

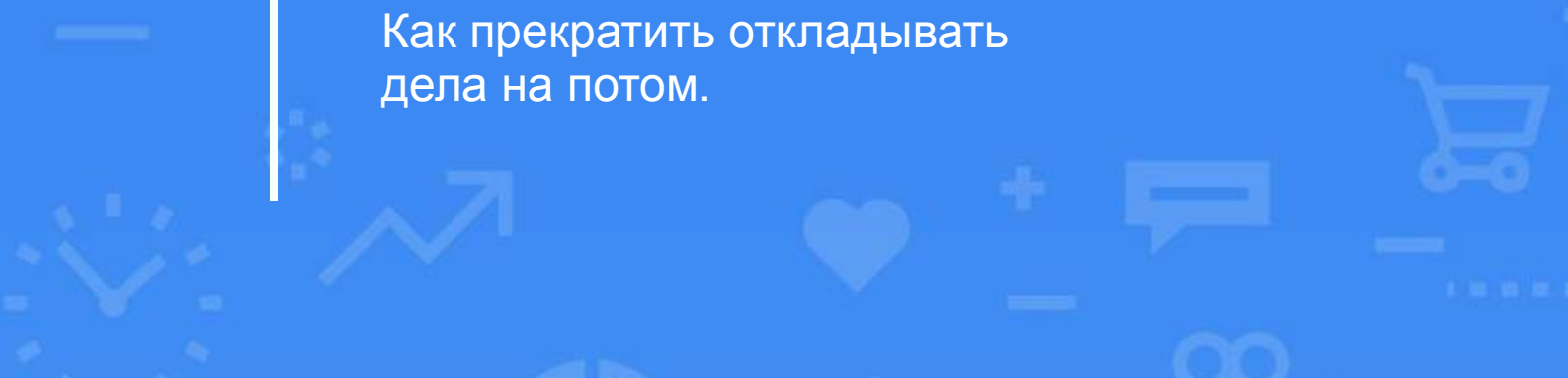


САЙТ ДЛЯ БИЗНЕСА

Предпринимателям | Владельцам сайтов | Стартаперам | Маркетологам

ПОЧЕМУ ПРОКРАСТИНАТОРЫ ПРОКРАСТИНИРУЮТ

Как прекратить откладывать
дела на потом.





Автор:
Михаил Христосенко

450+ успешных интернет-проектов было реализовано

2000+ человек прошли семинары Михаила Христосенко

10+ публикаций в СМИ России и за рубежом

7+ лет практического опыта в бизнесе: собственное агентство вошло в топ-100 лучших студий России

Предприниматель, практик, эксперт по интернет-продажам. Выпускник президентской программы.


Автор книги

«Бизнес-сайт.
Как найти клиентов и увеличить продажи»

Бестселлер на:

ozon.ru

Издательство: Питер
Серия: iБизнес
ISBN 978-5-496-00853-2; 2014 г.



ПИТЕР

Совместный семинар с Деловой Средой Сбербанка собрал 1400 человек



Самый крупный семинар Михаила прошел в сентябре 2014 года в центре обучения Деловой Среды Сбербанка РФ в Москве на Новом Арбате

1400 человек посетило семинар

Этот семинар транслировался в 100 центров Сбербанка в 50 регионах страны.

Прокрастинация — отсрочка в принятии важных решений, отлынивание от обязательств, стремление отложить дела или неприятные мысли на потом. Подсказка — избегайте прокрастинации.

— определение из словаря

Автор блога Wait But Why Тим Урбан в трёх материалах описал прокрастинацию в разные периоды жизни и предложил способы борьбы с ней.

Кто бы мог подумать, что после десятилетий борьбы с прокрастинацией решение нашлось в толковом словаре. «Избегайте прокрастинации» — так элегантно в своей простоте.

Давайте заодно убедимся, что страдающие ожирением люди избегают переедания, депрессивные люди избегают апатии, и кто-нибудь, пожалуйста, скажите китам на пляже, что они должны избегать пребывания вне океана.

Нет, «избегайте прокрастинации» — это хороший совет только для ложных прокрастинаторов — таких, которые говорят: «Я заходил в Facebook несколько раз на работе, я такой прокрастинатор». Эти же люди скажут истинному прокрастинатору: «Просто перестань прокрастинировать, и ты будешь в порядке».

Ни словарь, ни ложные прокрастинаторы не понимают, что настоящие прокрастинаторы не выбирают прокрастинацию. Они просто не знают, как перестать прокрастинировать.

В колледже внезапная, необузданная личная свобода стала для меня катастрофой — я не делал ничего и никогда, ни по какой причине.

Правда, время от времени мне нужно было сдавать домашнюю работу. Сначала я делал задания за ночь до сдачи, пока не понял, что с тем же успехом могу заниматься этим ночью. Это продолжалось до тех пор, пока я не осознал, что вообще-то могу начать писать работу ранним утром в день сдачи.

Доходило до карикатурных ситуаций: я неспособен был засесть за 90-страничный диплом, пока не останется 72 часа до конца срока его сдачи. Этот опыт однажды закончился в кабинете университетского врача. Я узнал, что нехватка сахара в моей крови стала причиной того, что мои руки онемели и безвольно согнулись. В итоге я сдал диплом, но он оказался не очень хорош.

Кто бы мог подумать, что после десятилетий борьбы с прокрастинацией решение нашлось в толковом словаре. «Избегайте прокрастинации» — так элегантно в своей простоте.

Давайте заодно убедимся, что страдающие ожирением люди избегают переедания, депрессивные люди избегают апатии, и кто-нибудь, пожалуйста, скажите китам на пляже, что они должны избегать пребывания вне океана.

Нет, «избегайте прокрастинации» — это хороший совет только для ложных прокрастинаторов — таких, которые говорят: «Я заходил в Facebook несколько раз на работе, я такой прокрастинатор». Эти же люди скажут истинному прокрастинатору: «Просто перестань прокрастинировать, и ты будешь в порядке».

Ни словарь, ни ложные прокрастинаторы не понимают, что настоящие прокрастинаторы не выбирают прокрастинацию. Они просто не знают, как перестать прокрастинировать.

В колледже внезапная, необузданная личная свобода стала для меня катастрофой — я не делал ничего и никогда, ни по какой причине. Правда, время от времени мне нужно было сдавать домашнюю работу.

Сначала я делал задания за ночь до сдачи, пока не понял, что с тем же успехом могу заниматься этим ночью. Это продолжалось до тех пор, пока я не осознал, что вообще-то могу начать писать работу ранним утром в день сдачи.

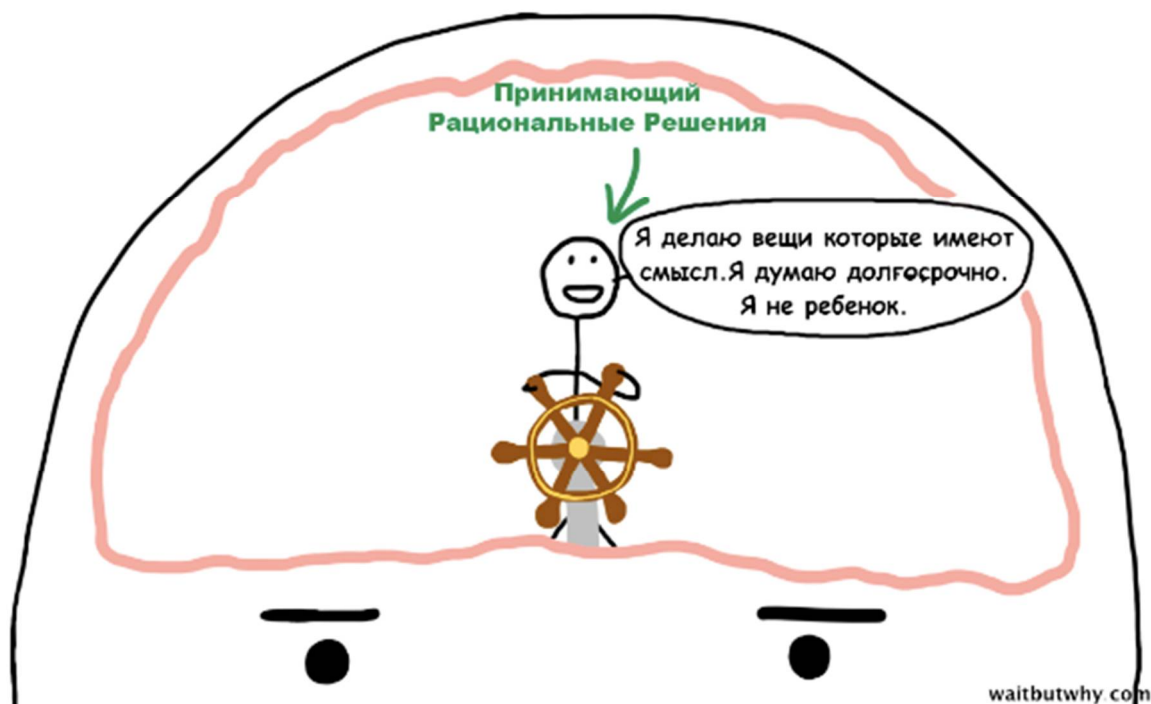
Доходило до карикатурных ситуаций: я неспособен был засесть за 90-страничный диплом, пока не останется 72 часа до конца срока его сдачи. Этот опыт однажды закончился в кабинете университетского врача. Я узнал, что нехватка сахара в моей крови стала причиной того, что мои руки онемели и безвольно согнулись. В итоге я сдал диплом, но он оказался не очень хорош.

Даже эта статья заняла гораздо больше времени, чем должна была, потому что я провел кучу времени, разглядывая картинку на моем рабочем столе из предыдущего материала и раздумывая, как бы легко эта горилла победила меня в драке.

Потом я задался вопросом, сможет ли она победить тигра. Затем я задумался, кто бы победил в битве — лев или тигр. Пришлось немного углубиться в этот вопрос (тигр победит). У меня проблемы.

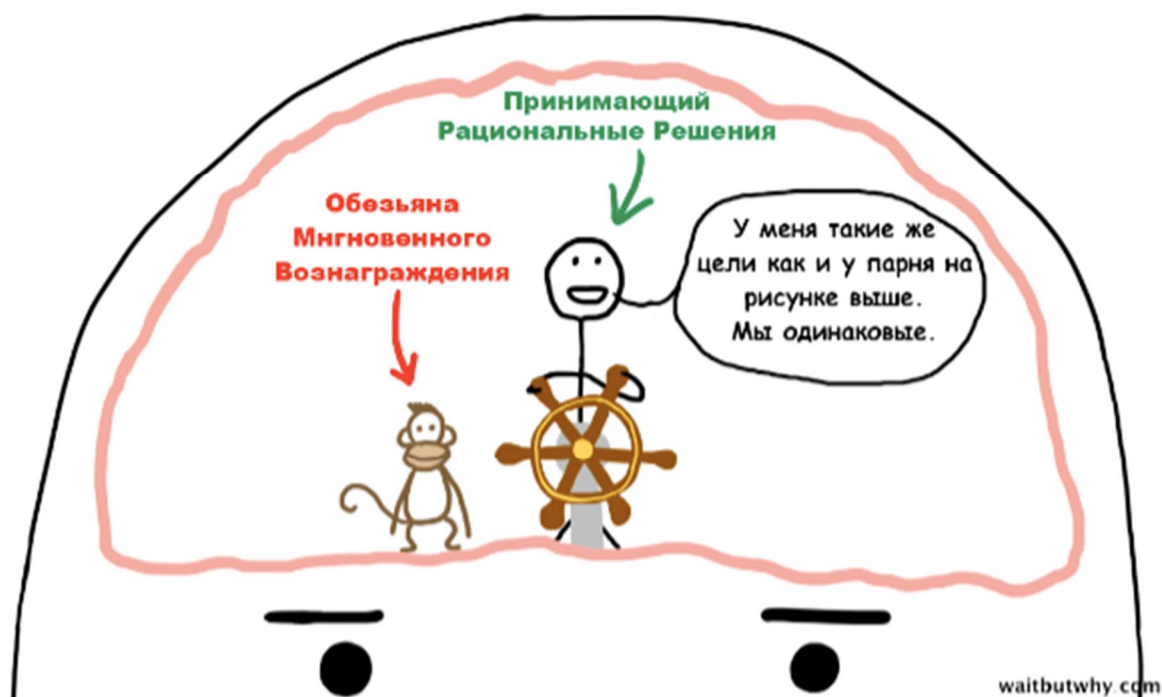
Чтобы понять, почему прокрастинаторы так много прокрастинируют, нужно начать с изучения мозга непрокрастинатора:

Мозг не-прокрастинатора



Довольно неплохо, так ведь? А теперь взглянем на мозг прокрастинатора:

Мозг прокрастинатора

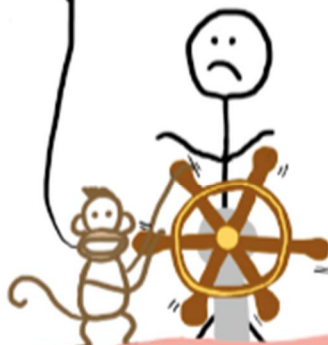


Похоже, что Принимающий рациональные решения в голове прокрастинатора сосуществует с питомцем, — Обезьяной мгновенного вознаграждения.

Это, должно быть, хорошо и мило, даже если Принимающий рациональные решения знает, как обходиться с обезьяной. Но, к сожалению, это не входило в программу тренировок, и он остался совершенно беспомощным, и теперь обезьяна не даёт ему делать работу.



Давай лучше посмотрим кучу видеосов на Ютубе про обитателей морских глубин, а потом погрузимся в водоворот Ютуба, который пронесет нас через разговоры Ричарда Фэйнемана о Теории Струн и закончиться просмотриванием интервью с мамой Джастина Бибера!



waitbutwhy.com

Потом мы реорганизуем наш список дел, проверим стоимость носков на Амазоне и сгруппируем наши альбомы в iPhoto на альбомы поменьше и по-конкретнее!



waitbutwhy.com



Дело в том, что Обезьяна мгновенного вознаграждения — последнее создание, которое может отвечать за принятие решений. Она думает только о настоящем, игнорируя все уроки прошлого и будущее вообще. Её заботит только то, как максимизировать удовольствие прямо сейчас.

Обезьяна не понимает Принимающего рациональные решения ещё больше, чем Принимающий рациональные решения не понимает её — зачем нам продолжать эту пробежку, когда мы можем остановиться? Это ведь куда лучше. Зачем нам учиться играть на музыкальных инструментах, если это не весело? Зачем нам вообще когда-либо использовать компьютер для работы, когда интернет сидит прямо там, ждёт, пока мы будем с ним играть? Она думает, что люди — безумцы.

В мире обезьян ей всё становится понятно — если вы едите, когда голодны, спите, когда устали, и не делаете ничего сложного, — вы

довольно успешная обезьяна. Проблема для прокрастинатора заключается в том, что он, оказывается, живёт в человеческом мире, что делает Обезьяну мгновенного вознаграждения крайне неподготовленным рулевым.

Между тем Принимающий рациональные решения, обученный принимать рациональные решения, а не бороться за контроль, не знает, как эффективно справляться с обезьяной. Он чувствует себя хуже и хуже: чем больше он терпит неудач, тем сильнее страдает прокрастинатор, в чьей голове он находится.

Это бардак. И с обезьяной за рулём прокрастинатор тратит непозволительно много времени в месте под названием Тёмная игровая площадка. Многие из вас, вероятно, сейчас там и находятся.

Тёмная игровая площадка — это место, которое отлично знает каждый прокрастинатор. Место, где случаются развлечения, хотя и не должны. Веселье на Тёмной игровой площадке — вовсе не веселье, потому что оно абсолютно незаслуженно, а воздух там пропитан виной, беспокойством, ненавистью к себе и страхами.

Иногда Принимающий рациональные решения злобно топает ногой и отказывается напрасно тратить время на нормальные развлечения, а так как Обезьяна мгновенного вознаграждения абсолютно точно не позволит вам работать, вы оказываетесь в причудливом Чистилище странных занятий, где все теряются.



