

Патрик Кинг

Как побороть прокрастинацию

Patrick King

The Science of Getting Started

How to Beat Procrastination,
Summon Productivity, and Stop
Self-Sabotage

By Patrick King
Social Interaction and Conversation
Coach at
www.PatrickKingConsulting.com

Патрик Кинг

Как побороть прокрастинацию

Как начать делать дела, повысить
продуктивность и прекратить
самосаботаж

Москва
Библос
2024

УДК 316.6
ББК 88.52
К 41

ПАТРИК КИНГ

К 41 Как побороть прокрастинацию. Как начать делать дела, повысить продуктивность и прекратить самосаботаж : пер. с англ. М. : Библос, 2024. 179 с.

ISBN 978-5-6050864-0-6

Преодолейте свою лень и недисциплинированность. Станьте продуктивным и быстро достигайте своих целей.

Прокрастинация — монстр, который нас постоянно преследует. Он таится за каждым углом и стремится разрушить вашу жизнь. Но вы сможете одолеть его.

Вы узнаете, как выйти из полного тупика, разобраться в своих психологических блоках и преодолеть их.

В этой книге мы поговорим о нашей склонности откладывать дела на последнюю минуту. Обсудим биологическую и эволюционную подоплеку прокрастинации и как победить эти инстинктивные побуждения, чтобы добиться успеха в карьере и личной жизни. Вы познакомитесь с множеством исследований и сделаете для себя немало открытий. **А самое главное — здесь собраны научные решения, имеющие повседневную практическую пользу.** Вы сможете незамедлительно применить полученные знания, чтобы победить монстра прокрастинации и добиться успеха.

Приступайте к работе немедленно, сейчас, сегодня. Перестаньте говорить: «Я сделаю это позже...» Самодисциплина, сила воли и мотивация — вот ваши стимулы для достижения цели. Победите свою лень. Разбудите внутреннего деятеля.

В помощь вам автор предлагает следующие способы и тактики.

- Научно-биологический анализ привычки откладывать дела.
- Выявление тревожных признаков, указывающих на то, что пора пересмотреть свою трудовую этику.
- Психологическая тактика, стимулирующая продуктивную работу мозга.
- Структурирование и планирование своей жизни в целях защиты от прокрастинации.
- Простые, но эффективные тактики, которые заставят вас наконец встать с дивана и начать действовать.
- Способы победить паралич анализа и другие причины ментальной апатии.

Успейте сделать больше за меньшее время, чтобы наслаждаться жизнью, а не избегать ее.

Если вы часто отказываетесь от своих планов и подводите людей, пора избавиться от этой привычки и стать самым надежным человеком на свете. Победа над прокрастинацией позволит вам реализовать все ваши мечты и откроет перед вами все двери.

УДК 316.6
ББК 88.52

Данный перевод книги «Как побороть прокрастинацию. Как начать делать дела, повысить продуктивность и прекратить самосаботаж» печатается по соглашению с TLL Literary Agency.

Возрастная категория 12+.

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав.

ISBN 978-5-6049561-9-9 (рус.)
ISBN 978-1-64743-466-3 (англ.)

© 2023 by Patrick King
© Студия Артемия Лебедева,
иллюстрация и верстка обложки, 2023.
© Ольга Поборцева, перевод.
© ООО «Библос», 2024.

Оглавление

Введение	7
Глава 1. Почему так трудно встать с дивана	11
Цикл прокрастинации	14
Рептильный мозг	25
Как нами движут импульсы	29
Девять шкал прокрастинации	34
Выводы	43
Глава 2. Ваш профиль прокрастинации	46
Типология прокрастинации	46
Триггеры прокрастинации	52
Несмотря на это.....	55
Выводы	60
Глава 3. Мироззрение действия	62
Физика продуктивности	63
Исключение парадокса выбора	70
Действуй, а мотивация придет	77
Выводы	80
Глава 4. Психологические тактики	82
Никто ничего «просто так» не чувствует	83
С глаз долой — из сердца вон	89
Визуализируйте свое будущее «я»	92
Метод «Если... то»	96
Выводы	99

Глава 5. Стратегическое планирование	102
Мышление STING	103
Работа с «уравнением прокрастинации»	107
Группировка искушений.	113
Матрица Эйзенхауэра	115
Выводы.	122
Глава 6. Структурирование против прокрастинации	125
Не допускайте «нулевых дней».	126
Используйте техники самоанализа.	129
Составьте график в письменной форме	132
Ограничивайте потребление информации	135
Выводы.	141
Глава 7. Встаньте с дивана	144
Правило 40–70	144
Небольшие шаги	147
Поставьте запрет на оправдания	150
Закон Паркинсона	154
Пирамида энергии	157
Выводы.	166
Основные положения	168

Введение

Хотелось бы начать эту книгу с одной истории о прокрастинации... ой, а может, подождать до завтра?

Когда мама была беременна мной, отец пообещал сделать в детской комнате стеллаж, чтобы хранить там всякие памятные вещички — к примеру, прядь волос после моей первой стрижки, выпавшие молочные зубки, обрезки ногтей, браслет, который был надет на мою правую ручку после рождения, первую пару пинеток...

В общем-то, все, что родители хранят на память о младенческих годах своих отпрысков, не имеет никакой материальной ценности, но ценность, так сказать, сентиментального свойства сбрасывать со счетов никак нельзя. Предполагалось также, что стеллаж можно будет использовать как фотоальбом, расставляя на нем мои детские фотографии, а еще с его помощью можно будет измерять мой рост.

Это была отличная идея, не так ли? Очень даже милая. По крайней мере, так думал папа.

Она пришла ему в голову, когда я сам был еще крошечным существом не больше ореха в животе у мамочки, так как она была тогда на втором или третьем месяце беременности. В итоге стеллаж появился, когда у меня уже выпал первый молочный зуб, а было мне тогда лет семь.

Таким образом, великая идея со стеллажом вызрела почти восемь лет, прежде чем была воплощена в жизнь, причем, скорее всего, не предполагалось, что отцу придется объездить весь свет в поисках идеального дерева, из древесины которого можно будет изготовить вожделенный предмет. И крайне маловероятно, что папа вдруг передумал и решил подождать, пока я вырасту, чтобы мы могли осуществить данный проект совместно. Хотя подобное оправдание ничем не хуже прочих.

Отец просто-напросто прокрастинировал, даже не подозревая об этом. Стеллаж всегда оставался в его списке важных дел; однако другие дела казались важнее или более срочными. Потом я спросил отца, почему так случилось, и он ответил: мол, это представлялось ему слишком масштабной задачей, а все остальные было проще доводить до конца, поэтому он и занимался ими в первую очередь — мыл машину, чистил водосточный желоб, даже пек пироги. Возможно, эти дела ему не так уж и нравились, но они, по крайней мере, были относительно несложными, их можно было закончить в определенное время, и он знал в точности, когда надо к ним приступить.

Естественно, тут у меня возник другой вопрос, который я и задал отцу: а что его замотивировало в конце концов заняться стеллажом? Оказалось, что мотив был напрямую связан с причиной, по которой

он никак не мог начать. Вместо того чтобы считать устройство стеллажа неразрешимой задачей, требующей многих недель, он вдруг взглянул на нее как на что-то несложное. И в итоге, убедив себя в этом, он в один прекрасный день купил гвоздей, в другой произвел нужные замеры, а потом каждый месяц прикупал по паре досочек.

