

Сила продуктивності. Як подолати прокрастинацію
Стів Джей Скотт

Стів Скотт

Сила продуктивності

Як подолати прокрастинацію

Вступ

Ця книжка могла б урятувати вам життя.

Досить божевільна заява, чи не так?

Та послухайте до кінця: якщо уважно поставитися до всього, що тут написано, та застосувати рекомендовані мною стратегії, тоді ця інформація може значно вплинути на ваше життя. Навіть допомогти вам уникнути особистої катастрофи.

Чому я це стверджую зі 100 % впевненістю?

Це пов'язано з одним простим словом, що має сотні значень залежно від того, з ким ви розмовляєте.

Це – прокрастинація.

Ми всі розуміємо його суть. Зазирніть у словник, і ви побачите визначення на кшталт того, що можна знайти на сайті Dictionary.com: «Схильність людини відкладати, затягувати виконання завдань на довший строк – надто тих, які потребують негайної уваги».

Однак різні люди прокрастинують по-різному та в різних випадках.

- Учень буде зволікати з виконанням важливих завдань у школі та почне готуватися до тесту чи семестрової контрольної в останню хвилину.
- Службовець не поспішатиме з виконанням робочого завдання, бо воно складне й вимагає значних зусиль.
- Спортсмен затягуватиме зі з'ясуванням наслідків отриманої травми, бо боїтиметься пропустити важливу гру.

Ми всі маємо особисті причини для прокрастинації. І дуже легко потрапити в пастку, вважаючи, що тут немає нічого страшного. Ви можете навіть говорити собі: «Ото проблема! Це просто погана звичка».

Істина полягає в тому, що прокрастинація може серйозно позначитися на вашому житті. Навіть спричинити ситуацію, де ви стоятимете на межі життя та смерті. Приміром, ви відчуваєте біль і дискомфорт у грудях. У дев'яти випадках із десяти це, можливо, нічого не означає. Та є невелика ймовірність того, що вам загрожує серцевий напад.

На жаль, деякі люди проігнорують це (тобто прокрастинуватимуть) і помруть, бо вчасно не відреагували на несерйозний симптом. Якби ж вони звернулися до лікаря тоді, коли відчували недобре, їхнє життя можна було б урятувати.

Не вірите, що таке трапляється?

Що ж, дозвольте розповісти вам невеличку історію на підтвердження моєї думки.

День, коли мій тато ледве не помер

У 2007 році я був у Вірджинії, гостював зі своєю родиною в тітки. Того дня, коли ми вже збиралися їхати додому, мій тато поскаржився на біль і дискомфорт у грудях.

Він сказав щось таке: «Я, мабуть, запишуся цього тижня до лікаря та перевірюсь». Я відреагував саркастичним зауваженням, типовим для нашої родини: «Безперечно, татку, ти маєш чудовий план. Я впевнений, що протягом наступних п'яти днів із твоїм серцем нічого поганого не трапиться. А може, ти зайдеш до пункту невідкладної допомоги вже зараз і переконаєшся, що турбуватися немає про що?»

Спочатку тато пропустив мій коментар повз вуха.

Проте дорогою додому він обміркував мої слова й усвідомив, що, можливо (саме «можливо»!), я мав рацію. Тож він домовився зі своїм лікарем про невідкладну зустріч, аби пересвідчитися, що з його серцем усе гаразд.

І що ви думаєте?

Виявилося, що мій тато потребує негайного коронарного шунтування серця.

Насправді лікар сказав, що він помер би від серцевого нападу, якби звернувся хоча б на кілька днів пізніше.

Іншими словами, якби тато прокрастинував свою проблему із серцем, зараз був би вже мертвий. Минуло десять років, і тато досі – невід'ємна частина мого життя. Я бачуся з ним двічі на місяць. Ми ходимо в кіно, обідаємо разом і випиваємо кілька келихів пива. До того ж я завжди можу звернутися до нього з будь-яким складним питанням щодо бізнесу. Він був зі мною під час народження мого сина, Юджина, який, між іншим, названий на його честь.