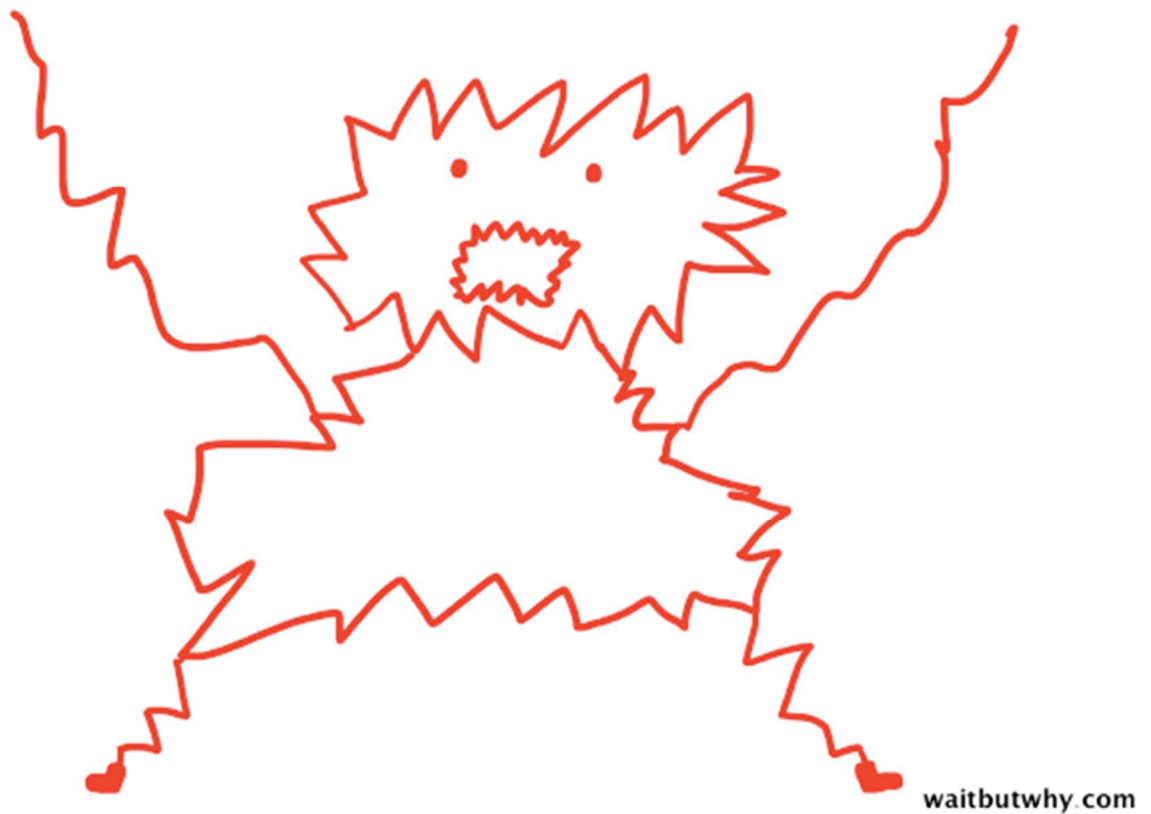
waitbutwhy.com

И бедный Принимающий рациональные решения просто хандрит, пытаюсь понять, как он позволил человеку, за которого он отвечает, снова оказаться здесь.

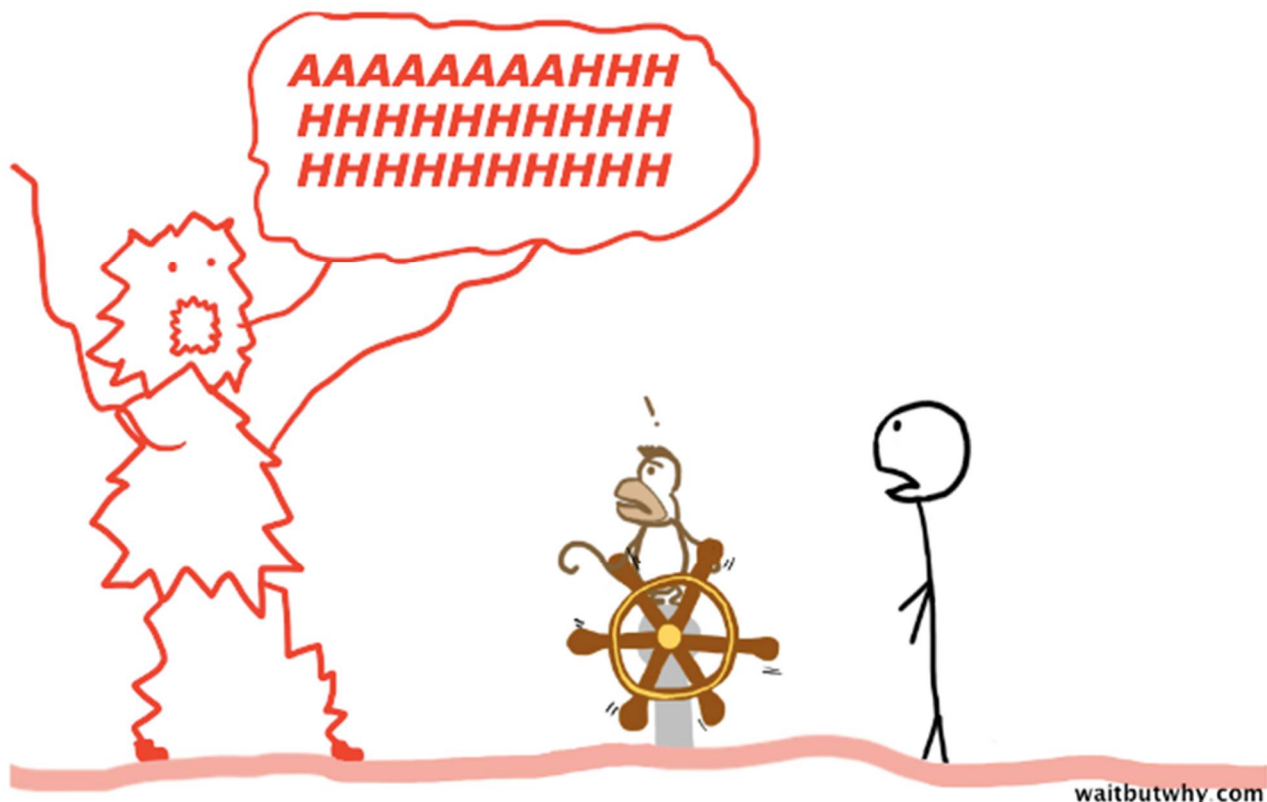


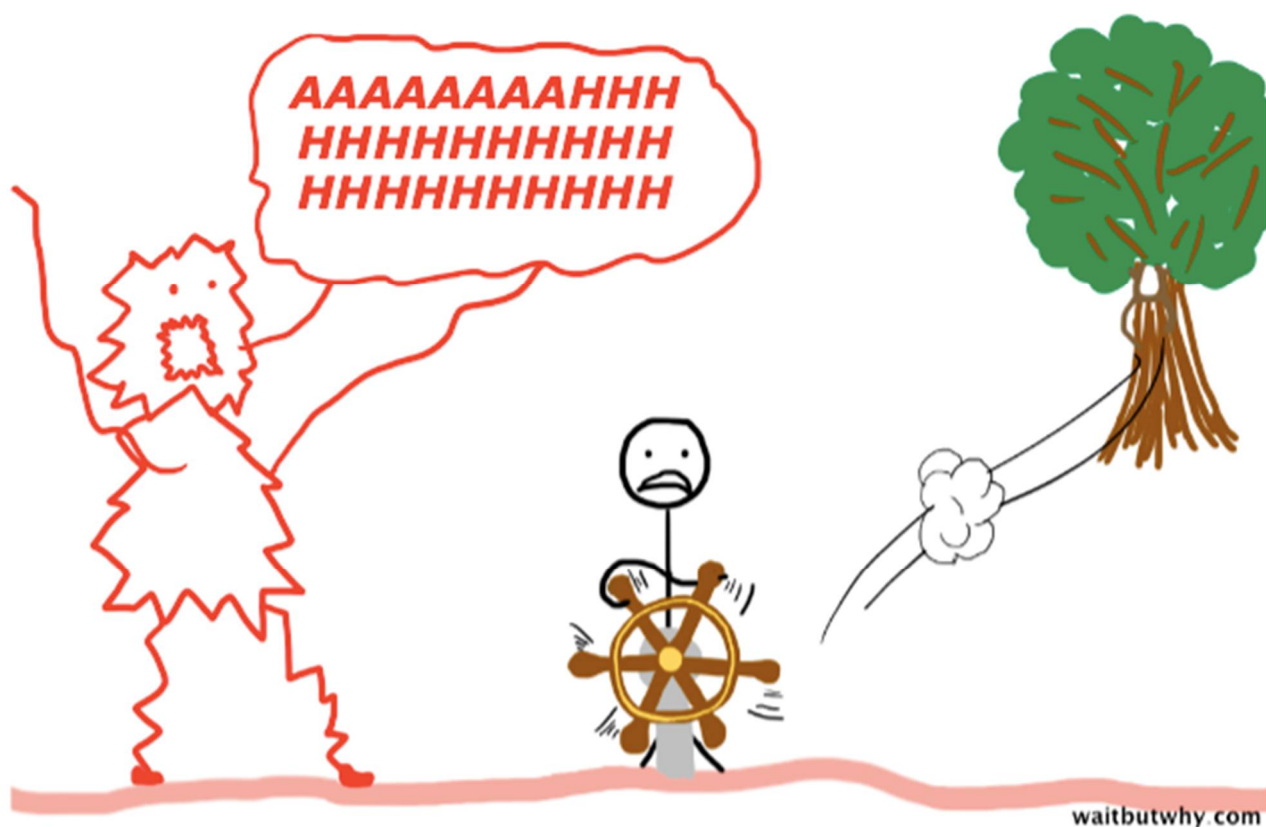
Учитывая это затруднительное положение, как прокрастинатор вообще справляется с чем-либо? Как оказалось, есть одна штука, которая очень сильно пугает Обезьяну мгновенного вознаграждения:

Панический монстр



Большую часть времени Панический монстр бездействует, но он просыпается, как только приближается дедлайн или возникает опасность общественного порицания, краха карьеры или другие страшные последствия.





Обезьяна мгновенного вознаграждения, как правило, непоколебима, но Панического монстра она боится. Как ещё вы можете понять человека, который две недели не мог написать вступительное предложение, но неожиданно обрел способность не спать всю ночь, бороться с изнеможением и написать восемь страниц? Зачем ещё необыкновенно ленивый человек начал бы вдруг строгую регулярную тренировку, если бы Панический монстр не начал сходить с ума по поводу физической формы?

И есть прокрастинаторы-счастливчики, те, которые даже не обращают внимание на Панического монстра. В самые отчаянные моменты они убегают на дерево вместе с обезьяной, входя в состояние самоуничтожающего отключения.

Безусловно, так жить нельзя. Даже для прокрастинатора, которому удаётся в конечном итоге добиться успеха и оставаться полноправным членом общества, что-то должно измениться. Вот основные причины:

1. Это неприятно. Слишком много драгоценного времени прокрастинатора тратится на Тёмную игровую площадку. Время, которое можно потратить на наслаждение удовлетворением от проделанной работы, заслуженный досуг, если бы всё оказалось сделано по более логичному плану. А паника — забава не для всех.
2. В итоге прокрастинатор легко сдаётся. Он перестаёт принимать безуспешные попытки раскрытия своего потенциала, который со временем уходит от него и наполняет его сожалением и отвращением к себе.
3. Списки дел имеют право на существование, но это не списки желаний. Даже если прокрастинатор строит такую карьеру, в которой Панический монстр регулярно его подгоняет, другие вещи в жизни, которые так же важны для него — прийти в форму, больше читать, научиться играть на гитаре, написать книгу, готовить сложные блюда, и даже круто поменять карьеру — никогда не случаются, потому что Панический монстр никогда в это не ввязывается. Подобные действия расширяют наш опыт, делают нашу жизнь полнее и приносят нам много счастья — и для большинства прокрастинаторов они остаются в пыли.

Как победить прокрастинацию

Я не профессионал — просто прокрастинатор по жизни, который всё время об этом думает. Я до сих пор сражаюсь со своими привычками, но прогресс за последние несколько лет налицо. И да, всё, что я описываю, сработало для меня.

Написание этого материала заняло так много времени, потому что в понедельник ночью я решил срочно открыть Google Earth, пролететь в сотне метров над южной Индией и подняться через всю страну наверх, чтобы лучше почувствовать страну. У меня есть проблемы.

Итак, мы нырнули в ежедневную борьбу прокрастинатора для выявления психологии, лежащей в её основе. Сейчас мы на самом деле попытаемся что-то сделать, но нужно копнуть ещё глубже. Давайте начнем распаковывать психологию прокрастинатора и взглянем на корень проблем.

Мы уже знаем об Обезьяне мгновенного вознаграждения (часть мозга, которая ответственна за прокрастинацию) и её доминировании над Принимающим рациональные решения, но что на самом деле там происходит?

Прокрастинация — это плохая привычка, граничащая с наркотической зависимостью, позволяющая обезьяне побеждать. Прокрастинатор по-прежнему намерен контролировать обезьяну, но он делает несчастные попытки, используя один и тот же неработающий метод, который он использовал годами, и глубоко внутри он знает, что обезьяна победит. Он клянётся измениться, но шаблоны поведения остаются прежними. Так почему же адекватный человек повторяет такие неубедительные и бесполезные усилия снова и снова?

Ответ в том, что он чувствует себя крайне неуверенным, когда дело доходит до этой части его жизни — и он позволяет себе быть поработанным пагубным, самореализующимся пророчеством. Назовем это самореализующееся пророчество его Сюжетной линией. Сюжетная линия прокрастинатора выглядит примерно так:

«Выполняя Списки дел моей жизни, я буду ждать до последней минуты, паникуя и делая меньше и хуже чем мог бы, или бросать и ничего не делать вообще. Давайте будем честны насчёт Списков желаний моей жизни: я или начну что-то одно и самоустранюсь или, что более вероятно, просто никогда не приступлю к выполнению».

Проблема прокрастинатора лежит глубоко, и для её решения нужно нечто большее, чем просто «быть более дисциплинированным» или

«избавиться от плохих привычек». Корень всех проблем встроен в его Сюжетную линию — это именно то, что должно поменяться.

Прежде чем говорить о том, как изменить Сюжетную линию, давайте определим, что именно хочет поменять прокрастинатор. Как выглядят правильные привычки, и где именно прокрастинатор сталкивается с неприятностью?

Есть два компонента достижения целей разумным и эффективным путем — планирование и исполнение. Начнём с того, что попроще.

Планирование

Прокрастинаторы любят планировать просто потому, что планирование не связано с действием, а действие — это криптонит прокрастинатора.

Но когда прокрастинаторы планируют, они делают это неопределенным способом, который и близко не берёт во внимание детали или реальность. Такое планирование идеально настраивает их на то, чтобы фактически ничего не выполнять. План, составленный прокрастинатором, — кошмар для деятеля:



Длинный список туманных и устрашающих дел, которые смешат обезьяну мгновенного вознаграждения. Когда ты составляешь подобный список, обезьяна говорит: «О, круто, это легко». Даже если ваш доверчивый сознательный ум действительно намеревается эффективно выполнить пункты в этом списке, обезьяна знает, что на подсознательном уровне вы не собираетесь этого делать.

Возможно, длинный список — это ранняя стадия планирования, но планирование должно заканчиваться строгим расставлением приоритетов, одним пунктом которого окажется победитель.

Пункт-победитель должен иметь самое большое значение для вас — это пункт, который важнее всего для вашего счастья. Если речь идет о срочных пунктах, они должны быть первыми и должны быть выполнены как можно быстрее, чтобы освободить место для важных задач (прокрастинаторы любят использовать неважные, но срочные дела в качестве предлога навсегда отложить важные).

Эффективное планирование делает неконкретные задачи конкретными. Мы все знаем, что такое неконкретные задачи. Они нечеткие и мутные, и вы не совсем уверены, как начать, как их решить, или как получить ответы на возникающие вопросы.

