

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 методи, ви допомогли б собі 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 в словнику: «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 кінцевої роботи лише за кілька днів до іспиту.
- 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 поганого звичка».

Істина полягає в тому, що прокрастинація може серйозно позначитися на вашому житті. Навіть спричинити стрес та дискомфорт у грудях. У дев'яти випадках із десяти це, можливо, нічого не означає. Та є невелика ймовірність, що це може бути погано.

На жаль, деякі люди проігнорують це (тобто прокрастинуватимуть) і помруть, бо вчасно не відреагували на наслідки своєї поганої звички.

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,

Він сказав щось таке: «Я, мабуть, запишуся цього тижня до лікаря та перевірюсь». Я відреагував саркастичним й план. Я впевнений, що протягом наступних п'яти днів із твоїм серцем нічого поганого не трапиться. А може трапиться 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. Тоді я сказав, 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 місяців. Ми ходимо в кіно, обідаємо разом і випиваємо кілька келихів пива. До того ж я завжди можу звернутися до 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, він помер (я гадав мені багатьма роками пізніше). Я розповідаю цю історію, щоб показати, як, здавалося б, найнезначніші

Сьогодні, за десять років після попереджувального сигналу, мій тато поряд зі мною, бо тоді він прийняв рішення йти до 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 – наслідки будуть непередбачуваними.

Що таке прокрастинація

Перш ніж рушити далі, зупинімося коротко на тому, що я розумію під прокрастинацією та наскільки негативна вона.

Як було вже зазначено, прокрастинація – це «схильність людини відкладати на потім, зволікати із виконанням своїх обов'язків, що призводить до невиконання або недовиконання цих обов'язків».

- 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 своїх цілей, то зменшить ймовірність успішної реалізації своїх головних цілей.

Ось чому для вас життєво важливо зосередитись і позбутися звички прокрастинувати й розвинути в собі звичку виконувати свої обов'язки.

Немає значення, зволікаєте ви з виконанням неприємних завдань лише зрідка чи завжди робите все в останній момент.

е недарма називається «Сила продуктивності. Як подолати прокрастинацію».

Про книжку «Сила продуктивності»

Ця книжка – проста методична основа для побудови орієнтованої на діяльність звички, що працюватиме в усю силу, яку ви можете негайно скористатися.

Звісно, опанування книжки також потребує деяких зусиль з вашого боку. Я не лише очікую, що ви прочитаєте її, але й сподіваюся, що ви будете застосовувати її. Добре розумію, що людині, яка бореться з прокрастинацією, задовольнити це прохання нелегко. Саме тому

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 повільності;
- оцінити всі можливості, що виникають на вашому шляху, та вирішити, чи варто ними скористатися (згідно з вашими цінностями);
- 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 з людьми з повагою та бути щасливим.

У книжці «Сила продуктивності. Як подолати прокрастинацію» ви знайдете простий підхід, який допоможе впоратися з величезною купою справ. Ви дізнаєтеся, як із лазерною точністю сфокусувати увагу на своїх пріоритетах, не відволікаючись на всі інші справи (замість того щоб просто прокрастинувати їх).

І останнє. Жоден автор не пише в повній ізоляції. Як і ви, я обожнюю читати книжки про продуктивність і особисті звички. 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 ресурсах: [1 - Девід Аллен. Як упорядкувати справи. Мистецтво продуктивності без стресу. – К.: КМ-БУКС, 2018. (Тут же: *Eat That Frog!*: 21 Great Ways to Stop Procrastinating and Get More Done in Less Time. – Berrett-Koehler Publishers, 2007. – 288 с.); [2 - Сімон Сімоні. Як робити менше, а встигати більше. – К.: Наш формат, 2017.], [3 - Грег МакКеон. *Essentialism* («Есенціалізм»)] [4 - Грег МакКеон. *Deep Work* («Глибока концентрація»)] [5 - Кал Ньюпорт. *Deep Work: Rules for Focused Success in a Distracted World*] [6 - Zen Habits – один із найпопулярніших блогів із удосконалення та спрощення свого життя, створений 2007 року Джеймсом Кліром] [7 - Джеймс Клір – американський підприємець, письменник, спеціаліст із мотивації, фотограф і мандрівець].

Доклавши всіх зусиль, аби здобути із цих ресурсів справжні «золоті злитки», я сподіваюся спонукати вас дізнатися більше про продуктивність, 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

Мета моїх доробків – показати, як наполеглива робота над формуванням корисних звичок може змінити життя. Я сподіваюся, що ви зможете 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 доводилося керувати кількома бізнесами в Інтернеті та бігати марафони). З іншого боку, з контролем чималої кількості втомобілі, обчислити податки чи навіть купити продукти – усе було жахливо.

У результаті часто траплялося так, що важливі справи залишалися занеханнями, бо я вважав себе надто зайнятим.

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

І, як ви, мабуть, уже здогадалися, це «коли-небудь» зазвичай так і не наставало. Я жив, зосереджуючись на довільних справах.

Не дзвіночком, а справжнім дзвоном для мене стала подія, яку я охрестив «Моя помилка на 2348,9[7 - Джеймс Г. Б. граф і мандрівник.] долара».

Як і більшість прокрастинаторів, я щороку неодмінно користувався можливістю подовжити термін подання податкової декларації до останньої хвилини, змушений потім, за словами мого дипломованого присяжного бухгалтера, сплатувати штраф.

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

У жовтні, відправивши врешті-решт звіт, я отримав люб'язного листа зі Служби внутрішніх доходів[8 - Служба внутрішніх доходів уряду США, який збирає податки, контролює виконання податкового законодавства та тлумачить податкові закони в відношенні до підприємницької діяльності. Мене повідомляли, що, разом з відсотками та штрафами, я заборгував урядові грошей, які вже сплатив за той рік.