Зараз я ділюся цією історією зовсім не для того, аби похизуватися, як я врятував життя батькові. Чесно кажучи, я навіть не пам'ятаю той свій саркастичний коментар (про нього тато нагадав мені багатьма роками пізніше). Я розповідаю цю історію, щоб показати, як, здавалося б, найнезначніші рішення в нашому житті стають визначальними.

Сьогодні, за десять років після попереджувального сигналу, мій тато поряд зі мною, бо тоді він прийняв рішення не прокрастинувати. Я впевнений: він боявся того, що може почути від лікаря, проте йому вистачило розуму об'єктивно оцінити ситуацію та вжити негайних заходів.

Так, безперечно, звичка відкладати все «на потім» може здаватися дріб'язковою. Та раптом щось трапиться – вона здатна надзвичайно серйозно вплинути на ваше життя й навіть мати смертельні наслідки.

Що таке прокрастинація

Перш ніж рушити далі, зупинімося коротко на тому, що я розумію під прокрастинацією та наскільки негативно вона може впливати на ваше життя.

Як було вже зазначено, прокрастинація – це «схильність людини відкладати на потім, зволікати із виконанням завдань – надто тих, які потребують негайної уваги». А втім, це тлумачення неповне. Прокрастинація може призвести до:

- поганих оцінок;
- низької продуктивності праці;
- нездорового раціону харчування;
- проблем зі здоров'ям;
- фінансових труднощів.

Простіше кажучи, якщо ви схильні відкладати справи «на потім», тоді ця шкідлива звичка не дозволить вам досягти успіху в різноманітних життєвих сферах. Якщо ви ігноруватимете цю обставину, то зменшите ймовірність успішної реалізації своїх головних цілей.

Ось чому для вас життєво важливо зосередитись і позбутися звички прокрастинувати й розвинути в собі звичку, яку я називаю антипрокрастинацією.

Немає значення, зволікаєте ви з виконанням неприємних завдань лише зрідка чи завжди робите все в останню хвилину, ви обов'язково знайдете безліч практичних порад у цьому виданні, яке не дарма називається «Сила продуктивності. Як подолати прокрастинацію».

Про книжку «Сила продуктивності»

Ця книжка – проста методична основа для побудови орієнтованої на діяльність звички, що працюватиме в усіх сферах вашого життя. Вона легко написана та містить чимало стратегій, якими ви можете негайно скористатися.

Звісно, опанування книжки також потребує деяких зусиль з вашого боку. Я не лише очікую, що ви прочитаєте матеріал, – я хочу, щоб ви виконали ту вправу, що завершує кожен окремий крок. Добре розумію, що людині, яка бореться з прокрастинацією, задовольнити це прохання нелегко. Саме тому я спростив кожен вправу, щоб вона потребувала лише 30–60 хвилин вашого часу.

У книжці ви дізнаєтеся багато чого, приміром, як:

- проаналізувати всі ваші професійні обов'язки та зрозуміти, чому вам потрібно їх виконувати;
- упоратися зі щоденними непередбачуваними ситуаціями, що виникають зненацька, створюючи відчуття постійного стресу без можливості передихнути;
- оцінити всі можливості, що виникають на вашому шляху, та вирішити, чи варто ними скористатися (згідно з моєю філософією, легко опиратися прокрастинації, якщо ніколи не погоджуватись одразу ж братися за справу);
- визначити власні життєві пріоритети, щоб зосередитися на тому, що дійсно має значення, та «відпустити» решту;
- завершити те надзвичайно складне завдання (навіть якщо ви його страшенно боялися);
- знайти невловимий баланс між роботою та життям, який дозволить вам працювати наполегливо, поводитися рішуче та проводити весь вільний час із людьми, які роблять ваше життя прекрасним.