Давайте представим, что у вас есть мечта — сделать своё приложение. Если получится разработать успешное приложение, то вы сможете уйти с работы и стать полноценным разработчиком. И ещё вы думаете, что программирование — это грамота 21 века, и у вас нет денег на аутсорс. Вы решаете сделать пункт «Научиться программировать» победителем в списке — приоритетом номер один. Увлекательно, правда?

Вообще-то нет, потому что «Научиться программировать» — это супернеконкретная задача. И каждый раз, когда вы решаете, что пришло время начать, вы также приходите к тому, что нужно почистить почтовый ящик и как можно скорее вымыть кухонный пол. Это никогда не закончится.

Чтобы сделать задачу конкретной, нужно читать, исследовать и задавать вопросы. Узнать, как именно научиться программировать, получить конкретные средства, необходимые для каждого шага на этом пути, и понять, как долго придётся выполнять каждый из них. Конкретизация этого пункта в списке превращает его из этого:



В это:

Шаг1:

Записаться на
12-недельные курсы
на Codeacademy

Шаг2:

Пройти курсы до конца
сентября

Шаг3:

Выявить пробелы в
знаниях и заполнить их
уроками Khan Academy

Шаг4:

Создать макет
приложения и получить
фидбэк



Эффективное планирование превращает пугающее дело в ряд небольших, понятных и управляемых задач. Неконкретное объединяется с Пугающим в стероидное зелье для Обезьяны мгновенного вознаграждения.

И только конкретизация задачи не перестаёт делать её ужасно большой и сложной. Ключ к упрощению задачи — усвоение факта, какое замечательное и прекрасное достижение то, что длинный список ничем непримечательных, беспристрастных задач не выглядит так издалека.

Никто не «строит дом». Все кладут кирпич за кирпичом, снова и снова, пока результатом не окажется построенный дом.



Прокрастинаторы — отличные визионеры: они любят фантазировать о прекрасном особняке, который они однажды построят. Но для достижения этой цели им нужно стать трудолюбивыми каменщиками, которые будут методично класть кирпич за кирпичом, день за днем, не сдаваясь, пока особняк не будет построен.

Почти каждое большое начинание может быть сведено к основному прицепу прогресса — его кирпичу. Кирпич обретения хорошей формы — это 45-минутное посещение тренажерного зала. Кирпич превращения в крутого гитариста — это 30-минутные занятия.

Обычный день недели автора-подражателя и настоящего автора выглядит почти одинаково. Настоящий автор пишет пару страниц, кладя кирпич, а автор-подражатель ничего не пишет, — в остальном 98% их времени идентичны. Но через год у настоящего автора есть завершённый первый проект книги, а у автора-подражателя нет ничего.

И хорошие новости в том, что положить один кирпич не страшно. Но это требует планирования. Итак, последний шаг в планировании — создать Временную шкалу кирпичей, которая помещает кирпичи в расписание. Расписание не подлежит обсуждению или отмене — в конце концов, это ваш приоритет номер один и то, что вам больше всего нужно, не так ли? Самая важная дата — первая. Нельзя начать учиться программировать «в ноябре». Но можно начать учиться программировать 21 ноября с 18:00 до 19:00.

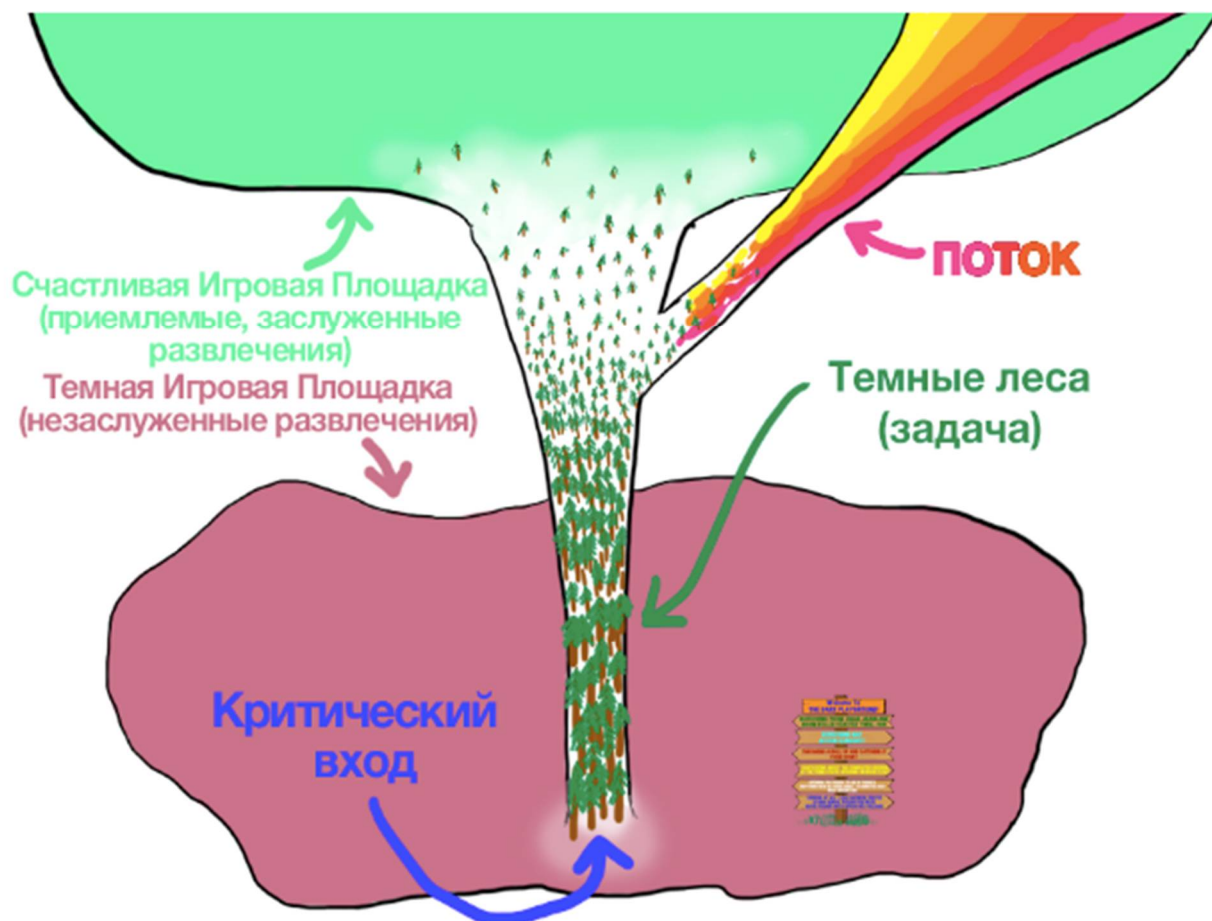
Теперь вы эффективно планируете — просто следуйте расписанию, и вы станете программистом. Осталось только это сделать.

Исполнение

Дело не в том, что прокрастинаторы не принимают концепцию деятельности. Они смотрят на кирпичи в своем расписании и думают: «Круто, это будет весело». Это происходит, когда они представляют будущий результат труда — в отсутствие Обезьяны мгновенного вознаграждения. Похоже на то, что прокрастинатор не включает в свое видение будущего обезьяну.

Но когда наступает момент начать запланированную укладку кирпичей, прокрастинатор делает то же, что обычно, — он позволяет обезьяне взять и всё разрушить.

И поскольку мы подчеркнули выше, что все достижения сводятся к способности заложить этот один кирпич в промежуток на вашем графике (расписании), мы, похоже, выяснили, где сконцентрирована борьба. Давайте рассмотрим укладку этого самого кирпича:

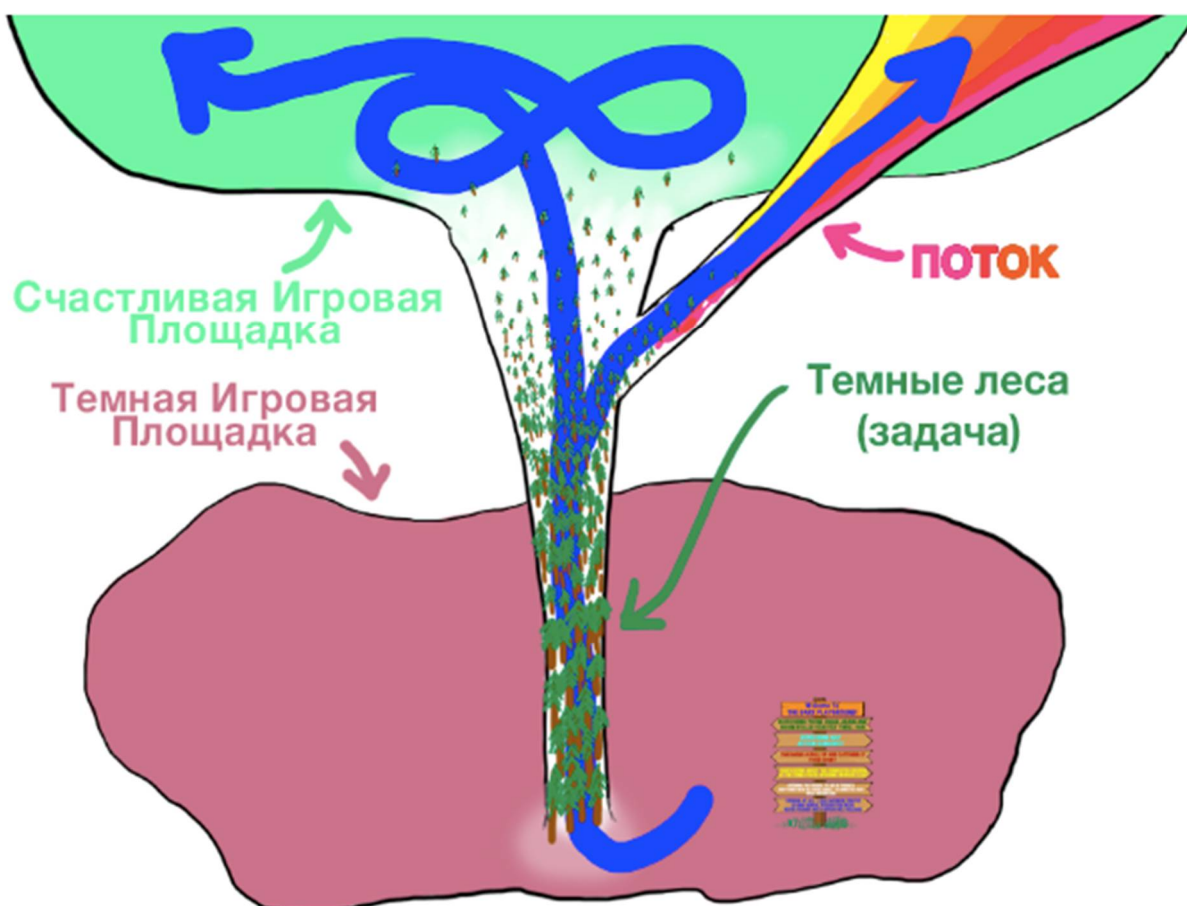


Эта схема представляет собой задачу в тот промежуток времени, когда вы её выполняете: будь то создание презентации в PowerPoint для работы, выход на пробежку, работа над скриптом или что то ещё.

Критический вход — это место, где вы официально приступаете к заданию. Тёмные леса — это процесс фактического выполнения работы, и как только вы закончите, то будете вознаграждены попаданием на Счастливую игровую площадку — место, где вы чувствуете удовлетворение, где свободное время приятно и полезно, потому что вы сделали что-то сложное. Иногда вы так увлечены работой, что попадаете

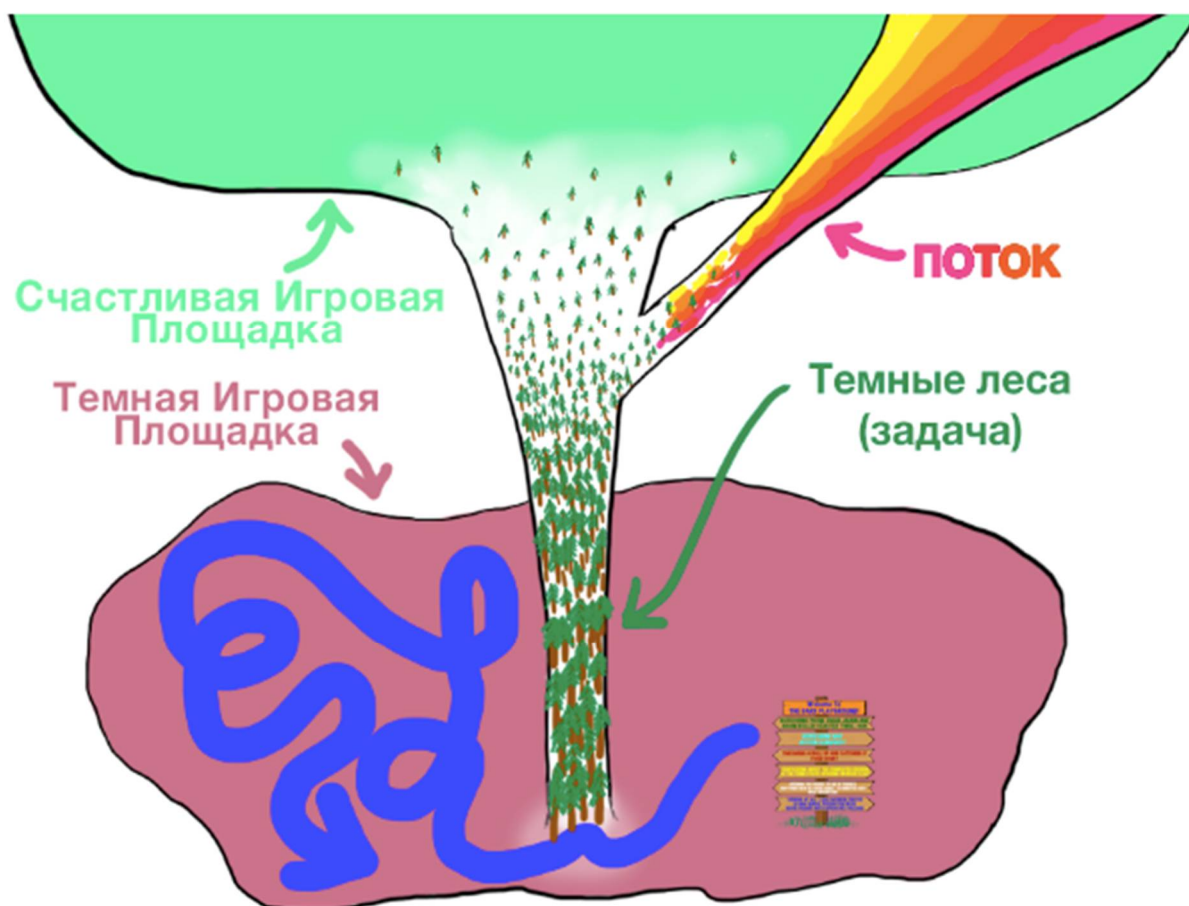
в состоянии Потока, где вы так блаженно погружаетесь в задачу, что теряете ощущение времени.