Иными словами, он действовал постепенно, разбив масштабный проект на мелкие этапы, чтобы в конечном итоге иметь возможность сказать себе: «Эй, какого черта, да я могу все сделать прямо сейчас!» Да, отец откладывал и забывал об идее установки стеллажа целых шесть лет. И все же история не об этом, а о том, как победить дракона прокрастинации так, чтобы это было доступно всем нам в самой обычной повседневной жизни. А лучшее оружие против прокрастинации — ее естественный враг: поиск возможности приступить к делу, кажущемуся в данный момент невозможным. Подробнее об этом мы поговорим далее.

Возможно, это наследственное, но прокрастинация годами терзала меня как в личной, так и в профессиональной жизни. стыдно признаться, сколько раз во время учебы в колледже мне приходилось просиживать ночи напролет за учебниками, потому что я не удосуживался вовремя выучить урок. Умение разбивать задания на мелкие этапы — важнейший фактор в борьбе с прокрастинацией. Но именно понимание ее психологии, понимание, почему мы не делаем того, что лучше для нас же самих, помогает достигнуть цели.

Люди от природы способны на многое; вот только у нас почему-то плохо получается действовать согласно своим намерениям. Пришло время разобраться в том, что творится у нас в голове, когда мы

внезапно принимаемся мыть ванную, чтобы только не заниматься какими-то другими делами. Поднять себя с дивана и начать действовать само по себе не так сложно, однако данный стимул вступает в противоречие с разнообразными расчетами и компромиссами, к которым склонны все представители человеческого рода.

Глава 1

Почему так трудно встать с дивана

Прокрастинация — убийца возможностей.

Виктор Куам

С прокрастинацией вы сталкивались наверняка. Этот феномен в представлениях не нуждается, особенно если учесть, что вы с ним знакомы всю жизнь. С тех пор, как вы стали достаточно большим, чтобы осознать, что у вас есть выбор — либо поиграть в конструктор Лего, либо сделать домашнее задание по математике, прокрастинация всегда маячила, подобно темному ангелу, у вас за левым плечом, науськивая делать как раз то, что делать не следует. Она — ваша тень; ее нельзя прогнать, она всегда с вами, хотя об этом так легко забыть.

Но, в отличие от тени, прокрастинация способна разрушить вашу жизнь до основания!

И вот коготок увяз, и у вас начались проблемы, потому что она взяла над вами контроль, это того рода проблемы, что возникают в отношениях,

которые начинаются весело и радостно, но постепенно перерастают в сплошное несчастье. *Вы точно знаете, что я имею в виду.* Вам очень хочется их разорвать и вернуть жизнь обратно в спокойное русло, но вы не знаете, как это сделать.

Чтобы ответить на вопрос, как же в итоге вернуть себе контроль над собственной жизнью, избавившись от деморализующего влияния прокрастинации, необходимо для начала понять, с чем именно вы имеете дело и почему снова и снова попадаетесь в ловушку, отдавая данной привычке бразды правления.

Термин «прокрастинация» происходит от латинского *pro*, что значит «вперед, для, ради», и *crastinus*, то есть «завтра, потом». Таким образом, в буквальном значении это откладывание чего-либо на завтра, выбор завтрашнего дня как идеального момента времени. Поддаваясь прокрастинации, мы никогда не действуем сегодня, считая, что для действия всегда найдется время позднее, потом.

Итак, прокрастинация — это акт или привычка откладывания чего-либо на будущее. Это в том числе и склонность тянуть с выполнением необходимых дел до последнего, так что в итоге дело зачастую остается несделанным. Это и определенная доля самосаботажа с игнорированием возможных последствий. Прокрастинация провоцирует ненужный стресс и тревожность, часто в стремлении получить краткосрочное удовольствие. Именно она в ответе за бесчисленные упущенные возможности.

Однако ошибкой было бы предполагать, что прокрастинация порождается исключительно скукой или дискомфортом. Да, это часть проблемы, но в действительности гораздо большее значение имеет наше бездействие. Борьба с отсутствием мотивации

и интереса к тому, что надобно сделать, лишь поверхностно затрагивает проблему прокрастинации.

Например, мысль о необходимости написать научную работу на двадцать тысяч слов вполне может спровоцировать скуку и дискомфорт, и вы будете откладывать проект так долго, как сумеете. Посмотреть кино, разумеется, веселее и комфортнее, да и стимул намного сильнее.

А потом вы внезапно осознаете, что обходите стороной рабочий стол и не возвращаетесь к нему, пока не приходит последний срок сдачи. Поступок, конечно, нерациональный, если принять во внимание требуемый масштаб работы. Вы испытываете стыд и вину за то, что так все запустили, но все равно не садитесь тотчас за компьютер и не начинаете лихорадочно стучать по клавиатуре. И вот вы пропускаете дедлайн, теряете работу, а голодная кошка в возмущении убегает из дома.

Предположим, что тема научной работы на двадцать тысяч слов вас вдохновляет, принося радость и удовлетворение. Вы правда уверены, что будете с радостью просыпаться каждое утро, спеша печатать и править напечатанное? Да, возможно, вдохновение отчасти поможет, но все равно это задание останется не слишком приятным, и вы бы с готовностью заменили его чем-то более веселым. Кроме того, подумайте, сколько интересных занятий сейчас проходит мимо вас, хотя они относительно веселые и комфортные. Перечислять можно без конца. Значит, сейчас происходит что-то на глубинном уровне, что — в буквальном или переносном смысле — приковывает вас к дивану. Действительно, ученые выявили определенную цикличность, которая и представляет собой первую из причин вашего лежания на диване оwoщем, о чем мы и поговорим в данной главе.

Цикл прокрастинации

В определенном смысле существование такого цикла — это хорошая новость, поскольку она означает: победа над прокрастинацией не сильно зависит от необходимости заглянуть в глубины своей души и руководствоваться чутьем и интуицией, чтобы дело было доведено до конца (хотя порой без этого не обойтись). А суть заключается в том, чтобы осознать существование циклической лени и прервать этот цикл, прежде чем он затянет вас в ловушку.

Здесь можно провести аналогию с применением физических уравнений для решения задачи. Пытаться каждый раз решать ее по-другому и пробовать порой до двадцати разнообразных путей — труд нелегкий и затратный. Если же знать, что искать, работа идет гораздо эффективнее. Практически это значит, что в итоге вы будете прилагать намного меньше усилий, чтобы выполнить то, что необходимо.

Цикл состоит из пяти основных фаз, объясняющих, почему вы упорно сидите на месте, хотя прекрасно знаете, что этого делать не следует. Кроме того, их наличие объясняет, как вы оправдываете для себя сидение на пятой точке, и даже почему в следующий раз вы утвердитесь на ней еще более решительно. Сначала мы разберем пример с мытьем машины, а потом вы увидите, насколько упрощенным ответом будет объяснять прокрастинацию скукой или ленью.

1. **Вредные допущения или выдуманные правила:** «Жизнь коротка, так что я буду наслаждаться ею и не тратить драгоценное время, чтобы мыть эту грязную машину! Можно отвезти ее на платную мойку!»

2. **Растущий дискомфорт:** «Не буду я мыть машину. Это скучно и хлопотно. Знаю, что жена просила, но с этим можно подождать».
3. **Поиск оправданий прокрастинации ради ослабления психологического дискомфорта:** «Не мыть машину лично для меня абсолютно разумно. На улице так жарко, что я весь вспотею. Жена действительно не имела этого в виду, когда меня просила».
4. **Поведение избегания ради ослабления психологического дискомфорта:** «Я лучше вместо этого вымою ванную. Это тоже продуктивно! А еще я уберусь на столе. Так много всего нужно сегодня сделать. Я сегодня хорошо поработал, все учтено».
5. **Негативные и позитивные последствия:** «Ах, как я хорошо себя чувствую. Как вокруг чисто. Так, минуточку... Еще же нужно помыть машину, а то жена злится...»

