

Аллан Скотт

автор мировых бестселлеров
и тренер по личностному развитию

ПРОЩАЙ, ЛЕНЬ!



Как побороть прокрастинацию
и перестать откладывать
важные дела на потом



Выход есть

Аллан Скотт

**Прощай, лень! Как
побороть прокрастинацию
и начать все успевать**

«Издательство АСТ»

2022

УДК 159.9
ББК 88.3

Скотт А.

Прощай, лень! Как побороть прокрастинацию и начать все успевать
/ А. Скотт — «Издательство АСТ», 2022 — (Выход есть)

ISBN 978-5-17-156321-9

Вы живете в хаосе, потому что постоянно откладываете важные задачи до последней минуты? Чувствуете, что тратите время впустую? Испытываете беспокойство из-за незавершенных проектов? Если да, то пришло время победить привычку прокрастинировать прямо сейчас. Автор бестселлеров и тренер по личному развитию Аллан Скотт поможет справиться с прокрастинацией, избавиться от саморазрушения и преодолеть склонность к лени. Из этого практического руководства вы узнаете пошаговый метод Скотта по избавлению от вредных привычек и наконец сможете перестать винить себя за то, что много работаете, но ничего не делаете. Вы узнаете: • Как бороться с отвлекающими факторами; • Как определить ключевые моменты, которые мешают вам бороться с прокрастинацией; • Как избегать случайной незначимой работы, которая отнимает ваше время; • Как расставлять свои приоритеты и сосредоточиться на самом главном; • Как победить прокрастинацию и простить себя за нее. «Сегодня, а не завтра. Сделайте это сейчас, а не потом». В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.9

ББК 88.3

ISBN 978-5-17-156321-9

© Скотт А., 2022

© Издательство АСТ, 2022

Содержание

Введение. Почему мы откладываем важные дела на потом	8
Часть 1. Преодоление страха, минимизация оправданий и наука об отсроченном вознаграждении	16
Глава 1. Прокрастинация и защитные механизмы	16
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Аллан Скотт

Прощай, лень! Как побороть прокрастинацию и начать все успевать

*Прокрастинация – это страх успеха. Люди откладывают дела, боясь успеха, приходящего вместе с достигнутой целью. А поскольку успех – это тяжёлая, налагающая **ответственность** ноша, то намного проще отказаться от любых действий и жить по **принципу** «Когда-нибудь я начну/сделаю...».*

– Денис Уэйтли, американский мотивационный оратор, писатель

© Захватова О., перевод, 2023.

© 2022 by Scott Allan Publishing all rights reserved.

© ООО «Издательство АСТ», 2023.

* * *



Начинайте с самой лёгкой сложной задачи

Введение. Почему мы откладываем важные дела на потом

*Любители сидят и ждут вдохновения; остальные встают и идут
работать.*
– *Стивен Кинг*

Вы застряли в замкнутом круге прокрастинации? Потеряли хватку в рабочей сфере? Домашние дела не поддаются контролю? Незавершённые проекты вызывают чувство вины, тревоги, разочарования и безнадежности?

Если на любой из этих вопросов вы ответили утвердительно, значит, вы попали в ловушку **хронической прокрастинации**, в результате чего в вашем сознании, жизни и рабочей среде воцарился хаос.

Как человек, склонный к промедлению, вы создаёте ситуацию, при которой любые стратегии и уровень организации теряют эффективность. Неважно, сколько раз вы обещали себе выполнить поставленную задачу: вы всё равно о ней забываете или откладываете на потом, отдавая предпочтение менее значимой, более лёгкой или интересной работе.

Прокрастинация неумолимо ведёт к беспорядку, причём в любых его проявлениях. Вы вроде бы и осознаёте проблему, но стоит вам попытаться положить конец собственному бессилию, как вас тут же одолевает лень или тревога. Эта привычка настолько укоренилась в сознании, что превратилась в ловушку, удерживающую вас от полноценной жизни. Подобно зависимому человеку, который борется с вредной привычкой, вы старательно, но безуспешно убеждаете себя взяться за важное дело.

Скажем, вам предстоит выполнить задачу, которая не вызывает у вас интереса. Что вы делаете? Верно. Находите тысячу отговорок, аргументируя своё нежелание:

«У меня слишком много дел»; «Пусть кто-то другой сделает, раз я не могу».