Путь выглядит примерно так:

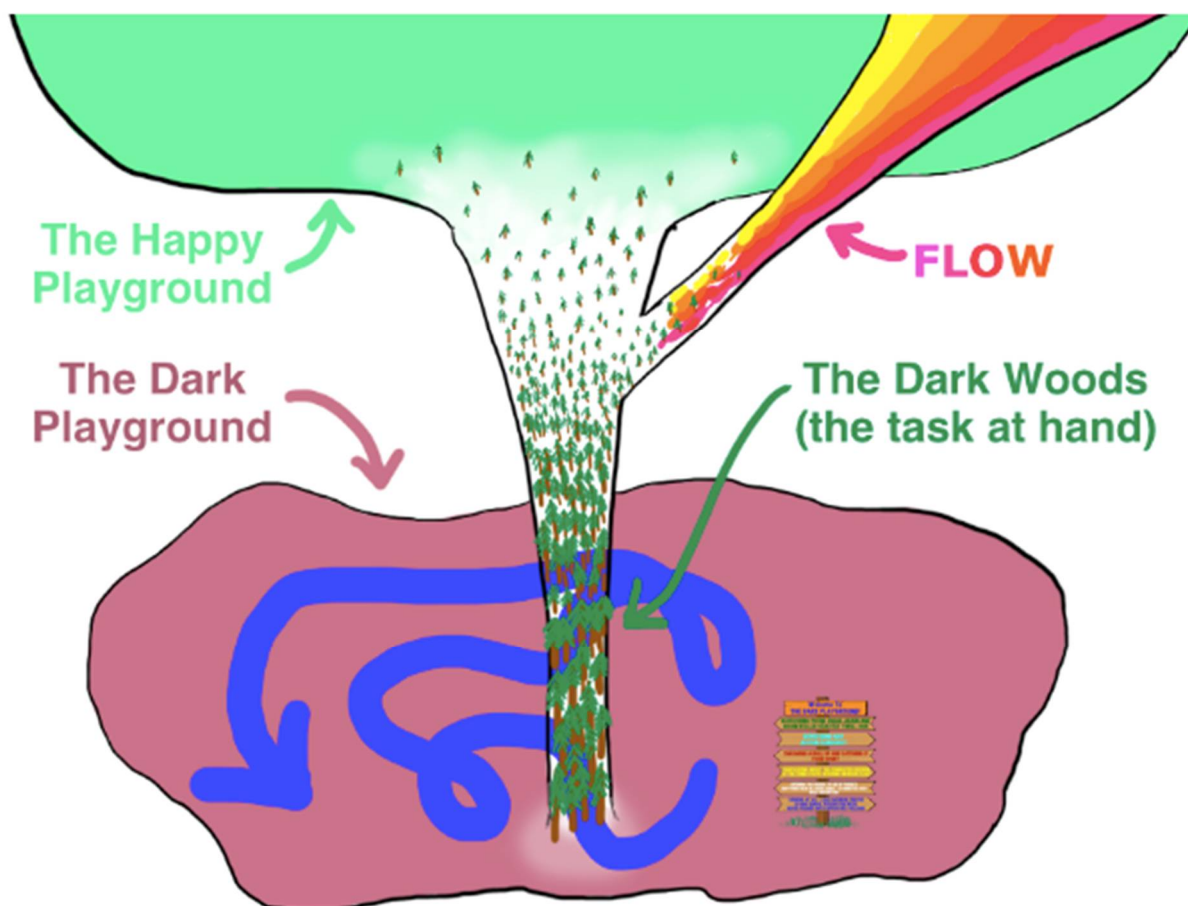


Звучит довольно просто, но, к сожалению, для прокрастинаторов, они упускают и Счастливую игровую площадку, и Поток.

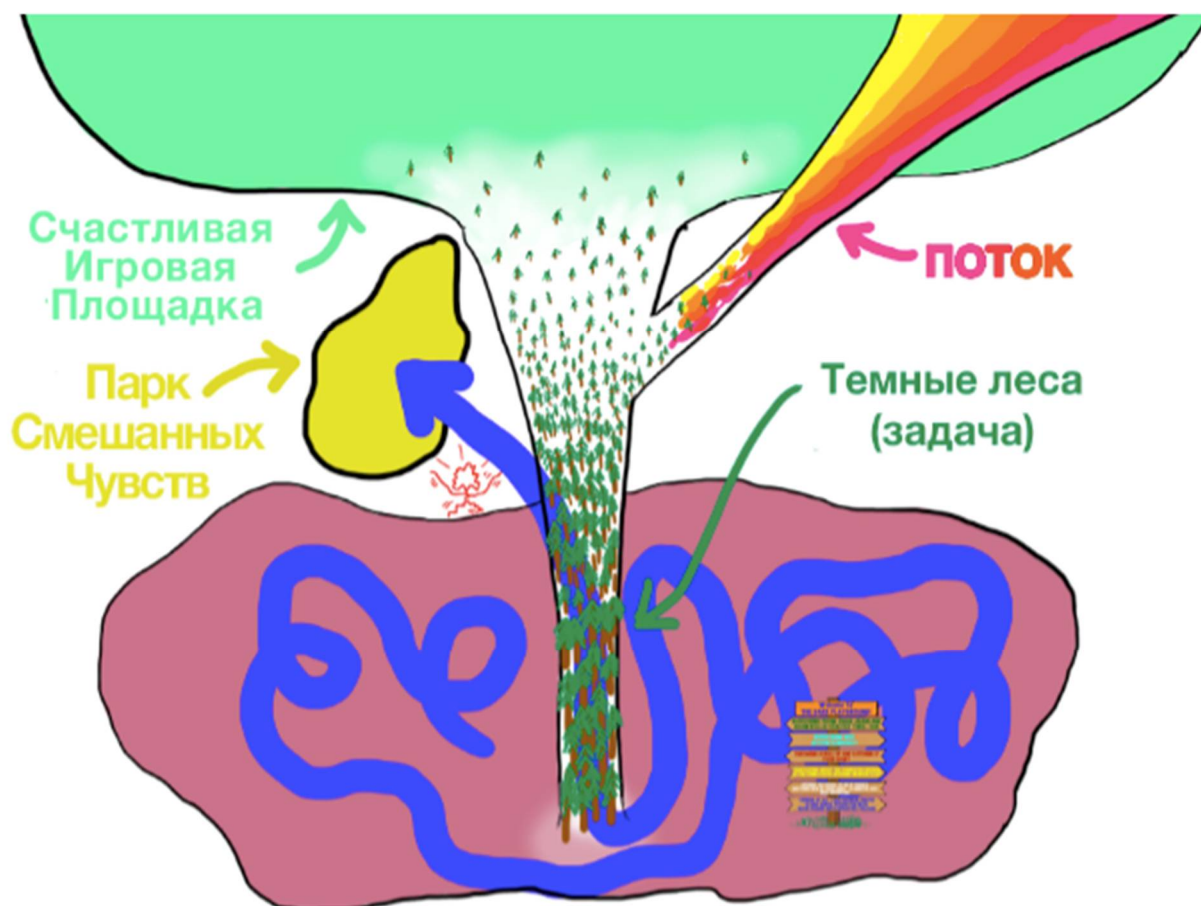
Так, например, выглядит прокрастинатор, который даже не начинает заниматься задачей, потому что никогда не пробивается через Критический вход. Вместо этого он проводит часы, валяясь на Тёмной игровой площадке и ненавидя себя:



Прокрастинатор, который начинает работу над заданием, но не может сосредоточиться и продолжает делать длительные перерывы, чтобы пропадать в интернете и готовить еду. Он не заканчивает задачу:



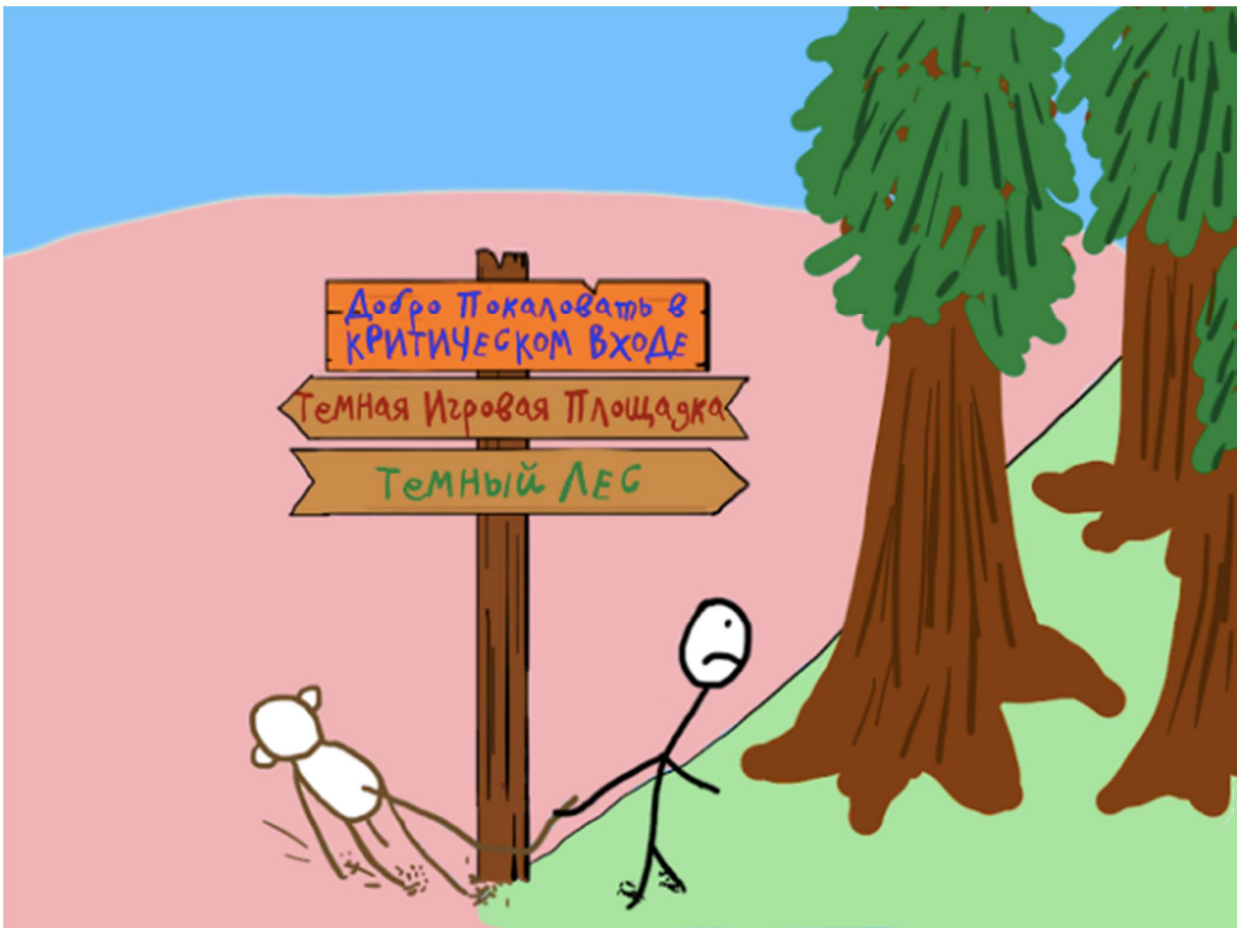
Прокрастинатор, который не мог заставить себя начать, хотя дедлайн приближался. Он часами сидел на Тёмной игровой площадке, зная, что дедлайн уже на подходе, но только усложнял себе жизнь, так и не приступив к задаче. В конце концов дедлайн подобрался настолько близко, что Панический монстр грохоча ворвался в комнату и заставил его в спешке делать всё, чтобы успеть до дедлайна.



После того, как прокрастинатор закончил, он чувствует себя хорошо, потому что что-то сделал. Одновременно с этим он недоволен, потому что знает — он сделал работу посредственно из-за спешки. Ему кажется, что он потратил большую часть своего времени на прокрастинирование без причины. Это приводит его в Парк смешанных чувств.

Поэтому если вы прокрастинатор, давайте посмотрим, что нужно сделать, чтобы пройти по правильному пути, который сделает вас намного счастливее.

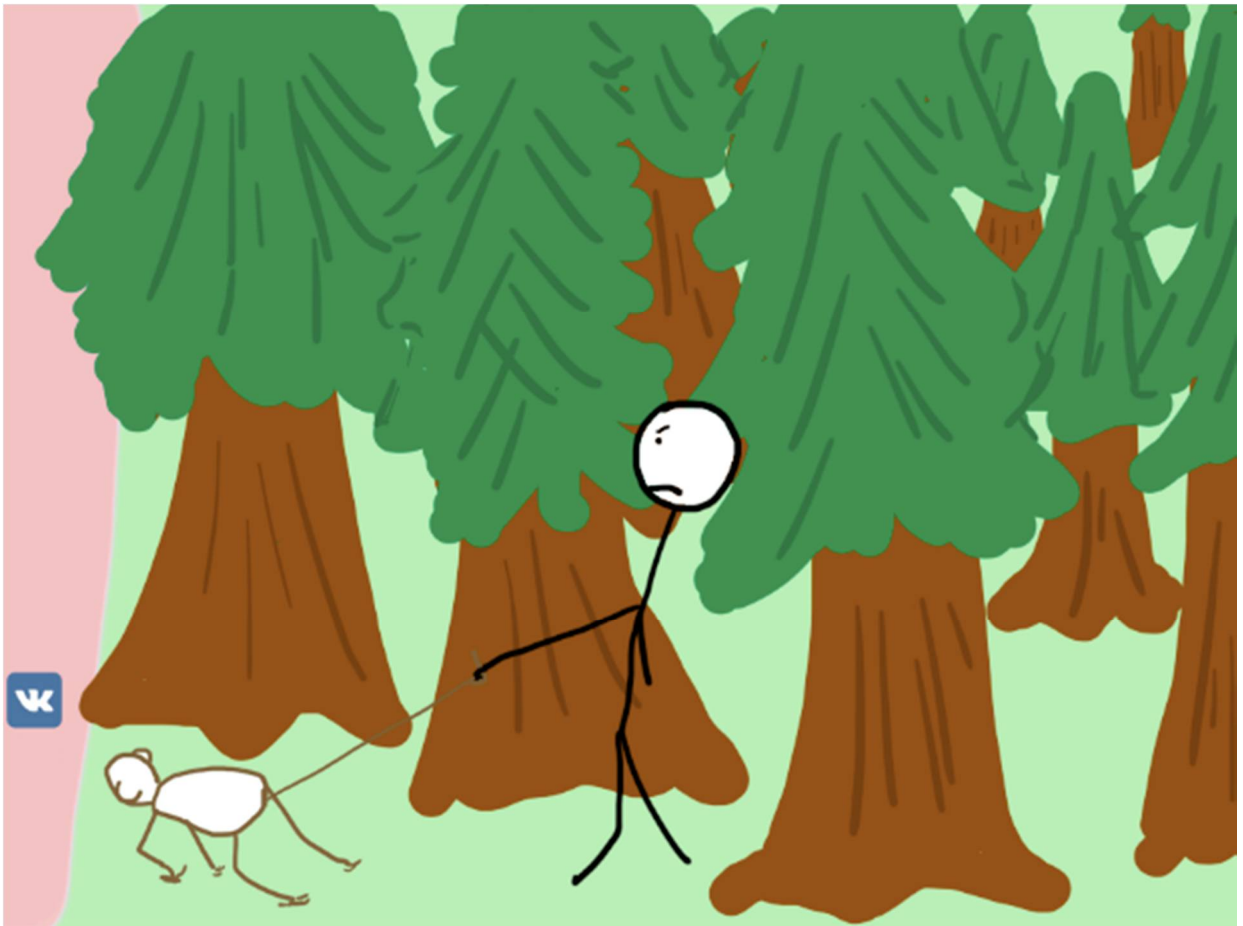
Первое, что вы должны сделать, — пройти через Критический вход. Это значит остановить всё, что вы делаете, когда пришло время начать выполнять задание, отбросить все развлечения и начать работу. Это звучит просто, но это самая сложная часть. Именно здесь Обезьяна мгновенного вознаграждения сопротивляется сильнее всего:



Обезьяна ненавидит прекращать веселье, чтобы начать делать что-то сложное, и именно здесь вы должны оказаться сильнее её. Если вы начнёте и вынудите обезьяну войти в Тёмный лес, то немного сломаете её волю.