Итак, круг замкнулся: машина не помыта, но ваши допущения остаются на том же уровне, если не закрепляются еще сильнее, только в этот раз усиливается дискомфорт, которого вы стремитесь избежать сию секунду. И все происходит по новой. Попав в ловушку цикла, трудно избавиться от нарастающей инерции, которая мешает сделать дело.

Давайте разберем каждую фазу по отдельности. Начнем с начала, с того момента, когда вы не можете либо приступить к делу, либо закончить начатое. Вы знаете, что должны что-то сделать, что это в ваших интересах. Но вы уже приняли решение, подрывающее соблюдение самодисциплины. Так что происходит в этот момент у вас в голове?

Вредные допущения или выдуманные правила

Если вы чувствуете нежелание что-то начинать или доводить до конца, дело не только в лени или мысли «Сейчас что-то не хочется». Дело в убеждениях и допущениях, лежащих в основе подобного ощущения. Как же выглядят примеры вредных допущений или выдуманных правил?

Жизнь предназначена для того, чтобы искать удовольствий, радоваться и веселиться. Все, что этому мешает, недопустимо. Все мы порой поддаемся под влияние подобной мысли. Поиск удовольствий стимулируется ощущением, что жизнь слишком коротка, чтобы упускать все веселое, интересное и приятное ради вещей скучных или трудных. Радость — наш приоритет! В самом крайнем случае вы полагаете, что сиюминутное краткое удовольствие важнее награды когда-то потом.

Знаете, каково истинное значение вашего «Сейчас что-то не хочется»? На самом деле вы говорите: «Прямо сейчас я хочу заняться чем-то поприятнее».

Чтобы приступить к работе, мне нужно то-то и то-то, но этого нет в наличии — значит, я не виноват. Порой у вас просто нет сил, чтобы что-то делать. Вы чувствуете усталость, стресс, депрессию или отсутствие стимула и пользуетесь этим как «доводом», чтобы ничего не делать. Вы должны «быть готовыми». Чтобы должным образом приступить к делу, вам нужно то-то и то-то. Вы должны быть *в настроении*. Все эти так называемые требования придуманы лично вами, и ни одно из них не соответствует действительности.

Я могу сделать все неправильно, значит, я вообще не буду ничего делать. Возможно, вы попались

в ловушку исходного допущения, что нужно всегда и все делать идеально, или это будет считаться неудачей. Вами движет страх провала и отторжения, приправленный толикой неуверенности. Еще вы не желаете, чтобы о вас подумали плохо. И где гарантия, что подобное не произойдет, думаете вы. В результате вы просто ничего не делаете. Раз ничего не начато, нечего и заканчивать. Не будет никаких неудач и разочарований, потому что вы исключаете возможность осуждения.

Если вы чувствуете, что нужно сделать что-то, противоречащее личным убеждениям, то вы делаете это только в случае абсолютной необходимости. Такова реальность человеческого поведения, как и тот факт, что подобные убеждения, как правило, остаются в подсознании. Итак, что происходит, когда вас просят выполнить какую-то работу по дому, но вами движут первые два убеждения: «Удовольствие прежде всего» и «Мне нужны идеальные условия»? Вы сначала занимаетесь чем-то приятным, а потом ждете, когда будет обеспечен полный набор предварительных условий, при этом домашние дела так и остаются несделанными. А остальные фазы цикла как раз и *оставляют* их несделанными.

Растущий дискомфорт

Находясь в состоянии прокрастинации, вы, в общем, сознаете, что от вас требуется, и это порождает напряженность и дискомфорт. Знание, что вы плохой, не добавляет положительных эмоций.

Вы испытываете целый спектр эмоций, и все они некомфортны — гнев, скука, фрустрация, утомление, недовольство, тревожность, раздражение, страх и отчаяние. В итоге вы пребываете в возбужденном состоянии, *которое вам отнюдь не нравится.*

Что-то нужно менять. Подумайте об этом следующим образом: ваш мозг не желает, чтобы вы оставались в состоянии психологического дискомфорта — это все равно что стоять на борту тонущего судна, — поэтому решает проблему единственным известным ему путем, то есть проходит следующие две фазы.

(Кроме того, если источник дискомфорта — это необходимость вымыть чертову машину, значит, вы будете бежать от нее как от чумы.)

Поиск оправданий

Оправдания — первый способ, к которому вы прибегаете, чтобы лучше себя чувствовать, убегая от ответственности. Вы знаете, что должны что-то сделать, но вам не хочется. Значит ли это, что вы просто ленитесь, устали или не обязаны действовать? *Конечно, нет.*

Но признать это означает усилить напряженность и дискомфорт, которые вы уже испытываете. Поэтому вы находите оправдания, чтобы оставаться хорошим или даже представлять себя жертвой обстоятельств (ну или хотя бы не плохим мальчиком). Подобная мысль действует успокаивающе. Что же можно придумать, чтобы бездействие выглядело приемлемым?

«Я не хочу пропускать сегодняшнюю вечеринку. Сделаю все завтра».

«Я просто очень устал сегодня вечером. Начну работать над данным проектом попозже».

«Я лучше справлюсь с заданием, когда буду в настроении».

«У меня нет того, что нужно для завершения работы, так что я не могу начинать ее прямо сейчас».

«Я все сделаю, как только закончу другое дело».

Но если вы изложите свои соображения кому-нибудь другому, тот, возможно, отреагирует, вскинув брови и ответив: «Да ну?» Проблема в том, что подобные оправдания вы излагаете лично себе. И, возможно, вам так часто в жизни приходилось к ним прибегать, что грань между оправданиями и реальностью давно стерлась. Вы лишились способности различать и озвучивать истину, а теперь, того не сознавая, сами лишаете себя силы.

Убеждая себя, что оправдания реальны и законны, вы плавно переходите к следующей фазе цикла: поведению избегания.

Поведение избегания

Поведение избегания — это кульминация процесса ослабления дискомфорта в стремлении убедить себя, что вы не просто ленитесь. Внутренний диалог разворачивается примерно так: «У меня достаточно оправданий, чтобы не мыть машину, но почему я все равно чувствую себя отвратительно? Надо что-то с этим *сделать...*» Оправданий самих по себе может оказаться недостаточно, поэтому вы понимаете: нужна какая-то деятельность, чтобы смягчить дискомфорт и напряжение.

И вы действуете, хотя это совсем не то, что требуется в первую очередь. Как правило, есть два вида поведения избегания. Во-первых, это мероприятия, которые просто отвлекают вас от дискомфорта, порожденного сознательным нежеланием следовать самодисциплине или противоречить личным

убеждениям и допущениям. С глаз долой, из сердца вон — и вот дискомфорт исчезает, если сходить за мороженым или посмотреть кино про супергероев. Такое вот отвлечение вплоть до отторжения.

Во-вторых, это деятельность, которая позволяет вам ощущать свою продуктивность иным образом, кроме выполнения необходимой работы. Например, если вы работаете на удаленке и изо всех сил уклоняетесь от выполнения проекта, ваша ванная никогда не будет чище, чем в данный период. Вы будете заниматься задачей «попроще», «менее приоритетной». Поведение избегания позволяет заявлять: «Ну, по крайней мере, что-то же я сделал и не совсем уж попусту потратил время!» Подходящий термин для деятельности подобного рода — *продуктивная прокрастинация*.