В конечном итоге все ваши отложенные задачи и проекты попадают в список под названием «никогда».

При каждом упоминании о предстоящих делах вы переключаете внимание на что-то другое, в результате чего формируется устойчивая модель поведения, ведущая к бесконечной прокрастинации. Многолетняя непрерывная практика промедления, как и большинство других ритуалов, способствует выработке привычки. Вы вроде бы и хотите покончить с бездействием, но с трудом сопротивляетесь искушению отвлечься. Вас тянет в противоположном направлении, и вы даже не замечаете, что этот цикл из раза в раз повторяется.

Любая привычка начинается с ежедневных последовательных действий, пока со временем не превращается в неразрывную цепь, от которой очень трудно избавиться.

Отдав предпочтение несложным или увлекательным задачам, вы тут же начинаете убеждать себя в эффективности проделанной работы, хотя на самом деле знаете, *чем* вам следовало заняться в первую очередь. Вы просто не понимали, с чего начать и как действовать дальше.

Так, пребывая в условиях непрерывной бездеятельности, да ещё и под влиянием чувства вины и бессилия, вы становитесь психологически скованным.

Не стоит унывать, если вы столкнулись с подобной проблемой: я всегда готов предложить свою помощь! Благодаря разработанной мной методике вы наконец-то разорвёте изнурительный цикл прокрастинации.

Зачем ждать завтрашнего дня, когда можно начать *сегодня*? Даже если склонность к прокрастинации превратилась в назойливую привычку, негативно сказывающуюся на качестве жизни, книга поможет вам одержать победу над страхами и шаг за шагом вернёт к полноценной жизни.

Пришло время перемен. Настало время **побед** в битве с прокрастинацией!

Что такое прокрастинация?

Прокрастинация – это склонность к постоянному откладыванию важных и срочных дел, приводящая к жизненным проблемам и болезненным психологическим эффектам. Вы отказываетесь от работы, требующей внимания, в пользу занятия, доставляющего мгновенное удовольствие. Важно заметить, что прокрастинация не всегда носит негативный характер. Лень или предпочтение просмотра телевизора уборке гостиной – это *нормальная* составляющая нашей жизни. Проблема появляется тогда, когда прокрастинация перерастает во вредную привычку, ущерб от которой растягивается на длительный срок, нередко исчисляемый десятилетиями.

Отсрочка с уборкой комнаты не разрушит вашу жизнь, чего, к примеру, не скажешь о неумении распоряжаться финансами. В данном случае прокрастинация способна привести к проблемам в долгосрочной перспективе (допустим, вам придётся работать до 70 лет, чтобы иметь возможность оплачивать счета). Помните: *сегодняшнее* бездействие заканчивается лишними хлопотам в *будущем*.

Прокрастинацию можно определить как состояние, характеризующееся действиями вопреки здравому смыслу или суждениям. В большинстве случаев речь идёт о потере самоконтроля или плохой саморегуляции. То есть вместо того, чтобы заниматься действительно важной работой, вы тратите силы на бесполезные занятия, которые дают ощущение занятости, но в конечном итоге не приносят значимых результатов.

Промедление – это форма самоистязания, которая, вырвавшись из-под контроля, может посеять хаос и нанести непоправимый ущерб вашей жизни.

Основным катализатором прокрастинации служит стремление к краткосрочному подъёму настроения и регуляции эмоций, а не к долгосрочным достижениям и благополучию.

Так, испытывая отвращение к нежелательной задаче, мы откладываем её на более поздний срок, стремясь избежать негативных эмоций в *настоящем*.

Немедленное и отложенное вознаграждение

Разумеется, причин возникновения прокрастинации существует множество. Цель материала, изложенного в книге, – предоставить вам стратегии, необходимые для борьбы с этой проблемой.

В ближайшее время мы рассмотрим основные причины прокрастинации, однако самая распространённая из них, с которой довелось столкнуться лично мне, – это отношение к немедленному и будущему вознаграждению. Согласно поведенческой психологии, в основе данного явления лежит феномен, называемый «несоответствием времени», – склонность мозга отдавать предпочтение немедленному вознаграждению перед будущим.