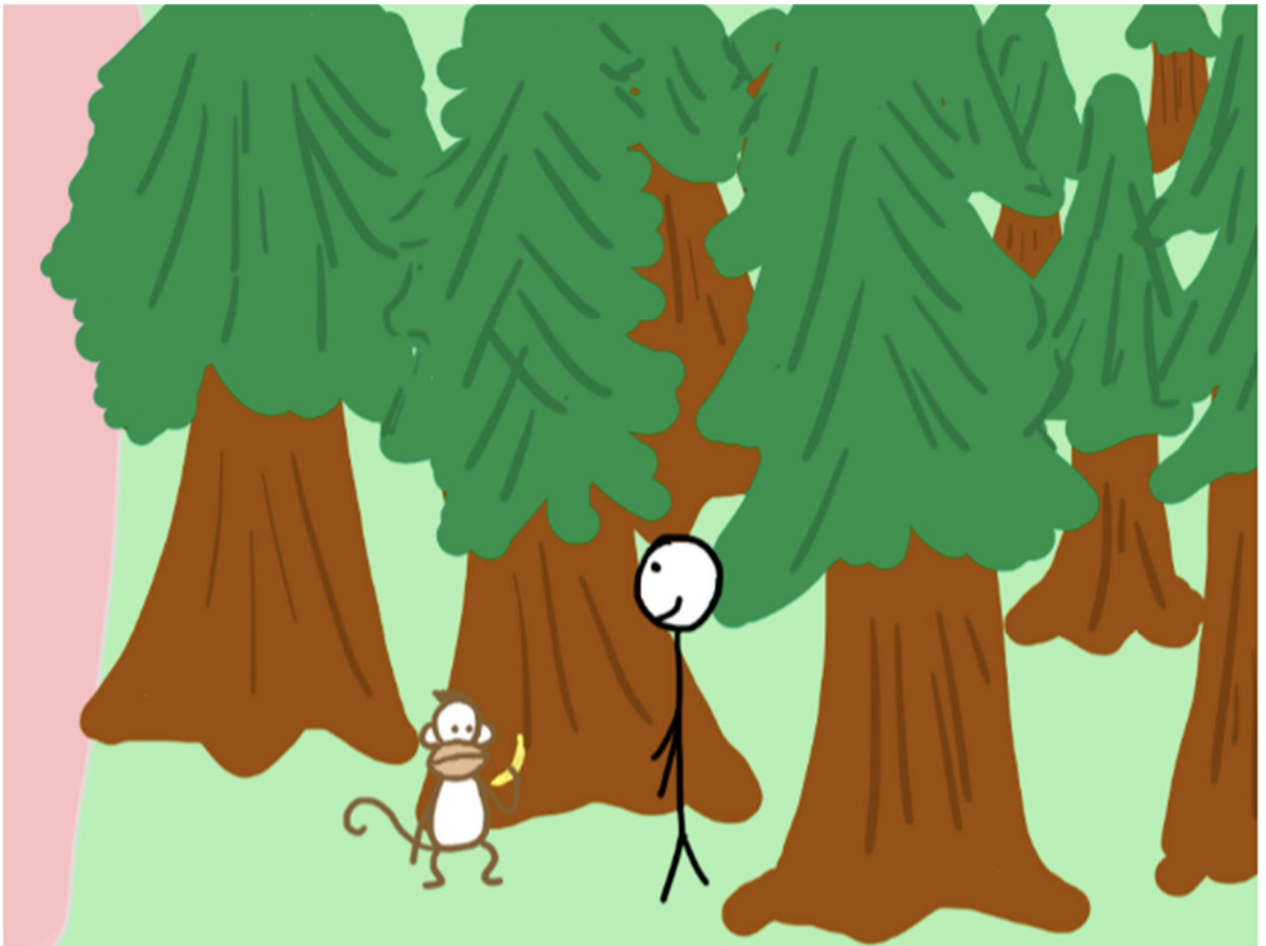
Конечно, она не собирается сдаваться. Тёмный лес — то место, где вы находитесь во время работы. Это невеселое место, и Обезьяна мгновенного вознаграждения не хочет иметь с ним ничего общего. Тёмный лес окружен Тёмной игровой площадкой — одним из любимых мест обезьяны, и поскольку она может видеть, насколько она близка, то будет изо всех сил стараться покинуть Тёмный лес.

Неприменно наступит момент, когда вы врежетесь в дерево — столкнётесь с длинным подъемом на пробежке, вам понадобится Excel-формула, которую вы ещё не знаете, а песня, которую вы пишете, не будет звучать так хорошо и гармонично, как вы предполагали — именно тогда обезьяна сделает свою самую дерзкую попытку побега.

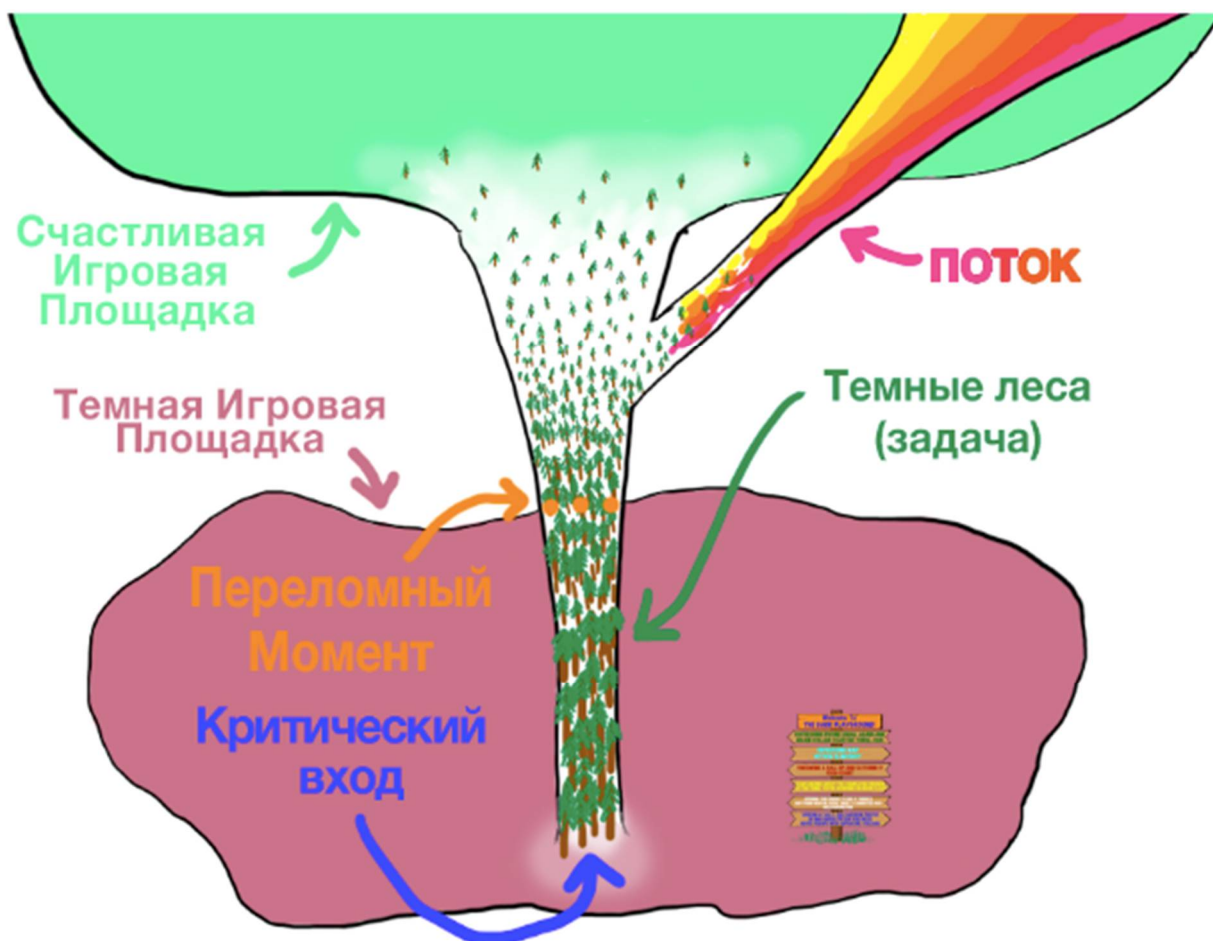


Нет смысла покидать Тёмный лес в пользу Тёмной игровой площадки — они оба тёмные. Отстойно находиться и там, и там, но большая разница в том, что Тёмный лес ведёт к счастью, а Тёмная игровая площадка ведёт только к большому сожалению. Но Обезьяна мгновенного вознаграждения не блещет логикой, и Тёмная игровая площадка кажется ей гораздо веселее.

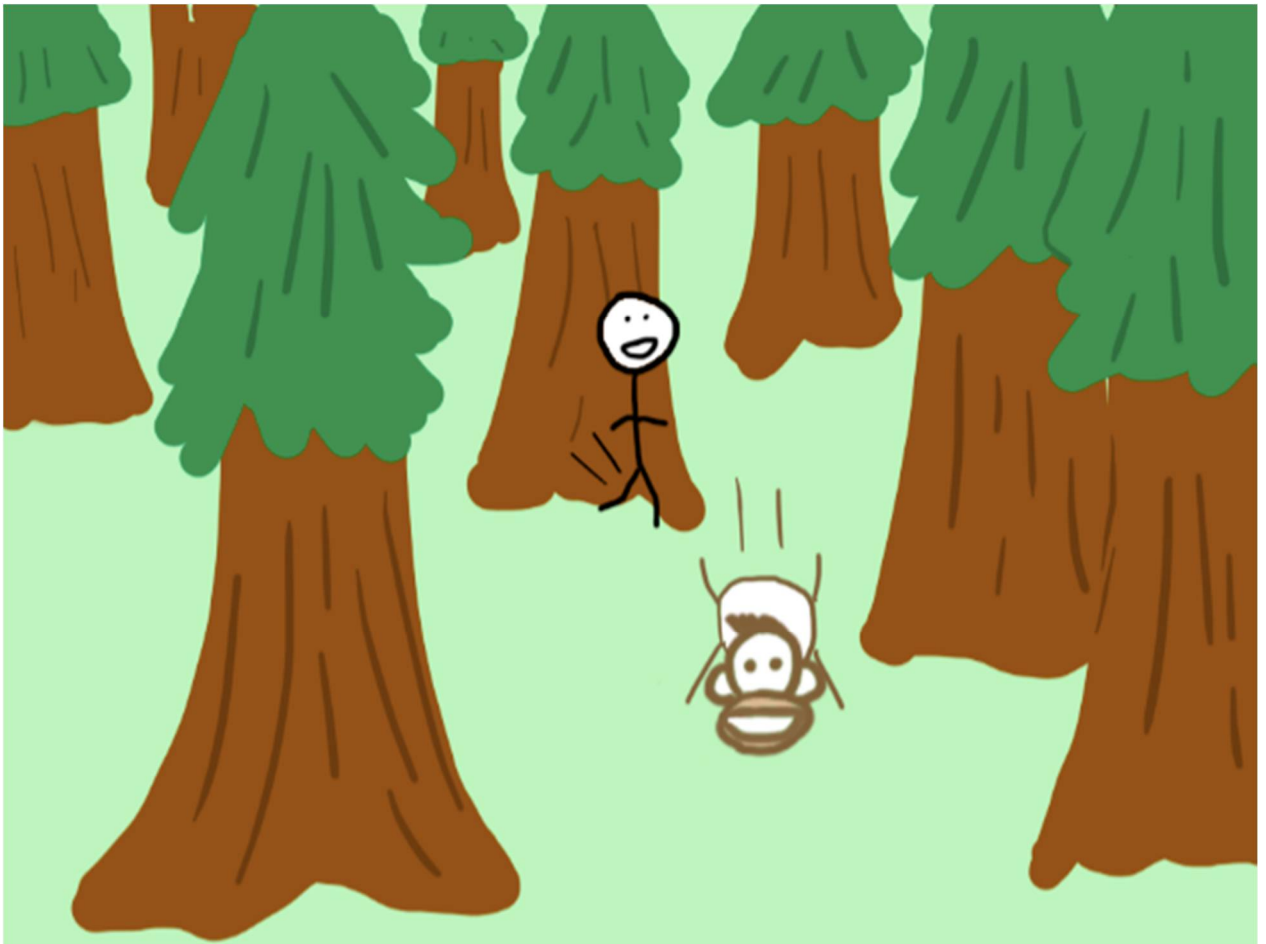
Хорошая новость заключается в том, что если вы сможете немного пройти через Тёмный лес, произойдёт кое-что забавное. Прогресс в работе создаёт положительные ощущения завершенности и повышает самооценку. Обезьяна лишается силы от низкой самооценки, и когда вы чувствуете толчок самоудовлетворения, обезьяна находит на своем пути Банан высокой самооценки. Это не подавляет её сопротивление полностью, но может отвлечь её на некоторое время, и вы обнаружите, что желание прокрастинировать уменьшилось.



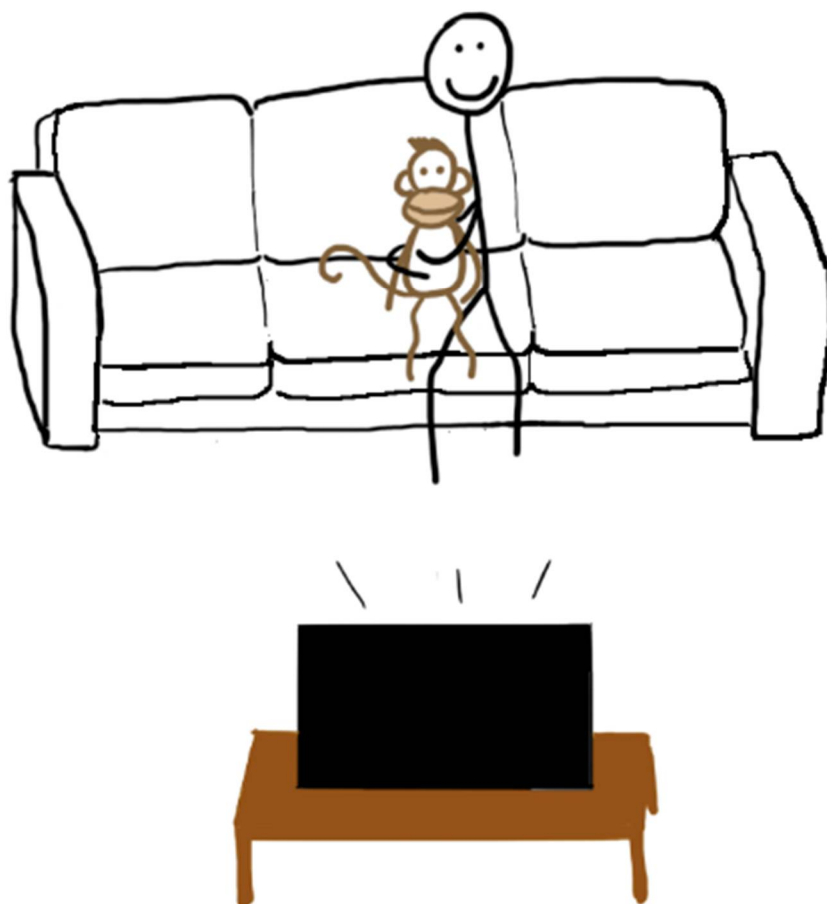
Если вы продолжите движение через Тёмный лес, произойдет что-то волшебное. Как только вы проделаете $2/3$ или $3/4$ задачи, особенно если все идет как по маслу, то начнете чувствовать себя хорошо, и внезапно на горизонте появится окончание работы. Это ключевой Переломный момент.