Да, такие поступки помогают на краткое время почувствовать себя лучше, но они не приблизят вас к цели и только затруднят возможность разорвать замкнутый круг.

Негативные и позитивные последствия

Поведение избегания — это искусство. Но, если вы вечно уклоняетесь от ответственности, всегда наступают последствия. Где-то и что-то пройдет незаметно. А вот негативные последствия более очевидны. Среди них — растущий дискомфорт, вина, тревожность и стыд. Вы знаете, что не добились поставленной цели (или ничего не предприняли, чтобы ее добиться), и от этого все только хуже.

Среди иных негативных последствий — возрастающие требования к себе. Несделанная работа накапливается, и вам приходится заниматься изначальным

заданием плюс дополнительными делами. В зависимости от характера дел, избегание может привести к наказанию или потерям, каковые могут принимать форму выговоров от начальства, упущенных возможностей или неспособности достичь поставленной цели. Дела по дому не делаются, а лужайка зарастает травой настолько, что в ней обнаруживаются мелкие, но докучливые зверьки.

У цикла прокрастинации имеются еще кое-какие негативные последствия, а именно: вредные или некорректные допущения и убеждения не анализируются, и вы очень умело начинаете находить себе оправдания, вследствие чего терпимость к психологическому дискомфорту снижается до опасных пределов. Цикл подпитывается с новой силой.

А любые позитивные последствия — это иллюзия. Да, вы можете чувствовать себя лучше, потому что утвердились в своих вредных допущениях. И, возможно, вы даже получаете определенное удовольствие от мероприятий, которые вы выбрали в результате прокрастинации. Их влияние положительное, но в лучшем случае преходящее. Это все равно что закрывать глаза за рулем, чтобы яркий свет от встречного грузовика вас не ослепил, — вы просто отсрочиваете долгосрочные последствия. Это чистый самосаботаж.

Оба вида последствий подпитывают цикл. Негативные заставляют вас снова и снова уклоняться от определенных дел, а позитивные снабжают дозой кратковременного удовольствия, которой, однако, достаточно, чтобы не осознавать, что в действительности происходит. И оба вида последствий возвращают вас к изначальной проблеме — неспособности подняться с дивана.

Теперь вы видите, как все это перетекает в порочный круг. Чем больше вы подпадаете под воздействие

одного или нескольких вредных допущений, тем сильнее дискомфорт. Дискомфорт усиливается, и вы начинаете искать оправдания для избегающего поведения. Чем больше вы избегаете нужной деятельности, тем сильнее стремитесь ее избегать — как из-за позитивных, так и из-за негативных последствий. И вы снова возвращаетесь к вредным допущениям, которые, возможно, к началу нового цикла становятся мощнее.

Как же означенные фазы выглядят в повседневных ситуациях? Давайте пройдемся по всем знакомым фазам цикла, которым вы неосознанно следовали годами. Что, если вам давно хотелось открыть кафе-мороженое? Уже все друзья и родственники знают, что вы обожаете мороженое, вы вечно говорите об этой своей мечте, но не предприняли ни одного шага, чтобы начать свой бизнес. Возможно, цикл прокрастинации виной тому, что своего кафе у вас так и нет.

Какие вредные допущения вы для себя озвучиваете? Главное из них, возможно, о том, что могло бы случиться. Если вы уйдете с работы и полным ходом начнете развивать бизнес с мороженым, то, по вашему мнению, вы обречете себя на бедность на всю оставшуюся жизнь. Владелец собственного бизнеса не имеет ни минуты отдыха. Вы потеряете кучу денег. Возможно, вы даже недостаточно подготовлены, чтобы вести свое дело.

Мысли, порожденные подобными допущениями, вероятно, заставляют чувствовать себя весьма некомфортно. Скорее всего, подобная жизненная перемена провоцирует тревожность. Вы испытываете страх, связанный с перспективой уйти из офиса в свободное плавание. Вас страшит груз всего, что необходимо сделать, чтобы начать собственный бизнес.

Ощущая дискомфорт подобной силы, легко найти оправдания, чтобы ничего не делать. Вы не можете открыть кафе-мороженое просто потому, что не знаете, как это делается. Возможно, вы оправдываете себя тем, что не уверены в успехе. А может, вы думаете, что у вас для этого нет времени.

Итак, в результате подобных оправданий вы демонстрируете поведение избегания, чтобы почувствовать себя лучше. Вместо того чтобы пойти в банк и выяснить, есть ли возможность взять кредит на открытие своего дела, вы включаете телевизор и смотрите футбол. Отвлекаетесь. Встречаетесь с приятелями, чтобы поболтать о своей идее, вместо того чтобы предпринять шаги по направлению к своей мечте. И вот так, бездействуя, ощущаете себя продуктивным.

Каковы последствия подобной тактики избегания? Одно из негативных последствий заключается в том, что вы упускаете идеальное место для кафе, потому что не стали реализовывать свой план. В качестве позитивного последствия вы наслаждаетесь, проводя время с друзьями и обсуждая свою идею, — и делаете это все чаще, вместо того чтобы реально начать свой бизнес. Опять-таки негативные последствия приводят к пессимистическим настроениям, а позитивные провоцируют самосаботаж.

И здесь мы снова возвращаемся в начало цикла — продолжаем лежать на диване. Да, очевидно, что осознанность во многом влияет на рациональное решение. Если вы способны честно признаться самому себе, что попали в порочный круг, то сможете обрести самосознание и конец нерешительности.

Если говорить о пяти фазах цикла, то не всегда можно контролировать вторую (растущий дискомфорт) и пятую (последствия). Мы спотыкаемся на

других фазах (допущения, оправдания и действия), а вот их-то вы контролировать *можете*.

На чем основаны ваши допущения?

- Они оправданны?
- Они реалистичны или притянуты за уши?
- Может, это просто давнишние тревоги и страхи?
- Может, вы игнорируете положительные стороны и усиливаете недостатки?

К каким оправданиям вы склонны?

- Они опираются на реальность?
- Они честные и правдивые?
- Их единственная цель — помешать вам действовать?
- Если оправдание истинно, не оправдывает ли оно ваше избегание любой деятельности вообще?

К какой деятельности вы склонны?

- Вы *действительно* хотите этим заниматься, или цель вашей деятельности — заставить вас лучше думать о себе?
- Есть более трудные дела, которыми нужно заниматься вместо нее?
- Если бы вы жили в идеальном мире, чем бы вы занялись прямо сейчас?

К несчастью, самосознание — не самая сильная сторона человеческого рода. Однако попытка признать и отработать эти точки входа в цикл прокрастинации поможет продвинуться в нужном направлении.

РЕПТИЛЬНЫЙ МОЗГ

Со времен древнейших цивилизаций наши предки сталкивались с трудной дилеммой: либо делать то, что делать необходимо, либо предпочитать другие, как правило, более приятные виды деятельности. Можно представить, что наши пращуры, которым не довелось жить в индустриальную эпоху, порой проводили целые дни, лежа под деревом в теничке, вместо того чтобы брать копья и корзины и приступать к охоте и собирательству. Греческий поэт Гесиод, живший примерно в 800 году до н. э., предупреждал: «Не откладывай дело до завтра, до послезавтра». А римский консул Цицерон был также одним из первых борцов с прокрастинацией, называя это явление «враждебным» порядку вещей.