А теперь давайте рассмотрим динамику между настоящим и будущим «я».

Ставя перед собой цель – скажем, накопить деньги до пенсии или отправиться в кругосветное путешествие, – вы строите планы для будущего «я», высоко ценящего долгосрочные вознаграждения. При этом, какими бы ни были ваши планы, *действовать* приходится только в настоящем.

Исследователи обнаружили, что, несмотря на стремление будущего «я» к осуществлению долгосрочной мечты, настоящее «я» отдаёт предпочтение мгновенным удовольствиям: смотреть телевизор вместо тренировки или перекусывать вместо полноценного приёма пищи.

В том случае, когда реализация цели запланирована на далёкое будущее – допустим, кругосветное путешествие, – промедление вполне объяснимо: сейчас нет возможности поехать в отпуск, так почему бы и не помечтать? Вот только будущее стремительно приближается, и мы вдруг обнаруживаем, что цель, которую мы поставили перед собой десять лет назад, уже находится на расстоянии пяти лет, а потом и одного года. И что происходит дальше? Мы продлеваем сроки. Вы говорите себе: «*Поеду, когда дети подрастут*»; «*Вот накоплю побольше денег и тогда...*»

Но этого так и не происходит, поскольку вы рассуждаете о будущем, не предпринимая действий, способствующих реализации желаемого. В результате возникает замкнутый круг: вы планируете, затем продлеваете срок, снова планируете, снова продлеваете. Отсутствие срочности в поставленных целях приводит к затягиванию процесса их достижения. Когда вы проснётесь лет в сорок, а все планы, которые вы строили в 20 лет, окажутся недостижимыми, вы вдруг поймёте, что пока вы были заняты мечтами и пустыми разговорами, годы пронесли мимо.

Между моментом завершения задачи и вознаграждением за её выполнение пролегал значительный промежуток времени. Слишком большое расстояние между настоящим и будущим способно привести к обесцениванию вознаграждения, а значит – к снижению мотивации. Это всё равно что крошечное пятнышко в океане, которое виднеется за много миль от вас. Вы не обращаете на него внимания до тех пор, пока не подойдёте ближе и не увидите огромный танкер... идущий прямо на вас!

Мне бы не хотелось, чтобы подобное случилось и с вами, поэтому я призываю вас к борьбе с прокрастинацией. Вы заслуживаете осуществления всех самых заветных желаний, но для этого придётся поработать – потрудиться в настоящем, чтобы в будущем пожинать плоды затраченных усилий. Но что самое прекрасное – вы по-прежнему будете радоваться маленьким победам. На мой взгляд, путешествие – это награда, а результат – совокупность ежедневных и еженедельных усилий. Внеся баланс в повседневную жизнь, вы сможете получать удовольствие от сегодняшнего дня и оставаться уверенным в плодотворности долгосрочных планов.

Представьте, где вы хотите оказаться через десять лет. Какие действия необходимо предпринять для достижения поставленной цели? В данном случае речь идёт о маленьких, даже крошечных шагах. Понимание отношений между **настоящим** «я» и **будущим** – то, о чём говорит **Джеймс Клир**, – это одно из ключевых условий, необходимых для борьбы с саморазрушительным поведением.

Что потребуется для успеха

Как и во всём, что требует изменений в поведении, вам придётся начинать каждый свой день с чистого листа. Вам предстоит избавиться от чувства вины за упущенные дни и научиться себя прощать.

Да-да, вы всё правильно поняли. Прежде чем приступать к программе, остановитесь, закройте глаза и скажите: «*Я прощаю тебя, (ваше имя). Давай положим конец нашим страданиям!*» С этой фразы я рекомендую вам начинать каждый свой день.

Для успешного обучения от вас потребуется открытое мышление: вы должны *хотеть* перемен и быть *готовым* к саморазвитию. На пути к цели вы неизбежно *столкнётесь* с преградами и *будете* терпеть неудачи – куда без них? В другие дни вашим сознанием завладеет неуверенность в себе. Так вот, когда вам вздумается опустить руки и вернуться к прежнему образу жизни (в свою зону комфорта), я хочу, чтобы вы представили последствия принятого вами решения. Вернитесь в настоящее и заново взгляните на предстоящее путешествие. Помните, что зона комфорта – это пристанище старых моделей поведения и вредных привычек, которые из раза в раз нас подводят. Моя цель – вывести вас из неё, пусть даже на короткое время, и показать более широкие возможности.

