объяснений того, почему тесты на восприятие времени дают именно такие результаты. По сути, то, что склонные к опозданиям люди оценивают время иначе, чем пунктуальные, логично и закономерно, однако, по всей вероятности, существуют более веские доказательства, чем результаты теста. В следующих главах мы подробнее обсудим возможные причины этого явления.

Дело не только в управлении временем

Тема этой книги не ограничена только управлением временем. Конечно, чтобы приходить вовремя, прежде всего надо знать, как быть организованным и эффективным. Важность расстановки приоритетов, выбора четких целей и тщательного планирования времени в этом деле переоценить невозможно. Однако постоянные

опоздания — не только следствие неорганизованности, поэтому одним лишь развитием навыков управления временем ситуацию, к сожалению, не исправить.

Запомните важный факт: каждый раз при выполнении того или иного действия мы что-то получаем взамен, некую выгоду. И особенно это верно в отношении дурных привычек. Если бы они не приносили нам никакого удовлетворения, мы бы сразу от них отказались. Часто, даже страдая от последствий плохих привычек, люди принимают решения (сознательно или неосознанно), в основном исходя из выгод, а не из потерь и затрат. Следовательно, если вы решили избавиться от старой привычки, первым делом нужно определить, какими преимуществами она вас обеспечивает. Иными словами, как только вы поймете, что происходит в вашей голове, когда вы опаздываете, считайте дело наполовину сделанным.

Ваша конечная цель в данном случае довольно проста — стать более пунктуальным человеком. Однако, докопавшись до сути своей проблемы, вы, вполне возможно, поймете, что попутно вам нужно решить еще массу других. Например, обнаружится, что главный источник вашей непунктуальности совсем иной, нежели вы всегда думали. Вот так, как будто снимая с луковицы слой за слоем, видишь, что под каждым из них кроется следующий.

Снимаем слои с луковицы

Сюзан, успешно излечившаяся от непунктуальности, очень хорошо сказала об этом:

У меня всегда было много вредных привычек, в том числе привычка канителить и опаздывать. Я вечно с ними боролась, в основном без особого успеха. Теперь-то я понимаю, что я старалась справиться с этими проблемами лишь поверхностно, не тратя времени на то, чтобы сначала разобраться, что лежит в основе такого поведения. Только попав в нужную колею, я стала являться на назначенные встречи заблаговременно. Я научилась спокойно входить в дверь, вместо того чтобы нестись к финишной линии сломя голову. Теперь при виде опоздавших, запыхавшихся и бесконечно извиняющихся, я тихонько смеиваюсь про себя, наслаждаясь ощущением собственной ответственности и надежности.

К слову сказать, определив, что именно мне нужно для того, чтобы стать пунктуальной, я решила намного больше проблем, чем ожидала. Избавившись от этой скверной привычки, я стала намного более уверенной в себе и лучше контролирую свою жизнь. Я перестала ощущать себя какой-то аномалией, перестала служить вечным объектом для насмешек. Мне кажется, приблизительно так же должен чувствовать себя толстяк, которому удалось сильно похудеть.

В следующих главах мы обсудим, почему так важно быть пунктуальным, почему у людей возникают с этим проблемы и что можно сделать, чтобы изменить эту прискорбную ситуацию. Я дам вам советы, последовав которым вы перестанете опаздывать, и опишу упражнения, которые помогут вам справиться с конкретными типами опозданий.

Примеры, которые вы встретите в книге, взяты из реальной жизни моих клиентов и коллег. Думаю, вы тоже могли бы рассказать нечто подобное. Я почти уверена, что вы четко ассоциируете себя с конкретным типом непунктуальности, однако настоятельно рекомендую ознакомиться со всеми описанными упражнениями. В книге вы найдете множество полезных инструментов — например, советы о том, как повысить точность восприятия времени и избавиться от прокрастинации (так психологи называют склонность человека к постоянному откладыванию важных или неприятных дел). Для начала можно выбрать три-четыре упражнения, подходящих именно вам, а потом, поднаборов в них, постепенно перейти и к другим.

И пожалуйста, непременно прочтите главу «Несколько слов о том, как избавиться от дурной привычки» из части III. В ней обобщены некоторые фундаментальные представления об изменении укоренившихся привычек, что поможет вам четко сфокусироваться на нужных целях и не сбиваться с выбранного курса.

Последняя глава книги адресована «ранним пташкам», то есть людям, которым приходится жить с непунктуальными бок о бок и иметь с ними дело. Дайте почитать ее своим друзьям, родственникам и коллегам, которые всегда и всюду приходят вовремя, чтобы они лучше поняли ваши проблемы и помогли вам избавиться от привычки опаздывать.

Как уже говорилось, отказаться от старой привычки очень не просто. По мнению Тома Раска, доктора медицины и автора книги «Вместо терапии» (Instead of Therapy), «резистентность к переменам — одна из мощнейших сил человеческой психики». Изменения требуют времени, усилий и готовности попробовать и испытать

что-то новое. Всегда помните замечательные слова, приписываемые Генри Форду: «Если делать то, что делаешь всегда, то получишь то, что всегда получал». И это действительно так. Если тактики, использовавшиеся вами в прошлом, до сих пор не привели вас к успеху, то нет смысла рассчитывать на него в будущем. Итак, пришло время сделать что-нибудь другое.

Следует признать, привычка опаздывать ничем не отличается от любой другой дурной привычки. Вам кажется, что вы наконец изменили прежнюю модель, вырвались из порочного круга, но в какой-то момент вдруг обнаруживаете, что откатились далеко назад. Будьте терпеливы. Никто не способен измениться в одночасье. Если ежедневно практиковать методики, описанные в этой книге, можете быть уверены, что дни, когда вы вечно опаздывали, постоянно извинялись и придумывали себе все новые оправдания, сочтены, ибо отныне вам доступен новый, более эффективный способ управления временем и жизнью.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