У книжці «Сила продуктивності. Як подолати прокрастинацію» ви знайдете простий підхід, який допоможе впоратися з усім, що б не трапилось у вашому житті, і при цьому не почуватися заваленим величезною купою справ. Ви дізнаєтеся, як із лазерною точністю сфокусувати увагу на своїх пріоритетах, належним чином реагувати на екстрені ситуації та ніколи не зважати на всі інші справи (замість того щоб просто прокрастинувати їх).

І останнє. Жоден автор не пише в повній ізоляції. Як і ви, я обожаю читати книжки про продуктивність і особистісний розвиток. Отже, щойно дізнавшись від когось про дієву стратегію, я залюбки ділюся нею зі своїми читачами.

Ось чому ви побачите, що я часто посилаюся на ідеї, які раніше з'являлись у таких чудових книжках і на таких цікавих сайтах: «Як упорядкувати справи. Мистецтво продуктивності без стресу»[1 – Девід Аллен. Як упорядкувати справи. Мистецтво продуктивності без стресу. – К.: КМ-БУКС, 2018. (Тут і далі прим. перекл.)], Eat That Frog («З'їжте ту жабу!»)[2 – Brian Tracy. Eat That Frog!: 21 Great Ways to Stop Procrastinating and Get More Done in Less Time. – Berrett-Koehler Publishers, 2001.], «Одна справа»[3 – Гері Келлер, Джей Папасан. Одна справа. Як робити менше, а встигати більше. – К.: Наш формат, 2017.], Essentialism («Есенціалізм»)[4 – Greg McKeown. Essentialism: The Disciplined Pursuit of Less. – Crown Business, 2014.], Deep Work («Глибока концентрація»)[5 – Cal Newport. Deep Work: Rules for Focused Success in a Distracted World. – Grand Central Publishing, 2016.], Zen Habits («Дзен-звички»)[6 – Zen Habits – один із найпопулярніших блогів із удосконалення та спрощення свого життя, створений 2007 Лео Бабаудою – американським журналістом і письменником.], а також у Джеймса Кліра[7 – Джеймс Клір – американський підприємець, письменник, спеціаліст із мотивації, фотограф і мандрівник.].

Доклавши всіх зусиль, аби здобути із цих ресурсів справжні «золоті злитки», я сподіваюся спонукати вас дізнатися більше про кожен із них, бо вони докладніше пояснюють деякі моменти, висвітлені в цій книжці.

Про автора

Перш ніж почати, дозвольте мені відрекомендуватися й пояснити, з чим пов'язане моє бачення прокрастинації.

Мене звуть Стів «Ес Джей» Скотт. Я автор блогу *Develop Good Habits* («Розвивай корисні звички»), низки книжок про звички – їх усі можна знайти на сайті *HabitBooks.com*.

Мета моїх доробків – показати, як наполеглива робота над формуванням корисних звичок може змінити життя на краще. Замість того щоб читати лекції, я пропоную вам прості стратегії, які легко застосувати, – вони згодяться, навіть якщо ви маєте щільний щоденний графік.

Як і багато інших, я відчув інтерес до прокрастинації тоді, коли був змушений долати особисту проблему.

Річ у тім, що протягом багатьох років я був, як я люблю це називати, «професійним прокрастинатором». Мені чудово вдавалося реалізовувати довготривалі цілі (приміром, писати книжки, керувати кількома бізнесами в Інтернеті та бігати марафони). З іншого боку, з контролем чималої кількості щоденних справ, які не здавалися терміновими, – як-от замінити оливу в автомобілі, обчислити податки чи навіть купити продукти – усе було жакливо.

У результаті часто траплялося так, що важливі справи залишалися занеханими, бо я вважав себе надто зайнятим, щоб їх виконувати.

Мої відмовки були схожі на стандартні слова, висмикнуті з лексикону прокрастинатора: «Коли-небудь я візьмуся за них».

І, як ви, мабуть, уже здогадалися, це «коли-небудь» зазвичай так і не наставало. Я жив, зосереджуючись на довготривалих проектах, а на моєму столі нагромаджувалася купа важливих справ.