Величайший потенциал, который вы можете развить в себе, – это ваша решимость. Именно она поможет преодолеть любые препятствия. В конце концов вы всё равно добьётесь успеха, даже если на пути столкнётесь с кратковременными поражениями. Вы обязательно научитесь, пусть для этого и придётся потрудиться.

Как говорит Тони Роббинс, американский писатель, предприниматель, оратор-вдохновитель и бизнес-тренер, «нам не ресурсов не хватает, а изобретательности».

Проявляя безграничную находчивость, вы никогда не останетесь без ресурсов.

У вас *уже* имеется всё необходимое для успеха в жизни. Всё, что потребуется от меня, – это дать вам инструменты, с помощью которых вы сможете двигаться по заданному курсу. Но не забывайте, что эффективность их применения зависит только от вас!

Книга не ограничивается методами борьбы с прокрастинацией или выработкой более эффективных привычек. Истинная цель состоит в том, чтобы научить вас понимать *причины* своего поведения и находить способы борьбы с устоявшимися моделями.

Если вы не готовы рисковать необычным, тогда вам придётся довольствоваться обычным.

– Джим Рон

Чему вас научит книга

Однажды Бенджамин Франклин сказал: «*Никогда не откладывайте на завтра то, что можно сделать сегодня*».

На страницах книги я познакомлю вас с разработанной мной системой, благодаря которой я сам избавился от изнурительной прокрастинации, продолжавшейся более трёх десятилетий. Когда-то прокрастинация являлась несокрушимой частью моей жизни, пока однажды я не положил начало борьбе и не осознал негативное влияние своего поведения. Именно тогда я дал себе слово предпринять решительные действия и заменить вредную привычку набором здоровых моделей поведения.

Бесконечное нагромождение задач друг на друга (что я также называю **зависимостью от прокрастинации**) лишает вас энергии. В безумном стремлении закончить дела в последний момент вы либо ничего не успеваете, либо выполняете работу ненадлежащим образом. Запомните: если дело стоит внимания, тогда и выполнять его нужно с должной ответственностью.

Привычка откладывать важные дела на потом или не делать их вообще – это коварная ловушка. В тот момент, когда вы в неё попадаете, вы заключаете с собой договор: вы убеждаете себя, что обязательно закончите позже, в другой день, в более удобное время. Однако время стремительно ускользает. Дни превращаются в недели, недели – в месяцы, месяцы – в годы. Переполненный чувством стыда и вины, вы хватаетесь за другие, менее значимые задачи, тем самым обесценивая действительно важные дела.

Человек склонен отдавать предпочтение легкодоступным целям, поскольку, выполнив задачу, не требующую временных и энергетических затрат, он испытывает чувство выполненного долга. Вы говорите себе: «Эй, я же не сижу без дела! Я работаю!» Однако вопрос не в том, что вы *работаете*. Вопрос в том – *над чем?*

Я на собственном опыте знаю, что это такое – работать по четырнадцать часов, а в конце дня понимать, что не выполнил ни одной важной задачи. Я прекрасно понимал, что тратить по три часа в день на электронную почту – нецелесообразно, и всё же я погружался в бесконечный поток сообщений, потому что эта работа казалась мне лёгкой.

Наш мозг так устроен – он всегда отдаёт предпочтение простой и увлекательной деятельности. У вас могут быть твёрдые намерения предпринять решительные действия, но, чувствуя

себя подавленным и обречённым на поражение, вы тратите всю свою энергию на создание *видимости* занятости.

В результате бездействия большинство незавершённых дел и проектов так и остаются на прежнем месте.

А тем временем...

- Бизнес-партнёр ждёт, когда вы подпишете контракт.
- Ребёнок не может дождаться, когда вы наконец примите решение по поводу летнего лагеря.
- Руководитель не понимает, почему вы так и не предоставили отчёт о нанятых две недели назад сотрудниках.
- Клиент находится в ожидании материала, который вы обещали предоставить ещё несколько месяцев назад.
- Супруг или супруга спрашивает, почему банк звонит уже третий раз за месяц, интересуясь, когда вы внесёте платёж по ипотеке.

