

# Сейчас или никогда!

Как перестать  
откладывать  
дела



Серия "Библиотека делового человека"

**Роберт Лэйн**  
**Сейчас или никогда! Как**  
**перестать откладывать дела**  
**Серия «Библиотека делового человека»**

*Текст предоставлен правообладателем.*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=9360342](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9360342)*

**Аннотация**

Не зря многие психологи трактуют прокрастинацию как «болезнь современности». Привычка откладывать выполнение важных дел негативно отражается не только на личной эффективности, но и на психологическом здоровье человека. Прокрастинация становится образом жизни, который ведет к возникновению стрессов, проблемам с самооценкой и трудностям в общении с окружающими. В этой книге раскрыты главные причины, порождающие этот недуг, его виды и последствия. Автор рекомендует избавляться от прокрастинации через изменение модели поведения и мышления. В книге также представлены практические «лекарства»: инструменты и методы, которые помогут преодолеть симптомы прокрастинации и больше никогда с ними не сталкиваться.

# Содержание

|  |    |
|--|----|
| Предисловие                            | 5  |
| Глава первая. Что такое прокрастинация | 8  |
| Конец ознакомительного фрагмента.      | 11 |

# **Роберт Лэйн**

# **Сейчас или никогда!**

# **Как перестать**

# **откладывать дела**

© Лэйн, Р., 2014

© Издательство АВ Publishing, 2014

ООО «Креатив Джоб», 2014

# Предисловие

Прокрастинация – это то, что многие психологи называют «болезнью современности». На первый взгляд, под этим непривычным на слух термином кроется банальное откладывание дел на потом, что более знакомо нам как лень или безделье. Мы все частенько «отлыниваем»: любим поваляться перед телевизором или полистать журнал, в то время когда нас ждут домашние дела, или устраиваем с коллегами перерыв на чай, вместо того, чтобы завершить задания, данные начальством. И никаких неприятных симптомов и негативных последствий нет, правда? Но почему тогда болезнь?

Представим другую ситуацию. У вас есть важное задание или занятие, сроки выполнения которого ограничены (написание отчета по работе; подготовка выступления на семинаре, уборка и приготовление ужина перед приходом гостей). И получилось так, что до последнего момента вы всячески избегали его выполнения. Мы не имеем в виду те случаи, когда на то есть объективные причины: вы заболели, у вас не было нужных ресурсов, случился форс-мажор. Именно избегали – то есть, не прекращая думать о своем задании, вы осознанно его не исполняли. Причины этому могут быть разные. И пути, с помощью которых вы отвлекались от выполнения своего дела, могут быть разные. Именно с помощью, потому что вы сами себе создавали эти препятствия в виде

каких-то других дел, менее срочных и менее важных. И вот в самый последний момент вы бросились в спешке все делать. Что в итоге? За отчет, полный ошибок и неточностей, вы получили выговор. На семинаре вы выступили хуже всех, потому что слова и мысли путались от недосыпа. Гости почему-то ушли очень рано, а в следующий раз и вовсе сказали: «Может, лучше вы к нам?». А если произойдет всё сразу? Репутация на работе подпорчена, самооценка на нуле, друзья осуждают. Как вы будете себя чувствовать? Если что-то похожее с вами случалось, и вы начинали винить себя, что потратили время впустую, переживали из-за последствий, испытывая негативные эмоции, обещали себе, что больше так не будете запускать свои дела и... в следующий раз (который, может быть, уже и пятый) перед дедлайном опять судорожно пытались все закончить. Знайте: у вас не что иное, как прокрастинация.