Ясно, что данная проблема старше, чем мы думаем. Прокрастинация существует с незапамятных времен. Так не укоренилась ли она в нашем мозге изначально?

Нейробиологи отыскивали свидетельства в пользу того, что да — формула прокрастинации коренится в самой основе функционирования человеческого мозга. А причина ее существования — в ее *предпочтительности*.

Помните: прокрастинация есть акт откладывания предполагаемого важного дела, несмотря на осознание негативных итоговых последствий. Мы легко признаем, что прокрастинация — это, скорее всего,

плохо. Человеческая логика знает, что прокрастинация — плохая штука, но человеческие побуждения зачастую сильнее и работают настолько автоматически, что добрая воля или осознание как таковые не способны удержать нас от потакания себе, от подмены действия оправданиями бездействия (индальгирования).

Прокрастинация — это сбой в системе саморегуляции. Но почему мы не в состоянии себя регулировать? Разве саморегуляция не усиливает наши способности выживать, охотиться, усердно трудиться ради хлеба насущного? Да, это так, но это сравнительно недавняя парадигма; в прошлом выживание скорее определялось дихотомией, то есть раздвоенностью между поиском наслаждений и избеганием страданий (а прокрастинация охотно обеспечивает и то и другое). И эти два фактора управляют нашим поведением в гораздо большей степени, чем мы любим себе представлять.

Наш мозг состоит как бы из двух основных частей — внутренней и внешней. Внутренняя часть — то, что некоторые ученые называют «рептильным мозгом», ответственна за самые базовые инстинкты выживания. Эта область у человека развита от рождения, она контролирует наши самые примитивные побуждения (например, голод, жажду и секс), а также настроения и эмоции (например, страх, гнев и удовольствие). Это одна из доминирующих областей мозга, здесь процессы протекают автоматически. Ее называют еще лимбической системой. Она в самом буквальном смысле поддерживает в нас жизнь, поскольку нам не требуется раздумывать над тем, как дышать или чувствовать голод.

Внешняя часть, которая примыкает к лимбической системе и представляет собой переднюю часть лоб-

ных долей, называется «префронтальная кора». В то время как лимбическую систему называют «рептильным (звериным) мозгом», префронтальная кора, согласно определению нейробиологов, как раз и отличается нас, людей, от низших животных. Префронтальная кора отвечает за рациональную сторону нашего функционирования, в том числе за усвоение информации, планирование, принятие решений и другие высшие мыслительные процессы и навыки.

Итак, в то время как лимбическая система просто автоматически задействует наши инстинкты и эмоции, префронтальная кора требует от нас осознанных и специальных усилий, чтобы мы думали, строили планы, принимали решения и в конечном итоге доводили дело до конца. Префронтальная кора работает гораздо медленнее, поэтому мы, в общем, успеваем осознать сгенерированные ею мысли.

Теперь вы, возможно, понимаете, как эти две главные области мозга постоянно ведут сражение — сражение, которое вы ощущаете интенсивнее всего, когда сталкиваетесь с чем-то, чего бы предпочли не встречать, да вот приходится. В таких ситуациях лимбическая система кричит: *«Не делай этого! Тебе будет плохо! ПОСМОТРИ ТЕЛЕВИЗОР!»*, а префронтальная кора пытается воздействовать на вас доводами рассудка: *«Тихо, тихо, давай поступим разумно; тебе придется это сделать»*.

Примерно так знаменитый психолог Зигмунд Фрейд описывал постоянную борьбу между инстинктивным «ид», движимым стремлением к наслаждению, и рациональным, опирающимся на реальность «эго». В то время как «ид» заботится только о моментальном удовлетворении желаний, «эго» анализирует ситуацию в целом и возможные последствия от потакания капризам «ид».

Следовательно, то, что специалисты считают основной прокрастинации — неспособность контролировать свои импульсы и порывы, — определяется неспособностью префронтальной коры головного мозга брать верх над капризами и сиюминутными запросами лимбической системы. В тот момент, когда префронтальная кора дает слабину, мы теряем концентрацию на определенной задаче, а лимбическая система тут же завладевает браздами правления (не забывайте, в основном автоматически), направляя наше внимание в сторону чего-то более приятного.

Как только мы вовлекаемся в эту альтернативную деятельность, химическое вещество, известное как дофамин, заполняет наш мозг. Именно дофамин генерирует всплеск испытываемого наслаждения, и, поверьте, это очень сильный «наркотик». Мы стремимся к деятельности, стимулирующей высвобождение дофамина, а также к той, которая в нашем восприятии обеспечивает прилив дофамина.

Другими словами, прокрастинацию вызывает не просто фактическое удовольствие от той или иной деятельности, но, что важнее, удовольствие, которое мы *ожидаем* ощутить от одного занятия, а не другого. Таково научное обоснование прокрастинации: мы предполагаем, что будем себя лучше чувствовать, занимаясь чем-то другим, поэтому к этому другому и переходим.

Наши ожидания приятных ощущений от прокрастинации побуждают отложить на время запланированные дела и предпринять что-то взамен. Это предвкушение удовольствия — ментальный эквивалент ситуации, когда человек истекает слюной, предвкушая наслаждение от изысканного блюда; оно подогревает аппетит, заставляя вонзаться

зубы в роскошный, но ядовитый плод под названием «прокрастинация». Домашние задания, пока-пока; привет, старые серии *«Я люблю Люси»!*

Если вам в особенности свойственно отлынивать от работы, не считайте, что вы просто безнадежный лентяй. Должно быть, ваша лимбическая система очень хитроумна, либо же префронтальная кора нуждается в дополнительной настройке или практике в деле контроля над жизненными ситуациями (или и в том и в другом). Заметьте: ваша префронтальная кора — та же мускулатура, которую можно натренировать постоянными упражнениями, чтобы она лучше справлялась с приступами прокрастинации. Ее можно научить задействовать стратегии, нацеленные на активацию сознательных усилий, которые помогут начинать дела и доводить их до конца, не поддаваться искушениям и сосредоточиваться на поставленной цели.

Кроме того, внушительная часть рептильного мозга отвечает за проявления импульсивности. Этот постулат заслуживает отдельного раздела.

Как нами движут импульсы

Действовать импульсивно означает поступать под влиянием внезапных побудительных стимулов, будь то случайная мысль, внезапно возникшая эмоция или откуда-то явившееся желание. Подумайте о своих привычках, которые, возможно, определяются прокрастинацией. Когда вы томитесь над скучным заданием, вам внезапно может прийти в голову мысль, что хорошо бы сначала перекусить и расслабиться за просмотром любимого сериала; и в следующую секунду вы откладываете работу и плюхаетесь в кресло перед экраном с пачкой чипсов.

Прокрастинация может проявляться множеством разнообразных путей, но у тысячи ее лиц есть одна общая черта — они порождаются импульсом делать то, что дает наслаждение. Импульсу можно противиться, но не всегда и не во всем.

Как вы помните, идет нескончаемая борьба между лимбической системой, побуждающей искать наслаждения и избегать страданий, — и префронтальной корой, склоняющей вас к рациональному планированию и принятию решений. Но если выполнение задач, находящихся в поле ответственности префронтальной коры, требует сознательных усилий, то импульсы лимбической системы примитивны и рефлекторны. Если вы не будете годами тренировать свою префронтальную кору, пока она не получит «черный пояс» по управлению лимбической системой, она, скорее всего, будет раз за разом проигрывать бой с более сильными, убедительными и инстинктивными импульсами последней.