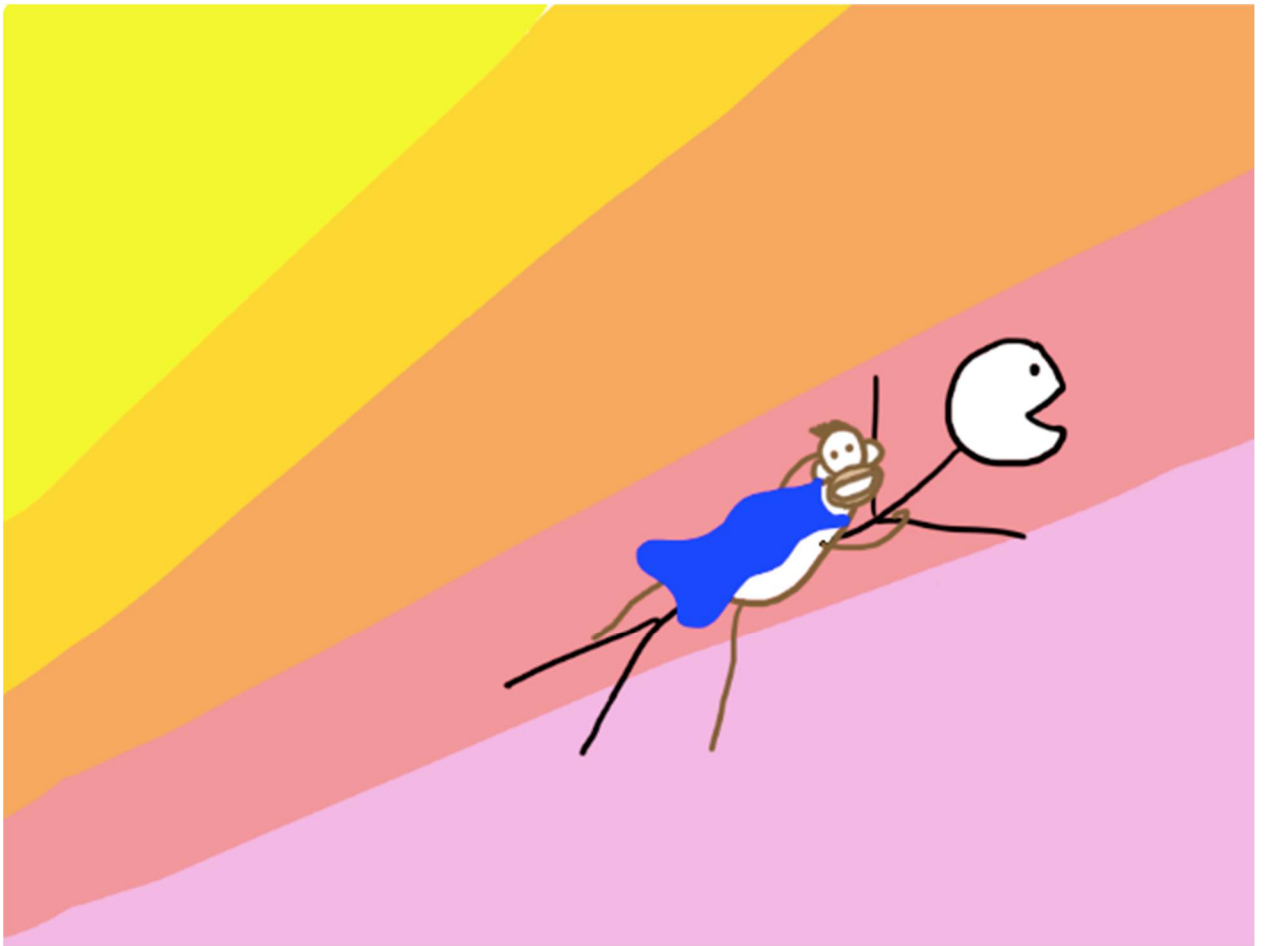
Переломный момент важен потому, что не только прокрастинатор может учуять Счастливую игровую площадку там впереди, — но и обезьяна тоже. Обезьяна всё равно, если её мгновенное вознаграждение появляется рядом с вами или за ваш счёт — она просто любит то, что легко и весело. Как только вы преодолеете Переломный момент, обезьяне будет интереснее попасть в Счастливую игровую площадку, а не в Тёмную игровую площадку. Когда это происходит, вы теряете весь импульс прокрастинации, и теперь и вы, и обезьяна приближаетесь к финишу.



Прежде чем вы это поймёте, вы закончите работу и окажетесь на Счастливой игровой площадке. Теперь в первый раз вы и обезьяна — одна команда. Вы оба хотите повеселиться, потому что это заслуженно. Когда вы и обезьяна в команде, то почти всегда счастливы.



Когда вы проходите Переломный момент, может случиться так, что работа над задачей станет приносить удовольствие. Вы одержимы этой задачей и теряете интерес ко всему остальному, включая еду и время. Это называется Поток — просто блаженное чувство, которое возникает, когда вы делаете великие дела. Обезьяна вместе с вами предаётся блаженству, и вы снова команда.



Борьба с Переломным моментом сложна. Прокрастинацию сложно победить потому, что у Обезьяны мгновенного вознаграждения ужасная кратковременная память. Даже если вы значительно преуспеете в своих делах в понедельник, во вторник она уже всё забудет и снова будет сопротивляться походу в Тёмный лес.

Вот почему настойчивость — такая важная составляющая успеха. Укладка каждого кирпича приводит к внутренней борьбе и, в конце концов, ваша способность побеждать в конкретной борьбе и класть кирпич за кирпичом изо дня в день, — то, что лежит в основе борьбы прокрастинатора за контроль над его миром.

Однако если бы прокрастинацию можно побороть, лишь прочитав эту статью, она не стала бы такой большой проблемой в жизни многих людей. Есть только один способ по-настоящему победить прокрастинацию — нужно доказать себе, что вы можете это сделать.

Подумайте о себе как о баскетболисте в полосе неудач. Успех баскетболиста зависит от его уверенности в себе, и хладнокровный нападающий может тысячу раз сказать самому себе: «Я отличный игрок, я собираюсь забросить следующий мяч прямо в корзину», — но только после того, как он физически бросил, уверенность повышается, и его удача возвращается. Как начать зарабатывать очки?

Постарайтесь усвоить тот факт, что все, что вы делаете, — только выбор

Начните с размышлений о терминах, которые мы использовали в этой статье, и если они резонируют с вами, запишите их. Одна из причин, почему я дал определение для многих из этих чувств или явлений — Обезьяна мгновенного вознаграждения, Принимающий рациональные решения, Панический монстр, Темная игровая площадка, Неконкретность, Кирпичи, Критический вход, Темный лес, Переломный момент, Счастливая игровая площадка, Поток, Сюжетная линия, — они помогают прояснить реальность выбора, который вы делаете. Это помогает выявить плохой выбор и подчеркнуть, когда наиболее важно делать правильный.

Придумайте методы, которые помогут победить обезьяну

- Найдите внешнюю поддержку, сообщив одному или нескольким друзьям или членам семьи о цели, которую пытаетесь достичь, и попросите их поддержать вас. Если по каким-то причинам вам трудно это сделать, отправьте мне письмо по электронной почте — я незнакомец. Даже просто написав о своей цели кому-то ещё, вы можете сделать её более реальной. Правда, некоторые эксперты утверждают, что говорить людям о вашей цели может быть контрпродуктивным, так что всё зависит от конкретной ситуации.

- Создайте Панического монстра, если он ещё не на месте. Если вы пытаетесь закончить музыкальный альбом — запланируйте презентацию через несколько месяцев, начиная с сегодняшнего дня, зарезервируйте площадку и отправьте приглашения сотне-другой людей.
- Если планируете уйти с работы и начать бизнес, сделайте Панического монстра вашим соседом по комнате.
- Если пытаетесь вести регулярный блог, напишите вверху страницы: «Новая публикация каждый вторник».
- Пишите заметки, напоминая себе сделать правильный выбор.
- Установите будильник, чтобы не забыть о начале задания или напомнить о том, что стоит на кону.
- Сведите к минимуму отвлекающие факторы. Если телевизор для вас проблема — продайте его. Если у вас проблемы с интернетом, заведите себе второй компьютер для работы с отключенным Wi-Fi или неработающей сетевой картой. На время работы, если вам это позволяет ситуация, переводите телефон в авиарежим.
- Вовлеките себя во что-то — заплатите за уроки или курсы, оплатите обучение.

И если методы, которые вы под себя настроили, не работают, измените их. Создайте напоминание на следующий месяц, где сказано: «Изменилась ли ситуация к лучшему? Если нет, измени методы».

Стремитесь к медленному, стабильному прогрессу. Сюжетные линии переписываются по одной странице за раз

Большое достижение — укладывать бесславный кирпич за бесславным кирпичом день за днем. Это глубоко укоренившаяся привычка — такая же, как прокрастинация, — она не меняется сразу, она меняется на одно скромное улучшение за раз. Помните, это всё для того, чтобы показать, что вы можете это сделать, поэтому ключ — не быть идеальным, а просто становиться лучше.

Автор, который пишет одну страницу в день, напишет книгу через год. Прокрастинатор, который становится лучше каждую неделю, будет совершенно другим человеком спустя год.

Так что не думайте о переходе от А к Я, просто начинайте с А до Б. Измените сюжетную линию с «Я откладываю каждую трудную задачу, которую я делаю» на «Раз в неделю я делаю тяжелую задачу безотлагательно». Если вы сможете сделать это, то зададите тенденцию. Я всё ещё жалкий прокрастинатор, но я определённо лучше, чем был в прошлом году, поэтому я надеюсь на будущее.

Почему я так много думаю об этой теме, и почему я написал эту статью?

Потому что победить прокрастинацию — это то же самое, что получить контроль над собственной жизнью. Есть много вещей, которые делают людей счастливыми или несчастными, — уровень удовлетворения, чувство собственного достоинства, сожаление, которое они несут с собой, количество свободного времени, которое они должны посвящать своим отношениям, — сильно страдают от прокрастинации. Поэтому она заслуживает серьёзного внимания.

Матрица прокрастинации

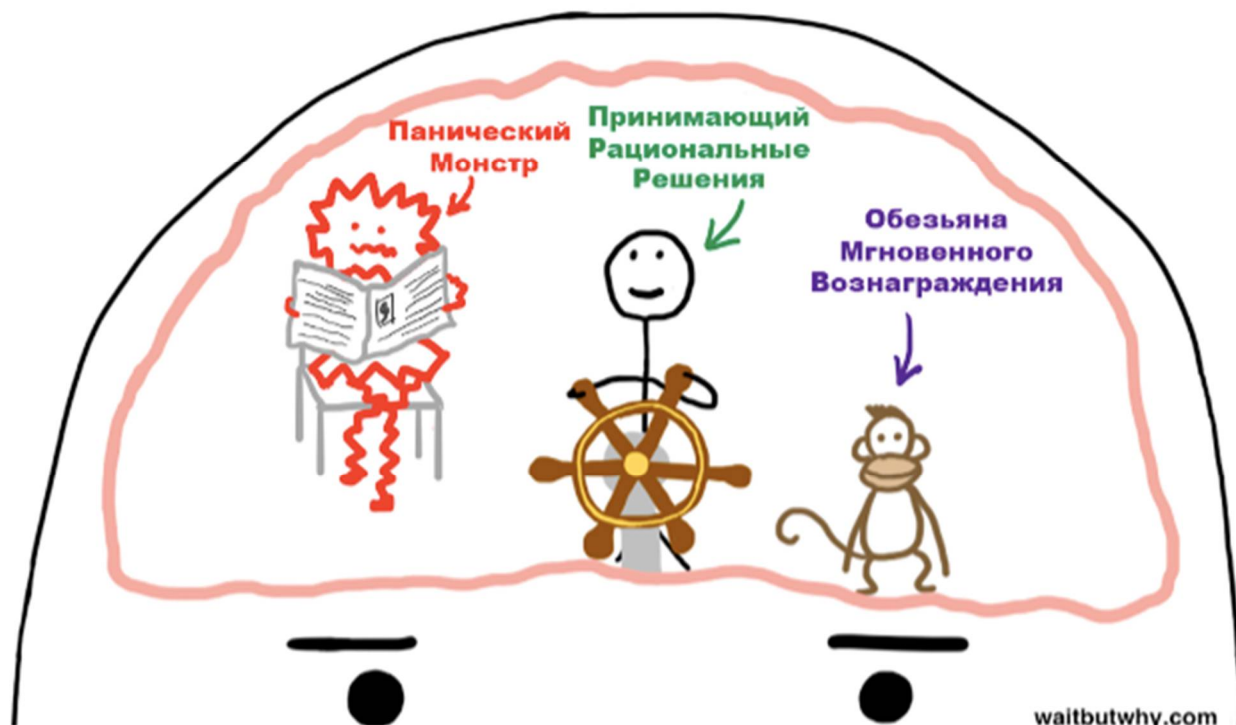
Если бы вы спросили меня, когда я учился в старших классах, был ли я прокрастинатором, я бы сказал, что да. Старшеклассникам читают лекции о том, что нужно «мотивировать себя» на долгосрочных

проектах, и я с гордостью мотивировал себя меньше, чем почти все, кого я знал. Я всегда сдавал работы в срок, но делал всё за ночь до сдачи. Я был прокрастинатором.

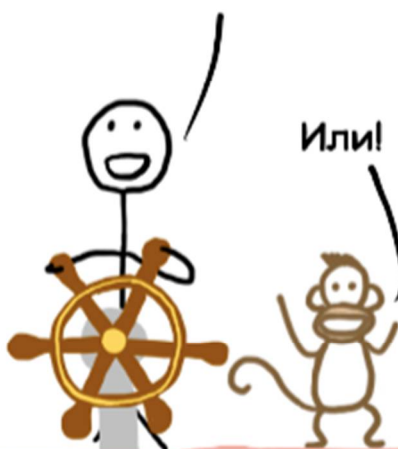
В старших классах много дедлайнов и краткосрочных проектов, и даже у долгосрочных проектов есть промежуточные сроки, чтобы заставить за них приняться. Произошло несколько ужасных моментов, но по большей части я всё делал в последнюю минуту, просто потому что знал: я скорее всего справлюсь, так почему бы и нет?

В моей голове определенно существовала Обезьяна мгновенного вознаграждения, но она была мила как никогда. С постоянно появляющимися дедлайнами мой Панический монстр никогда не засыпал надолго, и обезьяна знала, что хотя у неё может быть время за рулем каждый день, она не главная.

Мой Мозг в Старших Классах



Если я сделаю домашку
сейчас, то могу вечером
посмотреть телевизор



Или!

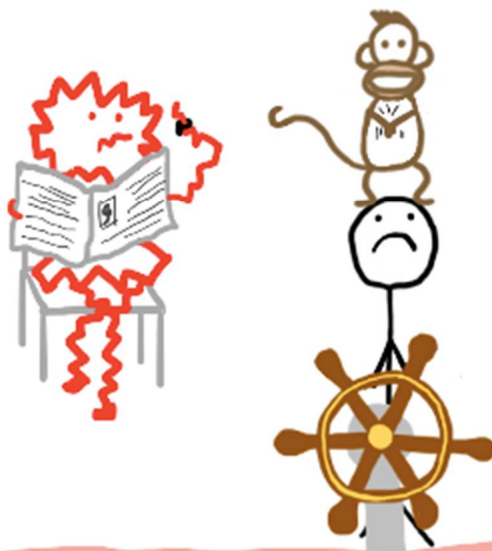
waitbutwhy.com

Мы можем пострадать
фигней следующие четыре
часа и довести все до
стресса!



waitbutwhy.com

Четыре часа спустя



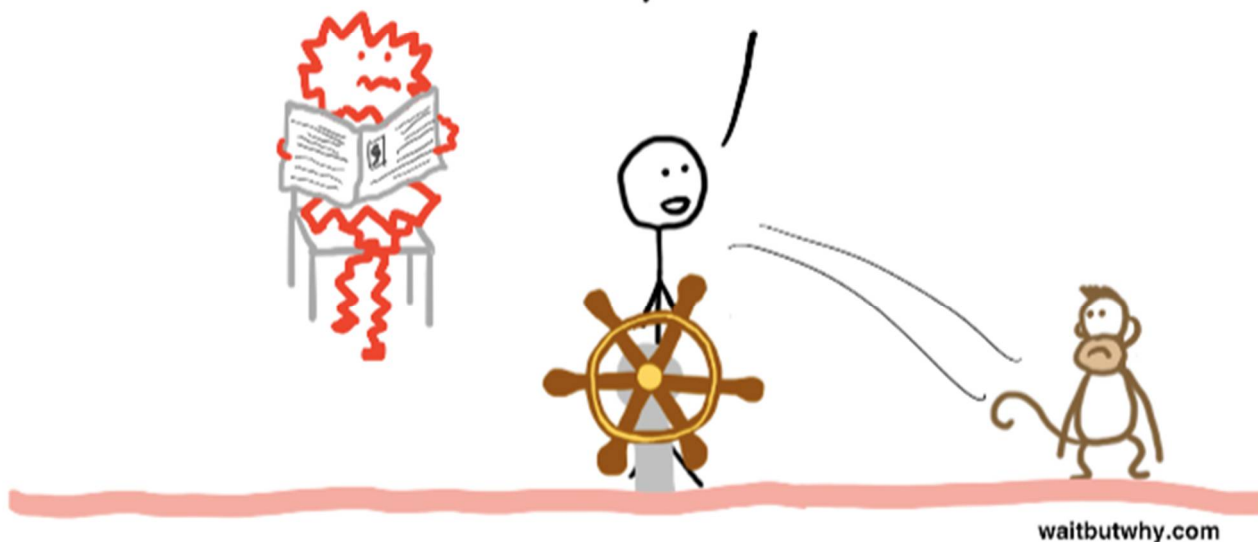
waitbutwhy.com



waitbutwhy.com



Хватит обезьяна,
мне действительно нужно
работать сейчас.