К сожалению, все вышеописанное является всего лишь одним из сценариев прокрастинации. Проявления и виды ее разнообразны, в зависимости от причин возникновения. А степень серьезности последствий действительно высока, что и сближает прокрастинацию с болезнью: легкий стресс может привести к неврозам и депрессиям. В то же время прокрастинация – враг личной эффективности и успеха. Возможно, вы и вовсе всегда все успеваете, и к вам нет никаких упреков со стороны начальства, но вы не чувствуете себя счастливым и успешным. Все дело в том, что прокрастинатор

зачастую не использует всех данных ему ресурсов: времени, знаний, умений. Довольствуясь малым в жизни, он тратит свободное время на пустяки и «ничегонеделание». Прокрастинатор не делает ничего для повышения качества своей жизни, не самосовершенствуется, не стремится к большему. И это все может привести к серьезным проблемам с самооценкой и трудностям в общении с другими людьми.

В этой книге мы попытались разобраться в главных причинах, которые порождают прокрастинацию, также рассмотрели ее виды и последствия. Но самое главное, мы постарались собрать для вас реально действующие «лекарства»: те инструменты и методы, которые помогут преодолеть симптомы прокрастинации и больше никогда с ней не сталкиваться в жизни.

# Глава первая. Что такое прокрастинация

Прокрастинация – термин достаточно новый, впервые его использовали психологи в 1977 году. Корнями это слово уходит в английский и латинский языки и дословно означает «задержка», «на завтра». То есть прокрастинация – это знакомое всем нам откладывание дел на потом, невыполнение чего-либо в срок. Да, мы привыкли подобное называть ленью. Прокрастинация и лень схожи: обе в итоге приведут к неутешительным результатам в работе. Но когда человек ленился, то он не ощущает никакого эмоционального дискомфорта, нет никаких беспокойств и психологического напряжения. А прокрастинатор, в отличие от лентяя, не получает удовольствия от отдыха, его запас энергии истощается из-за внутренних противоречий, часто сопровождающихся самобичеванием. Откладывая всё до последнего, срывая сроки, прокрастинатор портит отношения и с окружающими. Появляющиеся, как следствие, чувство вины и стресс – это только маленькая вершина огромного айсберга психологических проблем, к которым приводит прокрастинация.

Иногда прокрастинация – это реакция человека на повседневную жизнь с ее привычными законами, по которым каждый должен найти себя, иметь достойно оплачиваемую



работу, быть счастливым со своей семьей, заниматься любимым делом. Порой тяжело справиться со сложившимися трудностями в погоне за ценностями современного мира. И тогда опускаются руки, появляется неуверенность и страх перед будущим, а также неуверенность перед выполнением каких-либо задач на пути к цели. Тогда-то и появляется прокрастинация. Когда человек позволяет себе немного лениться – это не страшно. Но когда подобный образ жизни становится привычным, то нужно срочно это менять.

Считается, что причинами возникновения прокрастинации являются отсутствие мотивации, беспокойство, неуверенность в своих действиях и многое другое (на этом мы более подробно остановимся позже). Но не только внутренние психологические проблемы человека, его страхи и беспокойства виновны в проявлениях этого недуга. Существуют и внешние факторы, влияющие на нашу продуктивность, с которыми действительно иногда сложно бороться. На сегодня чуть ли не самыми главными «врагами» времени человека и его личной эффективности в работе и в жизни являются огромные и бесконечные информационные потоки. И, в первую очередь, мы говорим об Интернете и социальных сетях, которые все больше и больше «затягивают» нас и наше внимание. А как начать новый день без пролистывания новостных лент, проверки сообщений соцсети и «лайков», спросите вы? Нет ничего страшного, если это не мешает работе и личной жизни. Но замечали ли вы, что количество

ваших аккаутов на разных сайтах уже не поддается счету, а вы продолжаете каждый день тратить уйму времени в попытках всё прочитать, просмотреть, пролистать? Вы не задумывались, что пропускаете что-то важное в своей жизни, пока тратите половину дня только на подсчитывание «сердечек» и чтение комментариев? И эта зависимость тоже является прокрастинацией, потому что выполнение действительно важных дел затягивается, откладывается из-за вашей привычки «висеть в Интернете».

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.