Этот список можно продолжать до бесконечности.

И всё-таки, почему же вы избегаете важных задач?

На самом деле причин – в отличие от оправданий – существует великое множество. Будьте с собой честны. Такая жизнь вам не по душе. Вам *не нравится* откладывать дела на потом. Вы *хотите* быть надёжным человеком. Вы *любите* работать и добиваться успеха. Вам *нравится* помогать другим в достижении цели. Вы *хотите* стать организованным и ощущать прилив сил, не страдая от стыда и чувства вины из-за привычки уклоняться от выполнения задач.

Вам *нравятся* вызовы, и вы *умеете* с ними справляться, поэтому вы и обратились за помощью к книге: вы намерены изучить стратегии и стать успешным, организованным человеком. Вы *знаете*, что способны на великие свершения.

Я наглядно продемонстрирую, что склонность к промедлению – это не что иное, как приобретённая привычка, и главный принцип борьбы с ней заключается в практике и внедрении *новых* моделей поведения. Я помогу вам сформировать новую личность и открою принципиально новый подход, благодаря которому трудные задачи станут для вас приоритетом, а не «отложенной» миссией.

Чему научит вас книга? Пониманию, что своевременное выполнение задач приносит радость и свободу – то, чего раньше вы не испытывали. Вам удастся снизить или даже полностью устранить беспокойство, вызванное прокрастинацией. Что касается моего личного опыта, то большая часть всех моих тревог зарождалась именно на почве промедления.

Возможно, мои заявления и покажутся вам громкими, но, смею заверить, я не лукавлю. Более тридцати лет я страдал от прокрастинации, однако жизнь всё-таки открылась для меня с новой стороны. И всё, что для этого потребовалось, – сделать выбор в пользу сложных задач. Те вызовы, которых прежде я избегал, начали доставлять удовольствие, а работа, которую я раньше обходил стороной, внезапно оказалась в списке приоритетов!

Поверьте, я точно знаю, что свобода существует. И если вы действительно захотите, вы тоже сможете её обрести.

ЕСЛИ вы по-настоящему готовы учиться.

Я подчёркиваю вышесказанные слова, потому что знаю, что путь к переменам не всегда прост. Однако результат, которого вы добьётесь, способен полностью изменить вашу жизнь. Вы заслуживаете лучшего – так перестаньте себя ограничивать!

Помните: прокрастинация – как и вредные привычки любого рода – не является врождённой чертой. Как и в случае с любой другой моделью поведения, склонность к промедлению вы тоже приобрели с годами.

Но вы всё ещё можете от неё **избавиться**.

И у вас обязательно получится. Я верю в вас. Изучив представленные в книге уроки, вы наконец обретёте уверенность в себе и будете с *радостью* браться за любые дела.

В основе прокрастинации, как мы уже говорили, лежит страх: страх успеха, ответственности, неизвестности, необходимости принятия решений. В следующем разделе мы остановимся более подробно на этих аспектах.

Взяв свой страх под непосредственный контроль, вы тем самым предпринимаете намеренные действия по достижению целей и подготавливаете основу для создания прекрасного будущего.

Книга научит вас конкретным стратегиям, с помощью которых вы:

- Составите список маленьких побед, чтобы понять, как справляться с тревогой и подавленностью;
- Научитесь преодолевать страх перед работой, устраняя отвлекающие факторы;
- Организуете свой режим таким образом, чтобы не допускать переутомления;
- Создадите механизмы принятия обязательств и перестанете уклоняться от трудных задач;
- Возьмёте ответственность за свою жизнь и простите себя за прокрастинацию;
- Расставите приоритеты, сосредоточившись на одном деле в день;
- Научитесь определять главные задачи и отдавать предпочтение самой важной из них;
- Натренируете свой мозг концентрироваться, не обращая внимания на «импульсивные порывы».

В рамках программы вы познакомитесь с системой управления режимом дня и узнаете, почему это так важно – принять образ мышления **«плати сейчас – играй потом»**.