Звісно, я міг сперечатися через несправедливість податкової системи США. Але сувора реальність була такою, якою потребувала лише одного-єдиного дня моєї уваги. Фактично, якби я виділив хоча б п'ять хвилин на заповнення податкової декларації, це було б лише невеличку частину тієї суми.

Припустившись помилки, яка коштувала мені купу грошей, я пообіцяв собі, що більше ніколи так по-дурному не поведусь. Я вирішив, що лівій справи одразу ж, не зволікаючи, про все подбаю. Також дав собі слово навести лад в особистому житті, з новими щоденними справами, з якими ми всі стикаємося день у день.

Із системою, яку я створив, ви й познайомитеся 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: деякі причини стосуються різних життєвих справ.

Наприклад, ви можете почуватися надто втомленими, щоб телефонувати своїй матері, і кажете собі: «Я зателефонував їй, тому що боїтеся припуститися купи помилок. Або ж відкладаєте «на потім» масштабний проект, бо глибоко втомилися».

Простіше кажучи, перемогти прокрастинацію нелегко, бо кожен із нас має особисті, відмінні від інших, причини прокрастинації. Мені 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 кожну з них і запитайте себе, чи не схожа вона на слова, якими ви себе виправдовуєте, що ви не можете подолати прокрастинацію.

Причина 1. Ви – перфекціоніст

Ви легко піддаєтеся прокрастинації, коли боїтеся припуститися помилки й показати свою слабкість. Страх перших обов'язків на інший день.

Про такий тип мислення йдеться в книжці Керол Двек[9 - Керол Двек (народ. 1946 р.) – професорка Стенфордської психології.] «Налаштовуйся на зміни. Нова психологія успіху»[10 - Керол Двек. Налаштовуйся на зміни. Новий успіх у школі, спорті, роботі, мистецтві та інших сферах людської діяльності зі ставленням людини до своїх талантів].

Дослідниця пояснює, що спосіб мислення людини може бути або «фіксованим», з установкою на даність, незм

Люди з «фіксованою» ментальністю переконані, що їхні здібності є вродженими, тож фокусуються лише на на

Вони вважають, що всі свої здібності мають від народження та не в змозі нічого змінити чи покращити. Люди яких зусиль. Вони впевнені, що талант – це виключно природний дар.

Тож чому такий спосіб мислення може бути небезпечним? Тому що він приховує вашу здатність розвиватися,

Натомість мислення, налаштоване на зростання, дозволяє людині повірити, що її здібності можуть розквітнути. Озок і талант – це лише початок. Люди народжуються, маючи індивідуальні переваги, проте не існує меж досконалості і проблеми на шляху до успіху.

Двек доводити, що спосіб мислення розкриває секрет успіху та великих досягнень видатних учителів, батьків, рами, вчити, змінюючи на краще свої життя та життя інших.

На думку Гілларі Реттінг[11 - Гілларі Реттінг – американська бізнес-тренерка, викладачка, авторка книжок про психологію, авторки книжки *The 7 Secrets of the Prolific: The Definitive Guide to Overcoming Procrastination, Perfectionism, and the Other Habits That Keep You from Doing Your Best Work* («7 секретів продуктивності: визначення способів подолати прокрастинацію, перфекціонізм та інші звички, які заважають вам робити свою кращу роботу»), люди, які прокрастинують, не уникають виконання певних завдань через страх помилитись і здаватися не такими досконалими. Вони хочуть бути досконалими, і, 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 призводить до негативних звичок та поглядів, що заважають поступу. Попри те що перфекціонізм часто помилково сприймають як позитивну рису, це не єдиний еталон.

Нерідко перфекціоністи прокрастинують через побоювання ніколи не досягти тієї планки, яку вони для себе в

Причина 2. Ви боїтеся невідомого

Це приблизно так: одного дня ви помічаєте на шкірі нову родимку. Починаєте хвилюватися, що це новоутвордівається, 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 вона минеться, ситуація лише погіршується.

Науковці з Мічиганського університету провели дослідження, які наслідки має потрапляння до нашого мозку м'яті людини, продовжуючи впливати на її мислення, навіть якщо людина усвідомлює, що помиляється. Ба більше, дослідження показує, що люди, які не усвідомлюють своїх помилок, можуть бути більш успішними в своїх діях, ніж ті, які усвідомлюють свої помилки.

она 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 (на кшталт: «Випадків захворювання на рак у нашій родині не було, тож і зі мною, напевне, все гаразд» чи «?

Дослідники з'ясували, що погляди та особисті переконання можуть неабияк завадити людині змінити своє ставлення до цієї особі небажану правду, що не збігається з раніше прийнятою точкою зору, може призвести до зворотних дій, замість того щоб подивитися правді в очі, ігнорує проблему, така поведінка може спричинити серйозні наслідки.

А тепер обміркуйте інший варіант: а раптом ця родимка – форма раку, яка є повністю виліковною на ранніх стадіях.

Ви можете спрацювати на випередження – перевірити родимку та все владнати, – а можете воловодити через страх, який завдає вам, а особисте переконання, що все минеться, матиме згубні наслідки.

Можна навести інші приклади подібного явища. Приміром, ви уникаєте візиту до стоматолога й продовжуєте відкладати. Можливо, вам не хочеться заповнювати податкову декларацію, тому що ви боїтеся з'ясувати, яку суму насправді потрібно сплатити, щоб не спровокувати можливу сварку.

Кінець ознайомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию (https://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=5)

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, 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 при

2

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

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

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 та веде податковий кодекс.

9

Керол Двек (народ. 1946 р.) – професорка Стенфордського університету, доктор філософії, дослідниця в галузі 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, ш