

- ЗМІСТ -

Слова подяки	7
До читача	9

- ЧАСТИНА ПЕРША -

ЗРОЗУМІТИ ПРОКРАСТИНАЦІЮ

Знати себе	17
1. Прокрастинація. <i>Завада чи покара?</i>	21
2. Страх невдачі. <i>Прокрастинатор на лаві підсудних</i>	37
3. Страх успіху. <i>Привіт, прокрастинація. Процавай, успіх</i>	55
4. Прокрастинатор у бою. <i>Страх програти в боротьбі</i>	75
5. Зона комфорту. <i>Страх сепарації і страх близькості</i>	95
6. Час: що вам про це відомо?	105
7. Нейронаука сьогодні. <i>Великі відкриття</i>	125
8. Прокрастинація і ваш мозок	141
9. Як ви стали прокрастинатором	159
10. Погляд у напрямі успіху	183

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://biz.ua)

ПОДОЛАТИ ПРОКРАСТИНАЦІЮ

Вживаємо заходів	205
11. Проводимо переоблік. <i>Інвентаризація прокрастинації</i>	215
12. Постановка і досягнення цілей	231
13. Вчимося визначати час	253
14. Вчимося казати «так» і «ні»	279
15. Тіло у боротьбі з прокрастинацією.	295
16. Поради для прокрастинаторів із СДУ та виконавчою дисфункцією	307
17. І не тут, і не там. <i>Прокрастинація і міжкультурний досвід</i>	319
18. Як жити і працювати з прокрастинаторами	333
Епілог	353
Додаток А. Прокрастинація. <i>Двадцять п'ять років досліджень</i>	355
Додаток Б. Короткий перелік технік для подолання прокрастинації	372
Примітки	376

СЛОВА ПОДЯКИ

Ми вдячні усім, із ким працювали у своїх приватних кабінетах, групах прокрастинації і на тренінгах, за поглиблення нашого розуміння прокрастинації. Чути їхні історії, розуміти їхню боротьбу та допомагати їм розвиватися – це одні з найприємніших моментів нашого професійного життя. Їхні слова, фрази й історії дуже збагатили нашу книгу.

Ми цінуємо підтримку та заохочення багатьох наших друзів і колег, завдяки яким ця книга стала реальністю. Керол Моррісон давала мудрі редакторські рекомендації і частенько стимулювала нас. Кен Райс люб'язно ділився результатами своїх масштабних досліджень перфекціонізму. Барбара Бласдел, Карен Піплз та Леслі Рассел – це ті учасники письменницької спільноти, що забезпечували нам психологічний супровід та натхнення, а ще редакторське бачення і контактну творчість. Маємо перепросити перед багатьма друзями, які підтримували нас навіть попри те, що ми ними нехтували. Барбара Каплан, Герсон Шрайбер, Інгрід Таубер, Кеті Де-Вітт, Вірджинія Фред-рік, Бет Герб, Анна Муеллінг і члени Робочої групи Ліндеманна та Стенфордського професійного жіночого книжкового клубу постійно підтримували нас і з відкритим серцем та величезним терпінням сприймали всі скасовані нами зустрічі. Наша ж

[>>>](http://kniga.biz.ua)

ПРОКРАСТИНАЦІЯ

Завада чи покара?

Сьогодні Новий рік – час на щорічні обіцянки самому собі. Але після ночі святкування, коли по телеку саме йдуть матчі за кубок, у кого є час на серйозні роздуми? Тож наприкінці січня, коли одна подруга вже скинула п'ять кілограмів за новою дієтою, а інший друг взявся врешті до своїх податків (хто всі ці люди?), ви вирішуєте, що пора вже пообіцяти щось і собі: «Я більше ніколи не прокрастинуватиму!»

Прокрастинація. Це слово викликає у кожного з нас різні асоціації. Якщо ви серед числа везунчиків, які не надто сильно страждають від неї, то, напевно, уявляєте собі людину, що валяється в гамаку і задоволено попиває холодний чай, замість того, щоб косити газон. Та якщо прокрастинація – саме ваша проблема, то картинки, які виникнуть у вашій уяві, будуть, мабуть, не такими приємними: стіл, завалений настільки, що його практично не видно; обличчя старих друзів, яким ви плануєте написати вже не один рік; згадки про дні навчання у школі, що переростали у ночі над книжками; проект, який чекає, щоб ви за нього взяли, навіть зараз...