Вы распознаете закономерность собственных привычек; научитесь давать отпор любым внутренним отговоркам; избавитесь от привычки избегать выполнения сложных задач и станете лучшей версией себя, даже если на данный момент вы ещё не знаете, что это такое.

Совместными усилиями мы определим, что лучше всего подходит для вашего будущего, и начнём шаг за шагом внедрять необходимые изменения в ваше поведение.

Система, изложенная в книге, построена таким образом, чтобы сэкономить ваше время, увеличить умственную активность и научить думать с позиции уверенности, а не страха. Вы не только научитесь концентрироваться на приоритетных задачах и настраивать мозг на выполнение пугающих дел, но и избавитесь от переутомления. Во всех сферах жизни вы наконец станете полноценным человеком.

Я познакомлю вас с принципами формирования ориентированной на действия системы, которая останется с вами до конца жизни. В процессе обучения вы разработаете план и составите личную программу для победы над прокрастинацией.

Структура материала: внедрение программы

Стремясь избежать путаницы и настроить вас на успех, я намеренно разработал простые и доступные уроки. Если прокрастинация превратилась в проблему, которая из раза в раз доставляет вам трудности, я хочу вас успокоить: на этом борьба заканчивается. Однако есть один принцип, на который следует обратить особое внимание: чтобы наш совместный путь

привёл к желаемым результатам, от вас требуется приверженность и соблюдение всех изложенных стратегий.

Ниже вы можете ознакомиться с четырьмя частями книги.

Часть 1. Осмысление страхов

Я расскажу вам о пяти страхах, которые чаще всего приводят к уклонению от поставленных задач. В первую очередь вы определите, какой из них вас сдерживает, и будете с ним бороться, пока не одержите окончательную победу (сколько бы времени вам ни понадобилось). У каждого из нас есть страхи, препятствующие прогрессу, и, чтобы оказать им противодействие, нам придётся определить их первоисточник. Кроме того, вы научитесь выявлять отговорки, служащие препятствием на пути к целенаправленным действиям.

Часть 2. Практические шаги

Вторая часть представляет собой «основу системы борьбы с прокрастинацией» и состоит из двадцати двух стратегий. Всего за пару часов вы сможете с ними ознакомиться и приступить к непосредственным действиям. В процессе я объясню важность каждого этапа и научу интегрировать их в свой распорядок дня. Советую сосредоточиться на одном конкретном шаге, а затем, по мере достижения прогресса, внедрять и остальные механизмы.

Часть 3. Преодоление препятствий

В третьей части книги мы рассмотрим три основные области, где можно применять изученные стратегии. Именно в этих сферах зачастую возникают препятствия, тормозящие ваше движение к цели. В процессе работы над программой вы создадите естественную синергию, с помощью которой преодолеете прокрастинацию. Помните: действие всегда побеждает любую форму негативной обусловленности.

Из книги вы узнаете, как:

- Разрушить негативные установки,
- Устранить тревогу и подавленность,
- Избавиться от ограничивающих убеждений и заглушить внутреннего критика.

Часть 4. Масштабирование пяти ключевых сфер

В четвёртой части я предлагаю стратегии управления пятью ключевыми сферами. Узнайте, каким образом борьба с прокрастинацией способствует улучшению следующих аспектов жизни:

- здоровье,
- дом,
- работа,
- финансы,
- отношения.

В ходе изучения чётко изложенных методов вы поймёте, какие **конкретные действия** принесут долгожданные результаты. Кем бы вы ни были – владельцем бизнеса/предпринимателем, родителем-домохозяином, студентом или фрилансером, – вы убедитесь, что система работает.

С проблемой прокрастинации сталкиваются абсолютно все, от высокоэффективных стратегов до молодых людей. Стремление откладывать нежелательную работу на более поздний срок – это абсолютно «человеческая» черта. Каждый из нас любит полениться, и здесь нет

ничего зазорного. Помните: цель книги – не превратить вас в «машину эффективности», а помочь преодолеть препятствия и выйти на новый уровень жизни.

Время борьбы с разрушительной привычкой наконец настало. Жизнь слишком коротка, чтобы тратить впустую то небольшое время, которое нам отведено.

Я верю – вместе мы справимся.

Итак, пора приступать к изучению первого раздела!