Не дзвіночком, а справжнім дзвоном для мене стала подія, яку я охрестив «Моя помилка на 2348,97 – Джеймс Клір – американський підприємець, письменник, спеціаліст із мотивації, фотограф і мандрівник.] долара».

Як і більшість прокрастинаторів, я щороку неодмінно користувався можливістю подовжити термін подання податкової декларації. Інколи я сплачував певну суму наперед, та, бувало, чекав до останньої хвилини, змушений потім, за словами мого дипломованого присяжного бухгалтера, сплачувати «податок на дурість».

Отже, одного року я, як завжди, відтермінував подання особистої декларації, а як юридична особа зробити це забув.

У жовтні, відправивши врешті-решт звіт, я отримав люб'язного листа зі Служби внутрішніх доходів[8 – Служба внутрішніх доходів (Internal Revenue Service) – державний орган Федерального уряду США, який збирає податки, контролює виконання податкового законодавства та тлумачить податковий кодекс.] про те, що не подовжив термін подання звітної документації щодо податків на підприємницьку діяльність. Мене повідомляли, що, разом з відсотками та штрафами, я заборгував уряду Сполучених Штатів не більше й не менше, а 2348,97 долара – на додачу до грошей, які вже сплатив за той рік.

Звісно, я міг сперечатися через несправедливість податкової системи США. Але сувора реальність була такою: я став на 2348 доларів і 97 центів біднішим, бо зволікав зі справою, що потребувала лише одного-єдиного дня моєї уваги. Фактично, якби я виділив хоча б п'ять хвилин на заповнення

бланка про відтермінування подання декларації для підприємця, я сплатив би лише невеличку частину тієї суми.

Припустившись помилки, яка коштувала мені купу грошей, я пообіцяв собі, що більше ніколи так по-дурному не залишатиму подібні речі без уваги. Я присягнув, що в разі появи якоїсь важливої справи одразу ж, не зволікаючи, про все подбаю. Також дав собі слово навести лад в особистому житті, створивши бездоганну рівновагу між важливими перспективними цілями й терміновими щоденними справами, з якими ми всі стикаємося день у день.

Із системою, яку я створив, ви й познайомитесь у книжці «Сила продуктивності».

Тож почнімо нашу розмову з причин, що змушують багатьох людей відкладати в довгу шухляду неприємні чи складні справи.

Вісім причин прокрастинації

Буває складно подолати прокрастинацію ще й тому, що кожна людина має для неї різні причини. Ба більше: одна й та сама людина може через різні причини зволікати з виконанням різноманітних життєвих справ.

Наприклад, ви можете почуватися надто втомленими, щоб телефонувати своїй матері, і кажете собі: «Я зателефоную їй пізніше цього тижня». Чи, можливо, не поспішаєте з новим захопленням, тому що боїтеся припуститися купи помилок. Або ж відкладаєте «на потім» масштабний проект, бо глибоко в душі занепокоєні, що він виявиться цілковито невдалим.

Простіше кажучи, перемогти прокрастинацію нелегко, бо кожен із нас має особисті, відмінні від інших, причини боротись із нею. Тобто, якщо ви хочете позбутися цієї поганої звички, вам необхідно зрозуміти, які причини найчастіше до неї призводять, і діяти відповідно.

У цьому розділі я зроблю огляд восьми причин прокрастинації.

Що я пропоную?

Уважно прочитайте кожную з них і запитайте себе, чи не схожа вона на слова, якими ви себе виправдовуєте, щойно вирішивши відтермінувати якусь справу.

Причина 1. Ви – перфекціоніст

Ви легко піддаєтесь прокрастинації, коли боїтеся припуститися помилки й показати свою слабкість. Страх перед помилками реальний, він здатен змусити людину відкласти виконання важливих обов'язків на інший день.