Однажды школа закончилась — так же, как и моя жизнь почти нормального человека. Колледж не похож на школу. Задания больше и с большими сроками, а поскольку вы уже не ребенок, никто не заботится о вас как в школе и не заставляет все сдавать. Большинство моих занятий включали в себя промежуточный и финальный экзамен раз в четыре месяца, что означало отсутствие конкретных дедлайнов большую часть времени.

Без крайних сроков, которые бы его занимали, мой Панический монстр, который не мог планировать так далеко, начал проводить почти всё своё время в спячке. А Принимающий рациональные решения, который никогда не осознавал, насколько сильно он полагался на Панического монстра, начал испытывать трудности с выполнением своих планов.

Чем дольше спал Панический монстр, тем больше уверенности появлялось у обезьяны. Принимающий рациональные решения, единственный в мозге, кто видит мир ясно, забеспокоился.

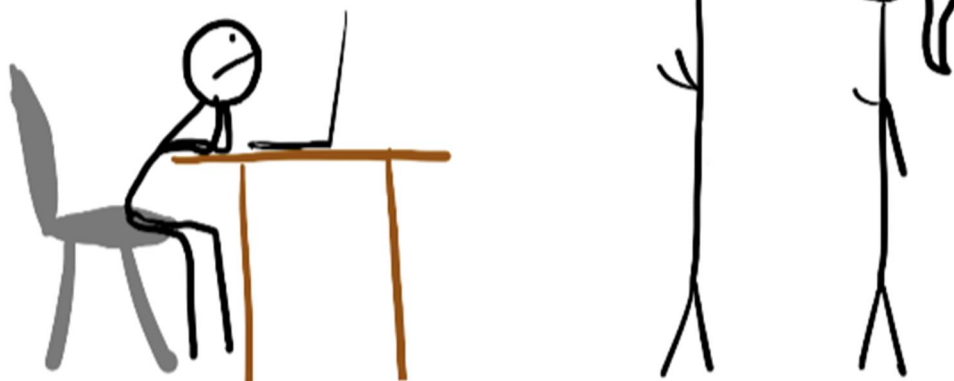
Он знал, что задания в колледже гораздо больше и труднее, чем в школе, и сдача уже не вызывала насмешки, а была критически важна. Когда близился дедлайн, он откладывал социальную жизнь на потом, но это не решало проблему.



2,5 часа спустя

Фильм был просто
зашибенным!

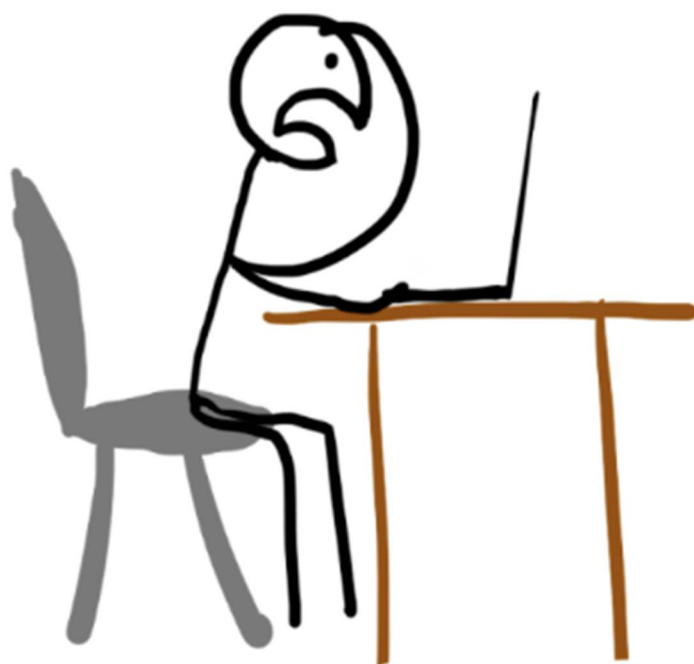
Как у тебя дела?



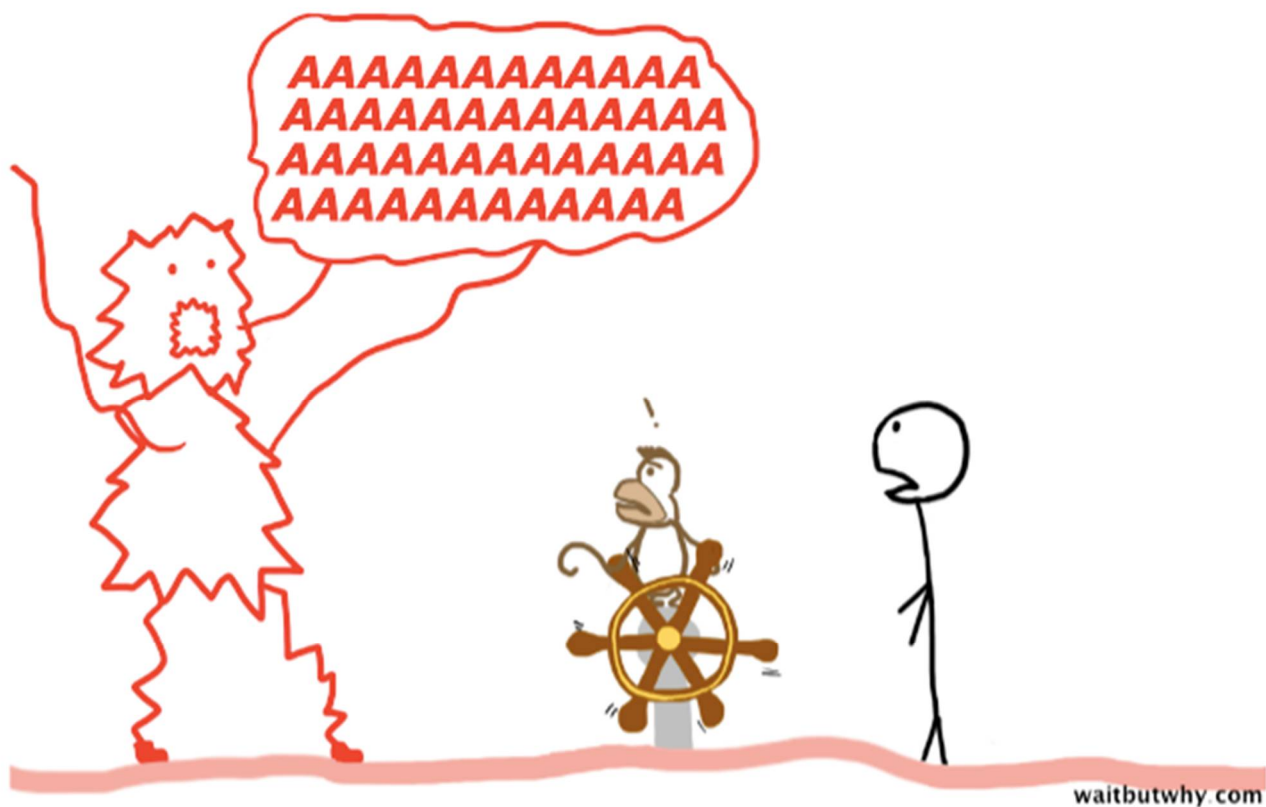
waitbutwhy.com

Принимающий рациональные решения впал в отчаяние. И только тогда, когда всё дошло до крайности, ситуация изменилась.

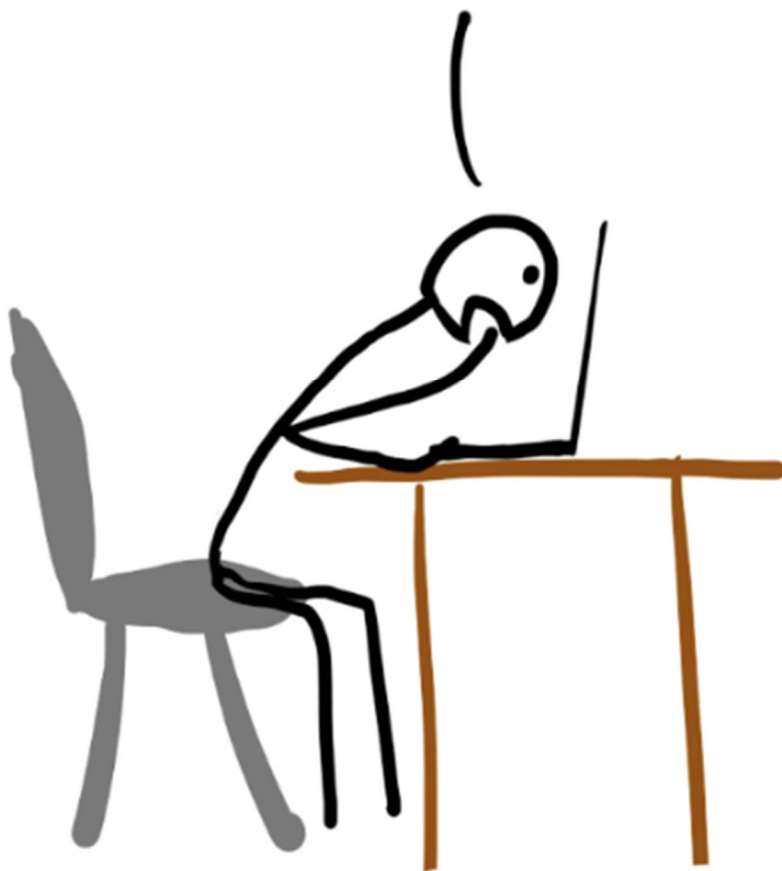
**СДАЧА ЧЕРЕЗ ПЯТЬ ЧАСОВ
И Я ДО СИХ ПОР НЕ НАЧАЛ
КАК Я ПОЗВОЛИЛ ЭТОМУ
СЛУЧИТЬСЯ ОПЯТЬ?????**



waitbutwhy.com



**стоп...СТОП....ТАМ ЖЕ
ЕСТЬ ПРОДЛЕНИЕ**



waitbutwhy.com



МОЖНО ВЕДЬ
ПРОДЛИТЬ СРОК СДАЧИ



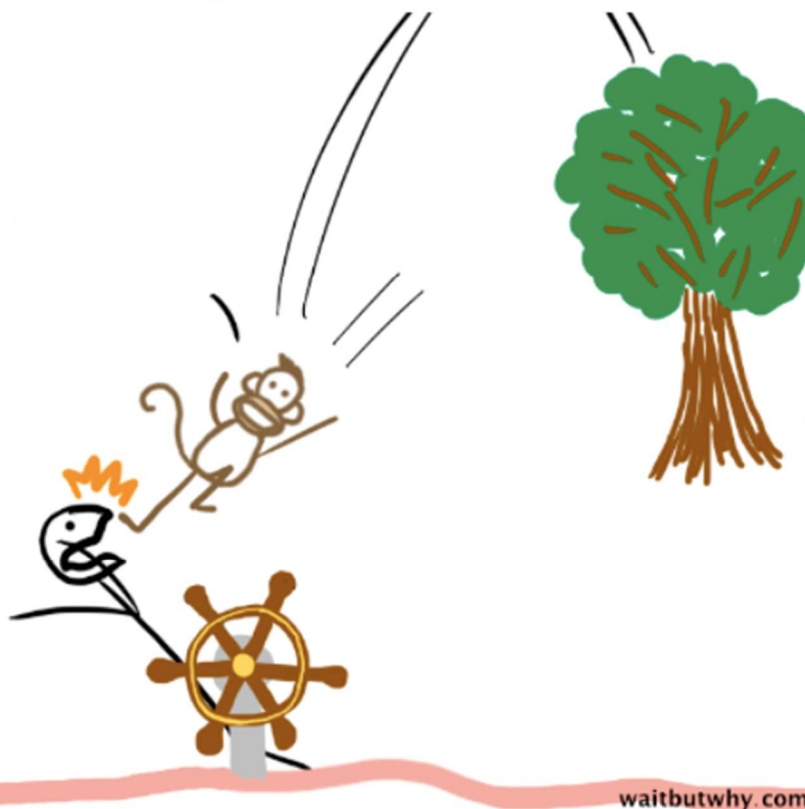
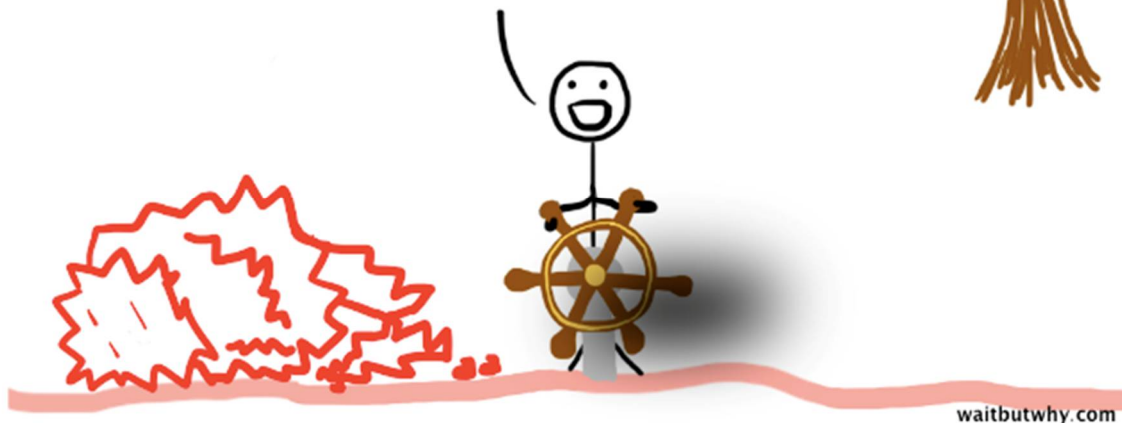
waitbutwhy.com



waitbutwhy.com



Это слишком хорошо для правды. Всего минуту назад я ругал себя за то, что позволил дойти до крайней ситуации. И сейчас, я, словно сам Бог, дал шанс новой жизни. У меня сейчас есть дополнительное время, о котором я так мечтал. Я могу успокоиться и серьезно заняться работой, закончить ее. Это лучше что...



Колледж часто был испытанием для Принимающего рациональные решения, а Обезьяна мгновенного вознаграждения в это время искала себя и перепробовала множество разных занятий. С синтезатором Yamaha рядом с моим столом обезьяна всё более увлекалась игрой на пианино. Если в самые сложные рабочие моменты Принимающий рациональные решения топал ногой, обезьяна больше всего хотела надеть наушники и на долгие часы погрузиться в игру на синтезаторе.

Когда я закончил колледж, то пребывал в восторге от того, что навсегда решил для себя вопрос с формальным образованием: это явно не моё. Я вырвался в мир с тысячей амбиций, чтобы сделать тысячу дел. Я обладал всем, что можно только вообразить, кроме знаний, навыков и опыта работы.