Импульсивность определяется четырьмя основными характеристиками, которые подробно описали поведенческие психологи Марциал ван дер Линден и Матье д'Акремонт в своем исследовании, опубликованном в 2005 году в «Журнале нервно-психических заболеваний».

Во-первых, импульсивности свойственна **неотложность**. Вы чувствуете, что нужно спешить, нужно сделать что-то прямо сейчас. К примеру, у вас настоятельное побуждение немедленно проверить электронную почту, а если это дело отложить, у вас возникает нарастающая напряженность.

Во-вторых, это **непреднамеренность**. Вы действуете, не подумав, не планируя свои поступки, зачастую не вполне отдавая отчет в том, как подобные действия скажутся на вас в будущем. К примеру,

у вас только что был обеденный перерыв, но вы соглашаетесь на внезапное приглашение коллеги попить кофе — уж слишком скучное у вас задание. Вы не способны оценить, как лишний перерыв на четверть часа скажется на соблюдении графика, продуктивности и качестве работы.

В-третьих, это **недостаточное упорство**. Вы легко теряете мотивацию и с готовностью отставляете в сторону задания, требующие продолжительных усилий. К примеру, вместо того чтобы подольше посидеть за компьютером и закончить отчет об инвентаризации, который нужно сдать до обеда, вы выдыхаетесь на полпути и проводите остаток утра, болтая с коллегами.

И, в-четвертых, для импульсивности характерен **поиск острых ощущений**. Вы стремитесь к приятным ощущениям, свойственным занятиям, которые вы находите захватывающими, веселыми и возбуждающими. К примеру, вы не можете усидеть на месте, монотонно вводя данные в компьютер; вам так и хочется выйти в интернет и снова испытать подъем от игры в «танчики».

А теперь сложите все вместе — ощущение неотложности, непреднамеренность поступков, недостаток упорства и поиск острых ощущений. В итоге получится личность, которая легко отлынивает от работы над запланированным делом, следуя вместо этого внезапно возникающим порывам. Чем сильнее в вас проявлены эти четыре характеристики, тем легче вы будете откладывать в сторону необходимое ради того, что приносит сиюминутное удовольствие.

Неважно, что вы запланировали то или иное дело за несколько недель до сегодняшнего дня. Единственное, что имеет для вас значение в данную минуту, это возможность заняться тем, чем хочется.

Новый импульс ощущается таким же неотложным, как и задание, о котором вам давно известно.

Импульсивность — это качество, свойственное целому ряду психических расстройств, таких как синдром гиперактивности и дефицита внимания (СДВГ) и злоупотребление психоактивными веществами. Люди с СДВГ способны предпринимать поспешные действия или принимать решения, не думая о возможных последствиях. Например, они соглашаются выполнить какое-то задание, не обладая достаточной информацией, берут чужие вещи без спроса, вмешиваются в беседу, перебивая других на полуслове. И поступают они так не потому, что стремятся выглядеть глупо или вести себя грубо, а просто из-за неумения вовремя остановиться и не идти на поводу внезапных импульсов.

Если вы замечаете у себя склонность к импульсивности, знайте, что существуют определенные средства для ее подавления. Одно из них именуется «метод HALT» — популярная стратегия, изначально включаемая в программы исцеления от зависимости.

Прежде чем действовать или принимать решения, сначала нужно осознать, не испытываете ли вы голода (**H**ungry), гнева (**A**ngry), одиночества (**L**onely) или усталости (**T**ired). Если вы отследили в себе какие-либо из данных ощущений, то с большей вероятностью можете принять поспешное, необоснованное решение, которое приведет к беде. Поэтому прежде чем что-то предпринимать, примите в расчет факторы HALT и разберитесь с теми, которые ослабляют решимость или влияют на процесс принятия решений.

Предположим, вы только что вышли с совещания и сердитесь на одного из своих коллег, потому что он бросил вас в пасть львам, выставив ответственным

за серьезную ошибку в проекте, которым занимались вы оба. Вы возвращаетесь на рабочее место и пытаетесь составить какой-то отчет, который нужно доделать в течение часа, но вдруг испытываете побуждение отложить все разом. Так вот, прежде чем повиноваться подобному импульсу, подумайте: возможно, триггером прокрастинации послужил как раз гнев.

Поняв данную взаимосвязь, вы сможете оценить, что промедление с отчетом только сильнее подорвет вашу репутацию продуктивного работника, чего, принимая в расчет последние события, никак нельзя допускать. Поэтому, прежде чем совершать поспешные действия, осознайте: гнев, подталкивающий вас к прокрастинации, далеко не лучшее из того, что вам нужно в данный конкретный момент. Возможно, сначала стоит успокоиться и взглянуть на ситуацию под другим углом, чтобы восстановить самоконтроль и не позволить прокрастинации возобладать над вами.

Еще одна стратегия поможет ослабить импульсивность. Вспомните, какие выгоды несет в себе решение подождать вознаграждения и провести сначала анализ стоимости-эффективности ожидания. А до этого вспомните, что сначала нужно оценить факторы HALT, чтобы адекватно взглянуть на выгоды ожидания. Никто не хочет ждать, если он голоден, зол, одинок или утомлен. Но как только вы поймете, что факторы HALT отсутствуют, подумайте, как ожидание сейчас принесет вам пользу в будущем.

К примеру, представим, что вы разрываетесь между двумя вариантами — закончить план по маркетингу на рабочем месте или «слинять» с работы часика на три и сходить с друзьями в кино. Хотя перспектива расслабиться перед большим экраном с попкорном и компанией веселых друзей определенно

завораживает, сначала подумайте, что вам принесет твердая решимость воспротивиться искушению и поработать над заданием.

Если вы останетесь в офисе, то избежите возможных неприятностей, получите возможность вычеркнуть серьезный пункт из списка незаконченных дел, а вдобавок сможете от всей души насладиться просмотром кинофильма попозже, вместо того чтобы сидеть в кино и до дрожи волноваться, что босс выдаст вам нахлобучку. Следовательно, отсроченное вознаграждение представляется лучшим вариантом.

Девять шкал прокрастинации

Итак, мы посмотрели, как цикл прокрастинации и рептильный мозг влияют на вашу рабочую этику. А теперь поговорим о некоторых специфических характеристиках, которые необходимо отслеживать и развивать.

Установив связь между прокрастинацией и префронтальной корой головного мозга, исследовательница Лора Рабин из Бруклинского колледжа решила глубже проанализировать взаимосвязи между прокрастинацией и ключевыми процессами, протекающими в префронтальной коре.

В ходе исследования, в котором участвовали 212 студентов, была проведена оценка прокрастинации, а также девяти клинических шкал исполнительного функционирования префронтальной коры: (1) торможение, (2) самомониторинг, (3) планирование и организация, (4) сдвиг активности, (5) инициирование задач, (6) мониторинг задач, (7) эмоциональный контроль, (8) рабочая память и (9) общая упорядоченность.

Исследователи предполагали, что с прокрастинацией будут связаны первые четыре шкалы. Как оказалось, результаты превзошли все ожидания — все девять шкал продемонстрировали значимые ассоциации с прокрастинацией, о чем Рабин и ее коллеги сообщили в выпуске «Журнала клинической и экспериментальной нейрпсихологии» за 2011 год.

Давайте посмотрим, как каждая из указанных девяти исполнительных функций соотносится с прокрастинацией. Возможно, вы уже углядели в себе какие-то из них.

Торможение. Оно относится к вашей способности сохранять контроль над собой, сопротивляться импульсам и «отключать» проявления соответствующего поведения, если необходимо. Неспособность задействовать данную функцию ведет к импульсивности, что, как правило, свидетельствует о склонности к необдуманным поступкам. Если вы склонны действовать, не подумав о возможных последствиях, значит, у вас проблемы с торможением.