[Купить книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Слово «прокрастинувати» буквально означає «відкладати, переносити, відтягати, відстрочувати». Воно виникло в результаті об'єднання двох латинських слів: «pro», що означає «для», та «crastinus», що значить «завтра». ³ «Для завтра», іншими словами – «я зроблю це пізніше». Проблема прокрастинації існує з давніх-давен. У єгиптян було два слова, що перекладалися як «прокрастинувати», й обидва стосувалися виживання. ⁴ Одне використовували для означення *корисної* звички уникати непотрібної роботи та імпульсивних дій, заощаджуючи так енергію. Інше ж позначало *шкідливу* звичку лінуватися робити те, що необхідно для виживання, наприклад відкладати оранку полів тоді, коли це слід зробити відповідно до циклу розливання Нілу. 1751 року Семюел Джонсон опинився в ситуації, коли посланець забарився доставити трактат, із поданням якого він запізнився, й тоді він написав про прокрастинацію такі слова: «Безумство дозволяти собі відкладати на потім те, чого нам точно уникнути не вдасться, – це одна із загальних слабкостей, що, попри напучування моралістів і представлення поважних причин, тією чи іншою мірою переважає у кожному умі». ⁷

Із часу написання нашої першої книжки обсяги прокрастинації вирости. 2007 року, за приблизними підрахунками, прокрастинація була характерна аж для 75% студентів коледжу, з них 50% стверджували, що вони прокрастинують постійно і вважають це проблемою. Серед загальної кількості людей від хронічної прокрастинації страждають 25% дорослих. ⁸ Понад 95% прокрастinatorів воліли би скоротити кількість справ, які відкладають на потім, ⁹ адже страждає не лише їхня продуктивність, а й їхнє благополуччя загалом. Якщо ми хочемо припинити прокрастинувати, чому це так складно зробити? Дослідження не дають простої відповіді на загадку, чому ми прокрастинуємо. Не існує «типового» портрета прокрастинатора, адже «система психологічних змінних має комплексний вигляд». ¹⁰

Одну причину можна відкинути: дослідження показали, що інтелект не має нічого до прокрастинації, ¹¹ тож можете перестати сподіватися на те, що у вас прокинуться надзвичайні здібності – і ви більше не відкладатимете справи на потім. А ще відкиньте думку, начебто те, що ви прокрастинатор, означає, що ви дурні. Чоловіки прокрастинують не набагато більше, ніж жінки, а ще існують докази того, що прокрастинація послаблюється з віком. Можливо, люди не хочуть марнувати час, який їм залишився, або ж відходять від конкурентної боротьби, або нарешті примиряються зі собою і з тим, чого вони досягли чи не досягли.

Прокрастинація атакує представників усіх професій. Під постійним тиском оцінок та інших критеріїв перевірки знань студент відкладає написання робіт і підготовку до іспитів, аби потім, коли часу вже не лишається, зубрити від ранку до ночі. Самозайняті люди можуть залишитися в бізнесі, покладаючись тільки на власні сили, – і все ж багато з них запросто відкладають справи, коли ніхто не слідкує за тим, щоби вони доводили почате до кінця. У висококонкурентному корпоративному середовищі деякі люди уповільнюються замість того, щоб намагатися влитись у швидкісний ритм. Люди, яких дратує бюрократична тяганина, часами залишають необхідні, але нудні й дріб'язкові справи «в режимі розгляду», замість того, щоб завершити їх. А вдома прокрастинувати можна без кінця-краю. Кого з нас не мучить незавершена справа: кому не треба прибрати в підвалі, пофарбувати стіни в спальні чи вирішити питання з новим тарифним планом мобільного оператора?

ЯК ЗНАТИ, ЩО Я ПРОКРАСТИНУЮ?

