

5

Как заставить себя работать, когда совсем не хочется?

Хайди Грант

Наверняка есть проект, который вы постоянно откладываете, хотя прошли уже все сроки. Или давно надо было позвонить клиенту, хотя он только и делает, что плачет на жизнь и крадет ваше время. Поймите, а еще вы собирались в этом году чаще ходить в спортзал!

Только представьте, насколько меньше вины, стресса и раздражения вы ощущали бы, если бы заставили себя сделать то необходимое, чего вам делать совсем не хочется! Не говоря уже о том, насколько

счастливее и продуктивнее стала бы ваша жизнь.

К счастью (к большому счастью!), не откладывая дела можно научиться, если применить правильную стратегию. Ее выбор зависит от причин прокрастинации. Приведем самые распространенные.

Причина 1: вы тянете, так как боитесь, что ничего не получится

Решение: превентивный фокус

К любой задаче имеется минимум два подхода. Ее можно выполнить, и тогда ваше положение изменится к лучшему. Например: «Если я успешно выполню этот проект, я произведу благоприятное впечатление на босса». Или: «Если я буду

регулярно заниматься спортом, то стану отлично выглядеть».

Психологи называют подобную стратегию **фокусом продвижения** (promotion focus). Исследования говорят, что обещание выгоды мотивирует, и, когда вы стремитесь к чему-то позитивному и настроены оптимистично, вы работаете в полную силу. Замечательно, правда? Но если вы боитесь, что у вас ничего не получится, этот фокус *не* работает. Тревога и сомнения разрушают «промомотивацию», и шансы на то, что вы все-таки займетесь делом, устремятся к нулю.

Однако в арсенале психологов есть подход, успеху которого сомнения не только *не* мешают, а, напротив, способствуют. Применяя **превентивный фокус**, вы думаете не о будущей награде,

а воспринимаете решаемую задачу как способ удержать то, что у вас уже имеется, – то есть избежать потерь. В таком случае успешное выполнение проекта гарантирует, что босс не разозлится и не потеряет к вам уважения. Так, регулярные занятия спортом – способ не запускать себя.

Многолетние исследования, которые я описываю в своей книге Focus («Фокус»), показывают: превентивная мотивация действительно усиливается, когда вы переживаете, справитесь ли с задачей. Стремясь избежать потерь, вы видите, что единственный способ уклониться от опасности – действовать, причем незамедлительно. Чем больше вы волнуетесь, тем быстрее приступите к делу.

Понимаю, это не самая приятная перспектива, особенно если вам больше

по душе фокус продвижения, но, думаю, лучший способ справиться с тревожностью – детально обдумать все жуткие последствия бездействия. Так что вперед – запугайте себя до смерти! Звучит страшно, зато работает.

Причина 2: вы откладываете, потому что вам не хочется этим заниматься

Решение: берите пример со Спока – игнорируйте свои чувства, они вам мешают

По мнению Оливера Буркемана, автора блестящей книги «Антидот. Противоядие от несчастливой жизни»* слова «Я не в состоянии встать с кровати так рано»

* Буркеман О. Антидот. Противоядие от несчастливой жизни. М. : Эксмо, 2014.

или «Я не могу заставить себя заниматься спортом» на самом деле означают, что мы не можем заставить себя *полюбить* эти занятия. В конце концов, никто ведь не привязывает вас к кровати по утрам! И вышибалы не преграждают вход в спортзал – физически вам ничего не мешает. Просто вам не хочется. И Буркеман пишет: «Но кто сказал, что нужно ждать, пока вам захочется, чтобы взяться наконец за дело?»

Задумайтесь – это действительно важно. В какой-то момент мы начинаем верить (пусть даже неосознанно): для мотивации и эффективности необходимо *страстное желание*. Но ведь это полная ерунда, и не знаю даже, почему мы в это верим. Да, на определенном уровне вы действительно должны быть заинтересованы в том, что делаем, – в том, чтобы завершить проект, или

вести здоровый образ жизни, или вставать пораньше. Но *любить* эти занятия вовсе не обязательно.

По сути, подчеркивает Буркеман, многие самые плодотворные и продуктивные художники, писатели, новаторы добились успеха отчасти благодаря дисциплине, принуждая себя уделять важному занятию определенное количество часов в день независимо от вдохновения. Буркеман напоминает нам слова известного художника Чака Клоуза: «Вдохновение – для любителей. А остальные просто ходят на работу и делают свое дело».

Так что, если вы сидите сложа руки и откладываете свои дела, потому что вам не хочется ими заниматься, вспомните: ждать страстного желания вовсе не нужно. На самом деле вам сейчас ничего не мешает.

Причина 3: вы откладываете, потому что это сложно, скучно или неприятно

Решение: планировать «если/то»

Зачастую мы пытаемся решить проблему прокрастинации одной только силой воли: *в следующий раз я точно начну пораньше.* Как вы понимаете, если бы мы действительно обладали силой воли, то вообще не стали бы ничего откладывать на потом. Исследования показывают: люди переоценивают собственную способность к самоконтролю и слишком часто рассчитывают на нее, чтобы не попадать в затруднительные положения.

Сделайте себе одолжение и смиритесь с тем, что ваша сила воли весьма ограничена. Она далеко не всегда соответствует масштабу проблемы – в данном случае

не позволяет решить тяжелую, скучную или просто-напросто неприятную задачу. Коли так, лучше использовать **метод планирования «если/то»**.

Это не просто перечень конкретных шагов, необходимых для завершения проекта. Нужно решить, где и когда вы реализуете эти шаги. К примеру:

***Если** сейчас два часа дня, **то** я бросаю все свои занятия и приступаю к отчету, о котором меня просил Боб. **Если** мой босс не упомянет мою просьбу о повышении зарплаты на нашем собрании, **то** я сам подниму этот вопрос до его окончания.*

Заранее решив, что именно вы планируете делать, а также когда и где, вам

не придется раздумывать при наступлении «времени “Ч”». Не будет больше: «Мне правда нужно заниматься этим прямо сейчас?», или: «Это не может подождать до завтра?», или: «Может, сделать что-то другое вместо этого?» Нам нужна сила воли, когда мы пускаемся в пространные размышления, – чтобы сделать сложный выбор. Планирование «если/то» значительно сокращает нагрузку на силу воли, поскольку верное решение вы примете задолго до критического момента. Более 200 исследований подтвердили: планирование «если/то» повышает показатели выполненных задач и продуктивности в среднем на 200–300%.

Три предложенные мной стратегии – анализ последствий неудачи, игнорирование своих чувств и детальное

планирование – звучат менее красиво, чем советы: «Следуй своей мечте!» или «Живи позитивно!» Однако эти стратегии обладают неоспоримым преимуществом – проверенной *эффективностью*. Вы убедитесь в этом, если воспользуетесь ими.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