Отсутствие торможения — ключевой фактор прокрастинации. Если вы недостаточно себя контролируете, чтобы сопротивляться побуждению заняться чем-то более легким и приятным, то всегда будете делать выбор в пользу чего угодно, только не того, чем заниматься необходимо. Вы будете пасовать перед искушением отдаться тому, что приносит наслаждение, вместо того чтобы мучиться над делами из списка.

Скажем, вы решили посвятить первый час офисного времени обдумыванию идей для коммерческого предложения. Но как только вы уселись поработать, начинает пиликать телефон — пришли сообщения из соцсетей. И вот, утратив контроль над функцией торможения, вы перестаете противиться искушающему

звону сообщений и вступаете в общение с друзьями в мессенджере. Итог — прокрастинация и невыполнение запланированного дела.

Самомониторинг. Эта функция касается способности отслеживать свое поведение и его влияние на вас. Самомониторинг в высшей степени сродни умению видеть себя будто с высоты птичьего полета и отдавать себе отчет, почему вы действуете так, а не иначе.

Таким образом, слабый самомониторинг неизбежно приводит к полному отсутствию самосознания. Значит, вы не способны обдумывать ход своих мыслей, и вами начинает править рептильный мозг, причем вы этого даже не понимаете. При отсутствии самосознания и способности обдумывать ход своих мыслей вы с большей вероятностью попадетесь в ловушку деструктивных паттернов мышления и дурных привычек — прокрастинации в том числе.

Если вы не осознаете собственного поведения, то вряд ли будете сознавать факт прокрастинации. Именно так и происходит, когда мы берем телефон, чтобы проверить электронную почту, — и спохватываемся только через час, просмотрев все интересное в соцсетях.

Планирование и организация. Данная функция связана с умением регулировать необходимость решения текущих и будущих задач. В этой функции компонент планирования определяет способность ставить задачи и устанавливать нужную последовательность этапов их реализации. Компонент организации определяет способность вычленять основные идеи в предоставленной информации и упорядочивать эту информацию. В совокупности функция планирования и организации включает вашу способность адекватно предвидеть будущие ситуации

и запросы и принимать их в расчет, определяя необходимые этапы достижения цели.

Если вы не умеете ставить реалистичные цели и разрабатывать планы их достижения, то не сможете понять, что необходимо будет сделать и в какие сроки.

Для примера представим, что вам нужно в течение двух недель составить финансовый отчет. Не имея навыков эффективного планирования, вы не сумеете разбить задание на мелкие фрагменты и определить, сколько часов понадобится на каждый. Вы просто потратите время, занимаясь чем придется (шрифтами, форматированием, бумагой для принтера) и расслабляясь, если других дел не находится. Вы будете откладывать отчет до последнего момента, пока, к своему ужасу, не поймете, что осталась пара часов до сдачи.

Сдвиг активности. Данная функция связана со способностью легко переключаться с одного вида деятельности на другой. Если вы — мастер сдвига активности, то без усилий будете справляться с переменами, не отвлекаясь и не сходя с курса. Также эта функция предполагает способность переключать или чередовать фокус внимания между разными аспектами проблемы. Думайте об этом как об умении проявлять гибкость в поведении и мышлении.

Недостаточная способность к сдвигу активности тесно связана с прокрастинацией. Ведь умение включаться в работу на базовом уровне представляет собой переключение с режима бездеятельности на рабочий режим. Если вы не способны переключаться с режима отдыха или иного продуктивного режима на другой, то все кончится прокрастинацией, потому что вы просто не способны к сдвигу активности. Вы зависнете в изначальном состоянии, либо не делая

ничего, либо продолжая заниматься тем, чем в данный момент заниматься не следует.

Скажем, вы проявили достаточное чувство ответственности и составили себе график на день. Там вы записали, что собираетесь поработать в саду с 8 до 9 часов утра, затем вернуться в дом и позаниматься научной работой с 9 до 11 утра. Однако вам так понравилось в саду, что вы увлеклись и пропустили время, когда предполагали остановиться.

В итоге вы потратили целое утро на работу в саду, потому что у вас не хватило способности сдвинуть фокус внимания и энергии на следующее дело в графике. Подобная форма прокрастинации довольно обманчива, ее непросто выявить и отработать, поскольку все может выглядеть так, будто вы использовали время наилучшим образом, что в действительности не так.

Инициирование задач. Эта функция связана просто с умением начать и продолжить какую-то деятельность или выполнение заданий. Именно она дает возможность преодолеть инерцию бездеятельности и сделать первый шаг для выполнения насущной задачи или какой-то другой, смотря что важнее. Первый шаг всегда самый трудный. Инициирование задач также включает в себя умение самостоятельно генерировать идеи и стратегии решения проблем. Если эта функция ослаблена, вам будет очень сложно что-то начинать. Будет казаться, что перед вами протянулась длинная извилистая дорога, но вы не можете даже ступить на нее ногой, чтобы сделать первый шаг.

Вы устанавливаете время для начала выполнения каждой из предполагаемых задач, но, как только этот момент приходит, вы всегда находите причину, чтобы перенести начало на другой час. Или же просто продолжаете заниматься другими делами, которые приносят больше удовольствия.

Итак, сейчас 8:30 утра. Вы говорите себе: «*Начну в девять*». Снова взглянув на часы, вы видите время — 9:15. И снова заявляете: «*Не, начну в десять*». И так до тех пор, пока вообще не позабудете о своих планах.

Мониторинг задач. Эта функция относится к способности оценивать и отслеживать реализацию проектов, а также выявлять и исправлять ошибки в работе. Сюда также относится способность оценивать, насколько простым или сложным будет для вас то или иное дело, сработают или нет ваши подходы к решению проблем. Если функция мониторинга задач ослаблена, вам, скорее всего, будет трудно определять, какие дела следует делать в первую очередь, или вы вообще будете о них забывать.

Неадекватный мониторинг задач ассоциируется с прокрастинацией. Если вам недостает умения отслеживать выполнение задач, вы не сумеете правильно расставлять приоритеты и будете сосредоточиваться на менее важных делах. Более того, если вы неверно оцениваете сложность конкретной задачи, то с большей вероятностью станете откладывать ее на потом, поскольку подумаете, что она проще, чем на самом деле. Чтобы избежать прокрастинации, нужно реалистичнее оценивать необходимое время и усилия, которые потребуются для ее решения.

К примеру, предположим, что вам нужно просмотреть и одобрить целый пакет заявок на поставку. По вашей оценке, для этого понадобится примерно час, поэтому вы планируете этим заняться в последний час рабочего времени. Но когда время приходит, вы не в настроении или не в силах что-то серьезное начинать, поэтому откладываете все на завтра. Ведь нужен всего один час!

В итоге проблема ускользает из фокуса вашего внимания, поскольку вы день за днем все переносили, а работа имеет свойство накапливаться. Когда вы наконец принимаетесь за дело, то осознаете, что основательно недооценили время, требуемое для его выполнения, и можете только сожалеть, что поддались прокрастинации.

Эмоциональный контроль. Эта функция определяет способность соизмерять или регулировать эмоциональные отклики. Если с функцией эмоционального контроля все в порядке, вы способны адекватно реагировать на события и ситуации. С другой стороны, если с контролем эмоций имеются проблемы, вы слишком интенсивно реагируете на мелкие неприятности, подвержены внезапным или частым сменам настроения, легко возбуждаетесь или демонстрируете неадекватные всплески эмоций.