Про такий тип мислення йдеться в книжці Керол Двек[9 – Керол Двек (народ. 1946 р.) – професорка Стенфордського університету, доктор філософії, дослідниця в галузі соціальної та вікової психології.] «Налаштовуйся на зміни. Нова психологія успіху»[10 – Керол Двек. Налаштовуйся на зміни. Нова психологія успіху. – К.: Наш формат, 2018.]. У цій праці Двек

пов'язує успіх у школі, спорті, роботі, мистецтві та інших сферах людської діяльності зі ставленням людини до своїх талантів та здібностей.

Дослідниця пояснює, що спосіб мислення людини може бути або «фіксованим», з установкою на даність, незмінність, або «гнучким», спрямованим на зростання, розвиток.

Люди з «фіксованою» ментальністю переконані, що їхні здібності є вродженими, тож фокусуються лише на наявних розумових здібностях і талантах, вважаючи, що розвинути їх неможливо.

Вони вважають, що всі свої здібності мають від народження та не в змозі нічого змінити чи покращити. Люди з «фіксованою» ментальністю також вірять, що справжній талант не потребує ніяких зусиль. Вони впевнені, що талант – це виключно природний дар.

Тож чому такий спосіб мислення може бути небезпечним? Тому що він приховує вашу здатність розвиватися, вчитися та здійснювати позитивні зрушення.

Натомість мислення, налаштоване на зростання, дозволяє людині повірити, що її здібності можуть розквітнути завдяки наполегливій праці. Прихильники такої ідеї вважають, що людський мозок і талант – це лише початок. Люди народжуються, маючи індивідуальні переваги, проте не існує меж досконалості. Такий менталітет створює бажання вчитись і виховує здатність долати проблеми на шляху до успіху.

Двек доводить, що спосіб мислення розкриває секрет успіху та великих досягнень видатних учителів, батьків, керівників. Коли люди мислять правильно, вони здатні мотивувати, бути лідерами, вчити, змінюючи на краще свої життя та життя інших.

На думку Гілларі Реттиг[11 – Гілларі Реттиг – американська бізнес-тренерка, викладачка, авторка книжок про подолання прокрастинації, шляхи підвищення письменницької продуктивності тощо.], авторки книжки *The 7 Secrets of the Prolific: The Definitive Guide to Overcoming Procrastination, Perfectionism and Writer's Block* («Сім секретів продуктивності: детальний довідник із подолання прокрастинації, патологічного перфекціонізму та творчої кризи»), люди, які прокрастинують через перфекціонізм, схильні до фіксованого мислення. Це означає, що вони уникають виконання певних завдань через страх помилитись і здаватися не такими досконалими. Вони хочуть, щоб їхня робота була ідеальною, та впевнені, що неодмінно зазнають поразки, якщо завдання не відповідатиме рівню їхніх здібностей, тож найкращий вихід – відкласти його до наступного разу.

Хоча дехто і вважає перфекціонізм позитивною рисою характеру, насправді це якість, що в довготривалій перспективі може вщент зруйнувати ваш успіх. Це небезпечна комбінація антипродуктивних звичок та поглядів, що заважають поступу. Попри те що перфекціонізм часто помилково сприймають як прагнення до високих стандартів, він зводить поняття успіху до нереалістичного еталону.

Нерідко перфекціоністи прокрастинують через побоювання ніколи не досягти тієї планки, яку вони для себе встановили. Вони думають: «Навіщо мені взагалі намагатися це робити?»

Причина 2. Ви боїтеся невідомого

Це приблизно так: одного дня ви помічаєте на шкірі нову родимку. Починаєте хвилюватися, що це новоутворення може виявитися злоякісним, тому боїтеся перевіритись і в глибині душі сподівається, що воно зникне саме собою.

У вас не траплялося такого раніше?

Іноді люди бояться діяти, бо може викритися правда, яку вони не бажають чути.

Тож стара приказка «Те, чого ти не знаєш, не може тобі зашкодити» не відповідає істині. Майже в кожному випадку, якщо ви ігноруєте проблему протягом тривалого періоду, сподіваючись, що вона минеться, ситуація лише погіршується.