Люди часто задумуються над тим, як їм відрізнити справжню прокрастинацію від звичайного відкладання справ на потім, коли просто бракує часу або коли вони справді хочуть відпочити

[>>>](http://kniga.biz.ua)

і не мають сил. Є одна важлива відмінність. Щоби збагнути, чи є прокрастинація вашою проблемою, потрібно зрозуміти, чи вона вас турбує. Це один зі способів. У спектрі переживань, пов'язаних із прокрастинацією, з одного краю – люди, що прокрастинують, але майже не переймаються цим. Ось кілька прикладів.

Деякі люди роблять ставку на величезну зайнятість, завантаженість проектами та діяльністю; живучи від одного дедлайну до іншого, вони люблять перебувати під великим тиском і нізачо не стали би жити інакше. Інші люди легко ставляться до життя. Може, їм і важко взятися до якихось справ, та вони і не поспішають це робити; вони не відчують особливого пориву чи тиску. Іноді люди самі обирають прокрастинувати. Вони можуть вирішити відкласти щось на потім, тому що ця справа по-сідає нижні позиції в їхньому списку пріоритетів або тому що прагнуть ретельно все зважити до того, як ухвалювати рішення чи братися до дій. Вони використовують прокрастинацію, щоб дати собі час поміркувати, обдумати варіанти або зосередитися на тому, що видається найважливішим.

У кожного із нас бувають моменти, коли здається, що все відбувається одночасно, ми постійно щось не встигаємо – і нема на це ради. Бувають дні, коли родичі приїздять погостювати, дітей потрібно кудись відвезти, холодильник ламається, а бухгалтер нагадує, що завтра крайній термін сплати податкових платежів. У такі моменти стає зрозуміло, що від чогось треба відмовлятися – зробити усе вчасно просто неможливо. Люди, які визнають, що є певні межі власних можливостей, імовірно, не дуже переживатимуть, що не встигають з усім впоратися.

Деякі люди не страждають від прокрастинації, тому що вона проявляється у сферах, які не дуже впливають на їхнє життя. Важливі речі робляться більш-менш вчасно. Прокрастинація є частиною їхнього життя, але не значущою.

Інші не переймаються, тому що не очікують виникнення якихось проблем і не визнають, що вони прокрастинують.

Часом вони надто оптимістичні в оцінюванні кількості часу, необхідного для виконання завдання, і постійно недооцінюють, скільки часу їм потрібно насправді. Бувають і «громадсько-активістські оптимісти»¹², що відволікаються на громадську активність, аби прокрастинувати й отримувати від цього задоволення. Вони – комунікабельні екстраверти і (занадто) впевнені у тому, що зараз завдання можна відкласти і при цьому встигнути його виконати пізніше.

ВНУТРІШНІ ТА ЗОВНІШНІ НАСЛІДКИ

На іншому краю спектра переживань – люди, чия прокрастинація створює великі проблеми. Прокрастинація створює проблеми двома способами. Люди, що прокрастинують, можуть переживати *внутрішні* наслідки – діапазон почуттів від роздратування та жалю до глибокого самоосуду і розпачу. Ззовні здається, що у більшості з них усе в порядку. Вони можуть бути дуже успішними, це може бути, наприклад, юрист, який очолює власну фірму, або жінка, яка благополучно доглядає за трьома дітьми, займається волонтерською діяльністю і працює на повний робочий день. Та всередині вони почувуються нещасними. Вони засмучені й злі на себе, тому що прокрастинація не дає їм зробити усього, на що вони здатні. Хоча вони і здаються задоволеними собою, в глибині душі вони страждають.

Прокрастинація може призводити не лише до внутрішніх страждань, а й до вагомих *зовнішніх* наслідків. Інколи ці зовнішні наслідки шокують. Деякі є помірними, наприклад незначний штраф за протермінований платіж. Багато прокрастинаторів переживали серйозні фіаско в роботі, навчанні, у стосунках або вдома і втрачали чимало того, що було для них важливим. Одну юристку позбавили ліцензії через

[>>>](http://kniga.biz.ua)