Подобное неумение контролировать эмоции оказывает негативное воздействие на контроль мышления. Перехлестывающие через край эмоции подрывают течение мысли даже у самых разумных и интеллектуальных людей. Так что если вы неспособны держать эмоции в узде, трудно ожидать, что вы будете управлять своими мыслями (и, как следствие, поступками).

Помните лимбическую систему — часть вашего мозга, играющую важную роль с точки зрения эмоций, побуждений и инстинктов? Если вам недостает умения контролировать эмоциональные отклики, то вы практически передаете рептильному мозгу право управлять своим поведением.

Представьте, как ведет себя маленький ребенок. Поскольку его эмоциональный контроль еще незрел, дитя по большей части реагирует на команды лимбической системы (если ребенок голоден, он плачет,

не обращая внимания, подходящие для этого место и время или нет).

Скажем, вы пытаетесь найти решение финансовой проблемы своей компании. Дело очень важное, но вызывает у вас такую умственную усталость и стресс, что вы решаете отложить его на потом, а сейчас посмотреть, что интересного в интернете. Что в итоге? Прокрастинация.

Рабочая память. Сюда относится способность хранить в уме информацию достаточно долго, чтобы довести дело до конца. Рабочая память дает возможность выполнять сложные инструкции, управлять хранящейся в уме информацией (например, производить вычисления в уме), и заниматься работой, включающей в себя несколько этапов. Если вам когда-нибудь приходилось входить в комнату, не помня, зачем вы сюда шли, значит, в тот момент вы испытали сбой рабочей памяти. По оценкам ученых, рабочая память способна удерживать в среднем *семь объектов плюс-минус два*.

Плохая рабочая память — явный признак прокрастинации, поскольку вы в буквальном смысле забываете, чем заняты и почему. Также в этом случае на вас сильнее воздействуют всяческие искушения и отвлекающие факторы. Вам трудно удерживать фокус внимания на задачах, состоящих из нескольких частей, поэтому вы останавливаетесь на полпути и прокрастинируете.

Предположим, вам поручено просмотреть расходы по своему проекту и подготовить отчет о выполнении работ, чтобы проинформировать руководство о текущем состоянии дел. Вы без проблем приступаете к выполнению задания, однако, просмотрев парочку финансовых отчетов, обнаруживаете, что вам сложно отследить взаимосвязь между прочитанными

документами. Так как вы не можете сохранить концентрацию, вы переключаете внимание на разговоры коллег. А в следующий момент уже включаетесь в общение и успешно откладываете дело на потом.

Общая упорядоченность. Данная функция определяется способностью правильно организовывать и держать наготове вещи, необходимые для выполнения дел, а также содержать в порядке рабочее место, чтобы в любой момент было возможно найти все необходимое.

Общая упорядоченность связана с эффективностью ваших рабочих методов, поскольку позволяет тратить меньше времени на поиск необходимых вещей и больше — на реальную работу над проектом.

Если ваше рабочее или жилое пространство организовано плохо, вы будете сталкиваться с ситуациями, когда придется отрываться от дел и что-то разыскивать или даже заниматься покупкой материалов, которые вы забыли купить. А прокрастинация начнет поджидать вас в каждом темном закоулке повседневной жизни и смотреть в лицо из каждого зеркала.

Отвлекаясь на дополнительные заботы, вы поддадитесь искушению отложить дело в долгий ящик, а вместо него заняться чем-то несложным. Это относится даже к организации файлов в компьютере. Если в попытках отыскать один документ вам приходится пересматривать целые папки, потому что для них не разработана разумная структура, то велики шансы, что вы в процессе найдете что-нибудь любопытное, отвлечетесь — и... здравствуй, прокрастинация!

Подведем краткий итог. Прокрастинацию порождают проблемы, возникающие в связи с девятью исполнительными функциями, такими как: (1) торможение, (2) самомониторинг, (3) планирование и

организация, (4) сдвиг активности, (5) инициирование задач, (6) мониторинг задач, (7) эмоциональный контроль, (8) рабочая память и (9) общая упорядоченность.

У некоторых людей склонность к прокрастинации возникает потому, что они не могут удержаться, чтобы не отвлечься на более приятную деятельность (торможение). Другие прокрастинируют потому, что им сложно приступить к делу (инициирование задач). И так далее. Но в чем бы ни заключалась проблема, жизненно важно разобраться, что вас к ней привело. Только тогда вы получите шанс на успешное ее решение. Однако, как правило, прокрастинация легко выходит из-под контроля и медленно подрывает шансы на достижение успеха в карьере и личной жизни. Так как же помешать ей превращать вашу жизнь в хаос? Что ж, нужно начать с главного — научиться распознавать предупреждающие сигналы.

Выводы

- Прокрастинация существует гораздо, гораздо дольше, чем вы или я. Термин «прокрастинация» происходит от латинского *pro*, что означает «вперед, для, ради», и *crastinus*, то есть «завтра, потом». В повседневной жизни прокрастинация — это когда вы откладываете в сторону что-то неприятное, чаще всего ради более приятного или веселого. В этой главе мы обсуждаем типичные причины прокрастинации.
- Цикл прокрастинации включает в себя пять этапов: вредные/ложные допущения, растущий дискомфорт, поиск оправданий, поведение избегания и последствия. Необходимо развенчать ложные допущения,

проанализировать оправдания, понять причины избегающего поведения и предвидеть последствия.

- В контексте прокрастинации важно уяснить суть принципа поиска удовольствия. В нашей голове происходит постоянная «гражданская» война — импульсивный и по большей части несознательный рептильный мозг желает получать моментальное наслаждение. Префронтальная кора принимает рациональные, но непопулярные решения, так как они не нравятся прокрастинации, а решения рептильного мозга активируют выброс дофамина и адреналина. Может показаться, что исход борьбы очевиден; однако ключ к победе над прокрастинацией заключается в способности управлять своими импульсами и побуждениями, если не получается окончательно их подавить.
- Возможно, вы просто импульсивный человек. Для импульсивности характерны четыре признака: неотложность («Я должен это сделать прямо сейчас»), непреднамеренность («Я не знаю, как это повлияет на меня позднее»), недостаток упорства («Я устал от этого занятия; чем бы таким еще заняться?») и поиск острых ощущений («О, это занятие более интригующее, чем то, которым я занят в данный момент»). Чем интенсивнее проявлены данные признаки, тем сильнее импульсивность и склонность к прокрастинации.
- Есть полезная методика борьбы с прокрастинацией. Ее обозначают аббревиатурой HALT: голод (Hungry), гнев (Angry), одиночество (Lonely) и усталость (Tired). Если вы

оказались на перепутье и думаете, двигаться ли вам дальше или чуток попрокрастинировать, спросите себя, не воздействуют ли на вас в данный момент какие-либо из факторов HALT. Если да, следует отдать себе отчет в том, что вы предрасположены к принятию плохого решения, и постараться навести порядок в мыслях.

- Ученые нашли девять специфических функций, относящихся к прокрастинации: (1) торможение, (2) самомониторинг, (3) планирование и организация, (4) сдвиг активности, (5) инициирование задач, (6) мониторинг задач, (7) эмоциональный контроль, (8) рабочая память и (9) общая упорядоченность. В целом, отклонения в любой из девяти функций повышают уязвимость для прокрастинации. Чтобы победить ее, необходимо выполнить одно из важнейших заданий — научиться размышлять о собственном мышлении.