Науковці з Мічиганського університету провели дослідження, які наслідки має потрапляння до нашого мозку хибної інформації. Дослідники з'ясували, що хибна інформація залишається в пам'яті людини, продовжуючи впливати на її мислення, навіть якщо людина усвідомлює, що помиляється. Ба більше: люди схильні повертати цю хибну інформацію на свою користь, надто коли вона збігається з їхніми переконаннями та є їх логічним підтвердженням.

Це призводить до подальшого розповсюдження недостовірних фактів.

За даними дослідження, негативні наслідки такого підходу виявляються в питаннях довкілля, політики, на особистому рівні. Хибна інформація чи упереджена точка зору на проблеми здоров'я (на кшталт: «Випадків захворювання на рак у нашій родині не було, тож і зі мною, напевне, все гаразд» чи «З часом родимка зчезне») може мати катастрофічні наслідки.

Дослідники з'ясували, що погляди та особисті переконання можуть неабияк завадити людині змінити своє ставлення до хибної інформації, в яку вона повірила. До того ж спроба повідомити цій особі небажану правду, що не збігається з раніше прийнятою точкою зору, може призвести до зворотних наслідків та зміцнити помилкову думку. Коли в питаннях особистого здоров'я ви, замість того щоб подивитися правді в очі, ігноруєте проблему, така поведінка може спричинити серйозні ускладнення та навіть смерть.

А тепер обміркуйте інший варіант: а раптом ця родимка – форма раку, яка є повністю виліковною на ранніх стадіях, однак перетворюється на злоякісну, якщо нічого не робити?

Ви можете спрацювати на випередження – перевірити родимку та все владнати, – а можете воловодити через бажання робити вигляд, що все гаразд. У цьому випадку ваша необізнаність може зашкодити вам, а особисте переконання, що все минеться, матиме згубні наслідки.

Можна навести інші приклади подібного явища. Приміром, ви уникаєте візиту до стоматолога й продовжуєте переконувати себе, що дупло в зубі вам лише наснилося, а насправді все гаразд. Можливо, вам не хочеться заповнювати податкову декларацію, тому що ви боїтеся з'ясувати, яку суму насправді винні уряду. А може, ви волієте не починати розмову зі своїм подружжям, щоб не спровокувати можливу сварку.

Кінець ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию (https://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=54931894&lfrom=362673004) 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.

notes

Примечания

1

Девід Аллен. Як упорядкувати справи. Мистецтво продуктивності без стресу. – К.: КМ-БУКС, 2018. (Тут і далі прим. перекл.)

2

Brian Tracy. Eat That Frog!: 21 Great Ways to Stop Procrastinating and Get More Done in Less Time. – Berrett-Koehler Publishers, 2001.

3

Гері Келлер, Джей Папасан. Одна справа. Як робити менше, а встигати більше. – К.: Наш формат, 2017.

4

Greg McKeown. Essentialism: The Disciplined Pursuit of Less. – Crown Business, 2014.

5

Cal Newport. Deep Work: Rules for Focused Success in a Distracted World. – Grand Central Publishing, 2016.

6

Zen Habits – один із найпопулярніших блогів із удосконалення та спрощення свого життя, створений 2007 Лео Бабаутою – американським журналістом і письменником.

7

Джеймс Клір – американський підприємець, письменник, спеціаліст із мотивації, фотограф і мандрівник.

8

Служба внутрішніх доходів (Internal Revenue Service) – державний орган Федерального уряду США, який збирає податки, контролює виконання податкового законодавства та тлумачить податковий кодекс.

9

Керол Двек (народ. 1946 р.) – професорка Стенфордського університету, доктор філософії, дослідниця в галузі соціальної та вікової психології.

10

Керол Двек. Налаштовуйся на зміни. Нова психологія успіху. – К.: Наш формат, 2018.

11

Гіллари Реттиг – американська бізнес-тренерка, викладачка, авторка книжок про подолання прокрастинації, шляхи підвищення письменницької продуктивності тощо.