Часть 1. Преодоление страха, минимизация оправданий и наука об отсроченном вознаграждении

Мы проживаем свою жизнь столь неумело, потому что приходим в настоящее неподготовленными, неприспособленными и слишком рассеянными.

– Райнер Мария Рильке

Глава 1. Прокрастинация и защитные механизмы

Промедление – это не лень, – говорю я ему. – Это страх. Назовите его правильным именем и простите себя.

– Джулия Кэмерон

Книга, которую вы держите в руках, призвана помочь вам в разработке системы борьбы с прокрастинацией и преодолении её причин. Хотя тема и правда непростая, бояться её всё же не нужно. Если вы сумеете выявить наиболее эффективные методы реагирования на старую привычку, вы обретёте над ней преимущество и сможете успешно искоренить.

Так что же такое защитные механизмы? Защитный механизм – это внутренняя манипулятивная функция, запрограммированная на действия без каких-либо ограничений. Поиск и обнаружение *причин*, побуждающих вас откладывать выполнение важных задач, поможет выявить наиболее эффективные методы борьбы с прокрастинацией. Самый главный вопрос, на который предстоит ответить, звучит так: «*Как я отреагирую, поймав себя на мысли об отсрочке задачи?*» Умение распознать закономерность возникновения модели поведения – это и есть ключ к её изменению.

Вероятно, в борьбе с прокрастинацией вы уже неоднократно прибегали к различным защитным механизмам, которые не только снижают стресс, тревогу, страх, чувство вины и стыда, но и регулируют негативные эмоции, связанные с уклонением от работы или других дел.

Возможно, в краткосрочной перспективе они и помогают пережить сложности, однако в конечном итоге, когда проблемы возвращаются, о себе даёт знать *долгосрочный ущерб*. Скажем, вы принимаете решение не откладывать деньги на будущее, а спустя десятилетия вдруг обнаруживаете, что всё ещё ходите на работу, потому что в молодости не желали думать о завтрашнем дне.

Или, скажем, вы пренебрегаете здоровым питанием, потому что любите пончики и не хотите от них отказываться, а через пять лет у вас уже диабет.

Защитные механизмы всегда концентрируются на настоящем, а не на будущем.

Однако по мере осознания триггеров, вынуждающих вас затягивать выполнение конкретных задач, вы сможете внести изменения в своё окружение и наладить распорядок дня. Позже мы рассмотрим конкретные стратегии реагирования на провоцирующие факторы.

Ознакомившись с предложенным списком и найдя те механизмы, к которым вы прибегаете, вы сможете повысить уровень самосознания. И тогда, когда вы вдруг поддадитесь импульсу к промедлению, в вашем сознании тут же вспыхнет «красный сигнальный флажок».

Изучите представленный перечень и выделите три механизма, применимых именно к вашей ситуации. Поставьте им оценку от 1 до 10. Насколько вы склонны к ним прибегать?

Со своей стороны, я включил ряд решений, которые помогут вам справиться с каждым из упомянутых защитных механизмов.

Список защитных механизмов

(1) Самоизоляция. Стремление избегать других людей и нежелание признаться, насколько вы страдаете от прокрастинации. Например, вы притворяетесь, что способны вести бизнес, хотя на самом деле в ваших бухгалтерских книгах царит полный бардак. И чем больше дисбаланс, тем сильнее вы оттягиваете решение проблем.

Самоизоляция – один из самых сложных защитных механизмов, потому что вы сами понимаете, что тянете время. Однако ввиду отсутствия эффективных инструментов, способствующих дальнейшему успеху, вы уединяетесь, прячаесь от стыда и страха неудачи.

Люди, справляющиеся с проблемами путём изоляции, возводят стены вокруг уязвимости в надежде защититься от собственной слабости и чужой критики. Вот только проблема заключается в том, что самоизоляция лишь усиливает слабость и в конечном итоге становится эмоциональной точкой спасения. В таком случае страх вызывает рефлекторное желание сбежать.

Решение: используйте это время, чтобы поставить перед собой цели. Действуйте активно, не обращаясь за помощью или поддержкой. Подобный подход повышает самоэффективность – термин, который более подробно мы обсудим чуть позже. Чтобы больше не прибегать к самоизоляции, вы должны научиться:

- 1) Просить о помощи, когда это необходимо;
- 2) Оставаться наедине с собой, когда это необходимо.

Зачастую самоизоляцию применяют в качестве самолечения, хотя на самом деле вы только оттягиваете решение проблемы. Помните: проявление уязвимости перед людьми – это и есть рост личности.

(2) Отвлечение. Или стремление заниматься посторонними задачами в попытке отвлечься от необходимой работы. Это может быть просмотр бесполезного контента в социальных сетях, видеоигры или включение телевизора вместо работы над проектом.

Об отвлекающих факторах мы поговорим позже, но уже сейчас стоит отметить, что они играют немаловажную роль в процессе работы, общения и взаимодействия с миром.

В первую очередь вам нужно обратить внимание на собственный разум, ведь всё начинается именно с него. Так, например, вас отвлекает не телефон, а желание уделить ему время. Сперва ваш разум приходит к этой мысли, и только потом вы выполняете действие.

Решение: составьте список внешних раздражителей. Всякий раз, когда вы уклоняетесь от выполнения задачи ради возможности зайти в интернет или сделать что-то постороннее, отмечайте, на что именно вы реагируете. Какие мысли вас посетили? Что спровоцировало прокрастинацию? Было ли это чувство тревоги или скука?

Определив зону отвлечения, вы сможете её перекрыть. Осознание – вот что является ключевым элементом. Зная, что какая-то вещь (устройство, социальные сети) провоцирует вас на реакцию, вы в любой момент сможете сказать ей «нет».

(3) Сравнение. Сравнение собственной прокрастинации с чужими проблемами или оправдание прошлого поведения с целью смягчения нынешнего бездействия. Например, вы считаете, что промедление приемлемо, потому что все ваши знакомые в той или иной степени откладывают дела.

Решение: занимайтесь собой и не смотрите на других. Действуйте в собственном темпе. Прокрастинация других людей – это *их* проблема, а не ваша. Играя в сравнения и утверждая: «Они тоже так делают!», вы лишь устанавливаете ограничения.

Единственное, на чём действительно стоит сосредоточиться, – это стремление к самосовершенствованию. *Сегодня вы должны стать чуточку лучше, чем вчера.* Как только вы попадаете в ловушку сравнений, всё ваше внимание концентрируется на других, а не на себе. Переключитесь на себя и собственные стратегии, и тогда у вас получится побороть прокрастинацию и научиться доводить начатые дела до конца.

(4) Эмоциональное дистанцирование, или минимизация. Вы пытаетесь создать эмоциональную дистанцию, минимизируя степень своего беспокойства. Например, вы утверждаете, что вас не волнуют результаты собеседования, поэтому ведёте себя «жёстко» или беспечно.

Или вы сторонитесь свиданий, потому что боитесь отказа. Ваш друг спрашивает: «Как всё прошло?», а вы отвечаете: «Я решил(а), что она (он) того не стоит».

Прокрастинация нередко служит средством защиты от тех ситуаций, в ходе которых возможен отказ или неудача. Так, вместо того чтобы попытаться, вы просто отмахиваетесь и делаете вид, что вам всё равно, хотя в глубине души вы переживаете и чувствуете, что упустили возможность.

Решение: страх неудачи присущ каждому человеку. Преодолеть его можно, задав себе простой вопрос: «Как бы вы поступили, если бы точно знали, что не потерпите поражение? Что бы вы спросили, если бы знали, что не услышите «нет»? К кому бы вы обратились и о чём бы попросили?»

В отказе нет ничего плохого. Напротив, он побуждает нас на поиски дальнейшего выхода из трудной ситуации. В мире не существует волшебной двери, которая всегда и для всех открыта. Не преуменьшайте свою значимость и не снижайте самооценку, оказываясь от возможностей.

(5) Отрицание. Вы с головой погружены в неприоритетные дела, но при этом старательно притворяетесь, что занимаетесь важным вопросом, всячески отказываясь расценивать свои действия как прокрастинацию. Например, вы звоните друзьям или переписываетесь в мессенджере, чтобы «зарядиться позитивом». Вы убеждаете себя: «Сначала нужно поговорить со Стивеном, а только потом браться за дело». В итоге разговор с друзьями затягивается, и у вас заканчивается время.

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.