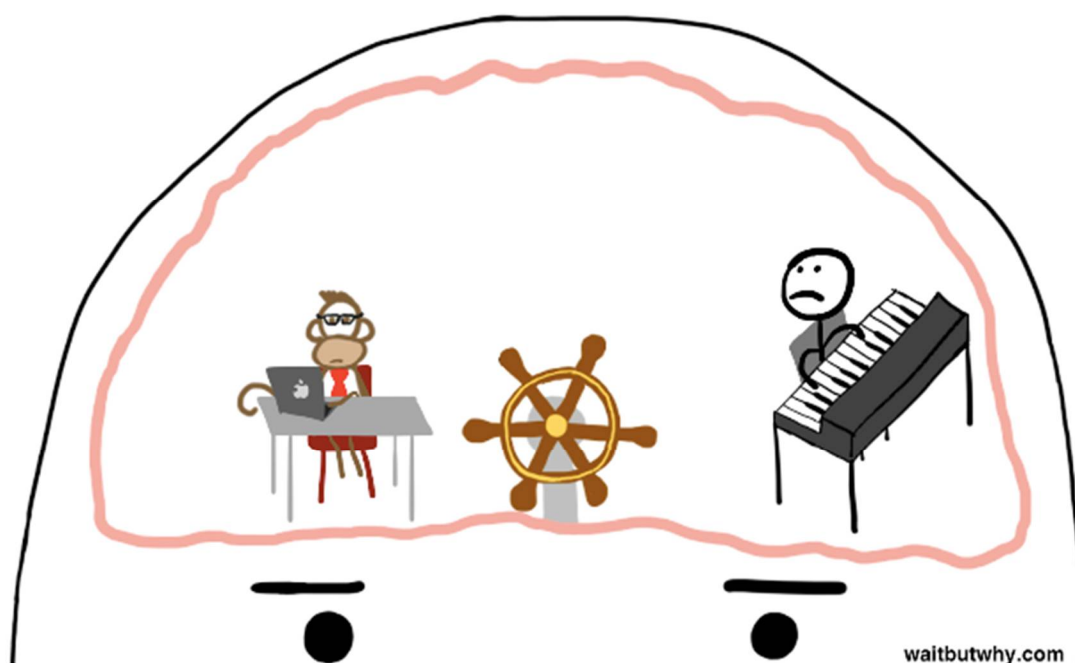
Принимающий рациональные решения много думал об этом и понял, что пока обезьяна была в колледже, она пыталась сказать мне что-то важное — я хотел стать композитором. Это то, на что меня больше всего тянуло. Борьба с обезьяной закончилась — я собирался дать ей именно то, что она хотела. Я понял, чем я хочу заниматься всю жизнь, и переехал в Лос-Анджелес, чтобы писать саундтреки к фильмам.

Чтобы платить по счетам, я давал внеклассные уроки детям и готовил их к экзаменам. Я выбрал эту подработку, потому что она не должна была отвлекать меня от того, чтобы стать следующим Джоном Уильямсом. Идеальный настрой: я восторгался музыкой, и всё начинало двигаться. Но стали происходить странные вещи.

Только я обрёл уверенность в том, что нашёл себя, как обезьяна начала душевные искания. Когда Принимающий рациональные решения и я садились за пианино, чтобы сочинить что-то — та деятельность, которая так занимала обезьяну в колледже, — обезьяна закатывала истерику и отказывалась присоединиться к нам. Принимающий рациональные решения начал чувствовать себя таким же беспомощным, как в колледже.

Между тем обезьяна нашла новый интерес: она зацепилась за мою подработку. Уроки проходили хорошо, спрос на мои услуги вырос, и пока ПРР настаивал, что у нас и так полно учеников, обезьяна бралась за любую работу, которая появлялась. Вскоре она стала думать о большем: она начала нанимать моих друзей, чтобы те работали на меня. ПРР просыпался, пытался погрузиться в сочинение музыки, но весь день был потрачен на телефонные звонки и похоронен в электронных таблицах. Обезьяна начала бизнес.

Мой мозг и я оказались в неприятной необитаемой стране. Обезьяна не давала нам погрузиться в нашу музыкальную карьеру, а ПРР отказывался принять новую бизнес-карьеру обезьяны. Я делал много всего, но не отдавался этому полностью.



Примерно в это же время мой лучший друг Эндрю переехал в Лос-Анджелес. Он не похож на меня — живёт и дышит бизнесом, не интересуется искусством, и с тех пор, как я встретил его, когда нам было пять, его обезьяна стала ручной маленькой обезьянкой, которая делает то, что ей говорят. Когда он переехал, мы заговорили об объединении.

Перспектива начать работу с Эндрю и на самом деле вложить все усилия в своё дело казалась заманчивой. Возможно, именно это я и должен делать всё время. Я решил погрузиться и, продолжив то, что я начал, мы вместе создали новую репетиторскую компанию.

Принимающий рациональные решения всё ещё боролся с решением поставить паузу на карьере композитора, но компания быстро росла. Будучи в деле с Эндрю, я отлично проводил время — это как играть в сложную стратегию с другом. ПРР наконец-то начал чувствовать себя хорошо, будучи полностью вовлеченным в бизнес. Обезьяна поняла: пора становиться крутым блогером.



К тому моменту я несколько лет несерьёзно вел блог и уход из бизнеса — это именно то, что нужно обезьяне, чтобы запустить её новое хобби на полных оборотах. В течение нескольких лет я написал сотни публикаций для блога — в свободное от работы время. Я ходил на работу каждый день и был занят там, но вместо поддержания оборотов и обдумывания стратегии я думал о том, что бы ещё написать в блоге.

В 2013 году, когда мы с Эндрю решили начать что-то новое, мы посмотрели на мою обезьяну, увидели, как она поглощена блоггом, и подумали, что, возможно, именно этим мне и следовало заняться. Поэтому мы основали Wait But Why. Эндрю продолжал развивать наш бизнес, пока я полностью не погрузился в новый проект, давая обезьяне желаемое.

То, что казалось классической прокрастинацией в колледже, превратилось в причудливую форму безумия, когда я очутился в реальном мире. На ежедневном микроуровне всё ещё присутствовал элемент «ПРР пытается что-то сделать, обезьяна делает это сложным», но в более широком, макросмысле это было почти так, как если бы я преследовал обезьяну.

После того, как она так легко победила меня в колледже, я подумал, что борьба с ней — ошибка. Она родилась из какой-то внутренней, первобытной части меня, так что, может быть, имеет смысл обращать внимание на её наклонности и использовать их в качестве ориентира?

Когда Обезьяну мгновенного вознаграждения постоянно тянуло к чему-то, я в конце концов брал на себя инициативу и строил свою жизнь вокруг этого. Но проблема в том, что она как мираж — как только я доберусь туда, где она была, её там больше нет.

Это странно: была ли она там раньше, потому что действительно хотела, или потому что именно там не было Принимающего рациональные решения? У неё собственные страсти и увлечения, или она всего лишь неуловимый злой противник внутри меня с миссией удерживать меня от того, чтобы делать что-то великое?

В прошлом году я наткнулся на небольшую диаграмму, которая, я думаю, содержит ключ к этим вопросам — Матрицу Эйзенхауэра.



Матрица Эйзенхауэра

	СРОЧНОЕ	НЕ СРОЧНОЕ
ВАЖНОЕ	КВАДРАНТ1 ВАЖНОЕ И СРОЧНОЕ	КВАДРАНТ2 ВАЖНОЕ НО НЕСРОЧНОЕ
НЕВАЖНОЕ	КВАДРАНТ3 СРОЧНОЕ НО НЕВАЖНОЕ	КВАДРАНТ4 НЕВАЖНОЕ И НЕСРОЧНОЕ

waitbutwhy.com

Матрица описана в знаменитой книге Стивена Кови «Семь навыков высокоэффективных людей» и названа в честь президента Дуайта Эйзенхауэра. Он известен своей чрезвычайной продуктивностью, которую Стивен прежде всего приписывает его принципу: «Первоочередные вещи прежде всего». Он считал, что нужно проводить почти всё свое время в первом и втором квадранте, и дополнил матрицу простым «Сделай»-словом для каждого из них:

Матрица Эйзенхауэра

	СРОЧНОЕ	НЕ СРОЧНОЕ
ВАЖНОЕ	К1 СДЕЛАЙ ЭТО СЕЙЧАС	К2 РЕШИ КОГДА ТЫ БУДЕШЬ ЭТО ДЕЛАТЬ
НЕВАЖНОЕ	К3 ДЕЛЕГИРУЙ ЭТО	К4 УДАЛИ ЭТО

waitbutwhy.com

И это потрясающе — но только для самого Дуайта Эйзенхауэра. Но знаете, чего точно не было в его голове? Всемогущей Обезьяны мгновенного вознаграждения. Если бы она у него была, он бы знал, что Матрица прокрастинатора выглядит примерно так:

Матрица Прокрастинатора

	СРОЧНОЕ	НЕ СРОЧНОЕ
ВАЖНОЕ	К1 СДЕЛАЙ ЭТО КОГДА ЭТО БУДЕТ НЕВОРЯТНО УЖАСНО СРОЧНЫМ	К2 ДЕЛЕГИРУЙ БУДУЩЕМУ СЕБЕ
НЕВАЖНОЕ	К3 СДЕЛАЙ ЭТО КОГДА К1 СРОЧНЫЙ	К4 СДЕЛАЙ ЭТО СЕЙЧАС (и, возможно, так же делай это всегда)

waitbutwhy.com

Если вам нужна какая-либо информация о четвертом квадранте — просто спросите прокрастинатора. Он в нём живет. Для непрокрастинатора К4 — это место, где можно счастливо провести время. После плодотворного дня работы над важными задачами возвращение в К4 приносит удовольствие, и при таких обстоятельствах у К4 есть название — Счастливая игровая площадка.

Но прокрастинаторы не склонны отдыхать в К4 после эффективного дня работы: они там гораздо чаще против своей воли, потому что обезьяна затащила их туда, в то время как Принимающий рациональные решения умоляет их оттуда уйти. И у них другое название для К4: Темная игровая площадка.

Что касается К1 и К3 — срочных квадрантов — большинство прокрастинаторов будут время от времени здесь появляться, обычно в поту и с кричащим у их лица Паническим монстром. К1 и К3 не дают прокрастинатором прохода.

Есть ещё второй квадрант. Для прокрастинатора К2 — это странная и чужая территория за тридевять земель, как Атлантида или Нарния. Он знает, что это важное место, и он много раз пытался пойти туда, но есть большая проблема — обезьяна отбивается от неё, а Панический монстр не обеспокоен этим. И это смертельное комбо, которое каждый раз побеждает прокрастинатора.

Это ужасно, потому что путь к мечтам прокрастинатора, путь к расширению его горизонтов, изучению его истинного потенциала и получению работы, которой он по-настоящему гордится, проходит прямо через второй квадрант. К1 и К3 могут быть там, где люди выживают, но К2 — это то, где люди растут и расцветают.

Если вы прокрастинатор, вам повезло. У вас есть туз в рукаве — кто-то смелый и бесстрашный, с пылающей энергией и разносторонним талантом, тот, кто сможет победить обезьяну так же легко, как наступить на муравья: Будущий вы.

Будущий вы — самый важный союзник прокрастинатора — тот, кто всегда вас прикрывает, несмотря ни на что. Я знаю об этом на собственном опыте. Будущий Тим — замечательный парень.

Когда включается будильник, а я не хочу просыпаться, то просто нажимаю кнопку повтора, которая перекладывает подъём из кровати на Будущего Тима вместо меня. В моем списке дел есть две части — короткая и легкая для меня и длинная, полная остальных дел, которые я не могу себе представить сделанными, потому что они звучат не очень приятно.

Будущий Тим всегда справляется со второй частью, не жалуясь. У Будущего Тима нет проблем даже с самыми жесткими социальными

обязательствами. Недавно я был приглашен на трёхчасовую пьесу, написанную кем-то, кого я едва знаю. Я, конечно, никуда не собирался, но также чувствовал бы себя виноватым, просто сказав «нет». Поэтому я объяснил, что я очень занят эти пару месяцев, но был бы более чем счастлив присоединиться, когда пьесу снова покажут летом. Тогда, когда это будет проблема Будущего Тима, а не моя.

Кроме того, Будущий Тим дисциплинирован и находится в равновесии со своим образом жизни, о котором я мог только мечтать. Я никогда особо не занимался спортом, но Будущий Тим живет в тренажёрном зале и пробегает за нас обоих, и мне нравится, как он готовит здоровую еду, потому что у меня лично нет на это времени. Будущий Тим — это тот парень, на которого мы все хотим быть похожи: я предлагаю вам познакомиться с ним самим — что вы можете сделать, купив его книги, так как он — плодотворный автор.

Но самая важная роль, которую играет Будущий Тим в моей жизни, — отсылает нас обратно к матрице Эйзенхауэра. Так уж сложилась судьба, что Будущий Тим проводит большую часть времени в том месте, куда я сам никак не могу добраться: наиважнейшем втором.

Будущий Тим — зритель K2, а когда я составляю список важных задач, то замечаю, что большинство из них лежит в земле K2. Мне не нужно отчаиваться, потому что я знаю, что у Будущего Тима всё схвачено. Что хорошо, учитывая, что Тим из Прошлого, этот бесполезный дурак, часто оставлял меня в ужасной ситуации.

Несмотря на все достоинства Будущего Тима, у него есть один фатальный недостаток, который всё рушит — Будущего Тима не существует.

Оказывается, что Будущий вы — это такой же мираж, как и страсть обезьяны к хобби. Я полагался на реальное существование Будущего Тима для выполнения самых важных планов, но каждый раз, когда наконец наступало назначенное время, Будущего Тима нигде не было — единственным, кого я находил, был глупенький Тим из Настоящего.

И это полный отстой — каждый раз, когда ты пытаешься обратиться к Будущему себе, он уже перестает быть Будущем тобой, он Ты в настоящем, а Ты в настоящем не можешь выполнять те задания, которые ты поручил Будущему себе. Потому что эти задачи могут быть выполнены только тем, у кого нет обезьяны. Таким образом, вы делаете то, что делаете всегда — перепоручаете их в Будущему себе, надеясь, что в следующий раз вы наконец его догоните.

Это то, что мешало мне многие годы жить полной жизнью. Важные дела, которые должны быть сделаны, обычно живут в K2, месте, в котором мне сложно оказаться, поэтому я направил дополнительную энергию на любимое хобби. Обезьяна чувствовала себя прекрасно, занимаясь этим, потому что хобби по определению находится в K4 — в месте, которое она обожает.

Итак, вот что случилось, когда я попытался заняться карьерой композитора:

Моя Матрица Композитора

	СРОЧНОЕ	НЕ СРОЧНОЕ
ВАЖНОЕ	К1 НИЧЕГО	К2 ВСЕ ВАЖНЫЕ ВЕЩИ ДЛЯ МОЕЙ КАРЬЕРЫ КОМПОЗИТОРА
НЕВАЖНОЕ	К3 УРОКИ ИГРЫ ДЛЯ МОИХ УЧЕНИКОВ	К4 УПРАВЛЕНИЕ РЕПЕТИТОРСКИМ БИЗНЕСОМ

waitbutwhy.com

И когда я решил «следовать обезьяньей воле» и заняться бизнесом, я упустил ключевой момент. «Взяться» за бизнес означало сделать бизнес основным занятием, что превращало его из неважной задачи в важную — то есть перемещало из К4, любимого места обезьяны, в К2, её наименее любимое место.

Моя Бизнес Матрица

	СРОЧНОЕ	НЕ СРОЧНОЕ
ВАЖНОЕ	К1 УПРАВЛЕНИЕ РЕПЕТИТОРСКИМ БИЗНЕСОМ	К2 РАЗВИТИЕ РЕПЕТИТОРСКОГО БИЗЕСА
НЕВАЖНОЕ	К3 Тонна бесполезных дел, которые занимают, как минимум, половину моего времени	К4 ПИСАТЬ В БЛОГ

waitbutwhy.com

Тот факт, что я ожидал, что обезьяна останется одержимой бизнесом после перехода на К2, показывает, как плохо я понял обезьяну. Страстью обезьяны никогда не была музыка, бизнес или блог — страстью обезьяны всегда был К4.

Нет чего-то определённого, что обезьяне так нравится в К4. Предмет её любви — тот факт, что четвертый квадрант — не первый и не второй. Обезьяна, основа которой состоит в том, чтобы делать всё, что проще, не выдерживает «важных» квадрантов, потому что они — то место, где есть давление. Там, где есть что доказывать, где ваши действия имеют последствия, где ставки высоки, и где вы стремитесь к звездам, а это

значит, что вы можете так и не достичь их. «Нет уж, спасибо», — говорит обезьяна.

Написание 300 сообщений в блоге, в то время, как я должен мечтать о блестящих стратегиях роста бизнеса, не было «лёгким» в том смысле, что мне не пришлось усердно работать, чтобы написать их — но было легким в том смысле, что на кону ничего не стояло. Ставки — вот что действительно трудно для человека.

Когда я начал писать статьи в Wait But Why, то знал, что хочу написать о прокрастинации. Мне стоило попытаться сформулировать безумие, которое продолжалось в моей голове. Реакция была ошеломляющей. В дополнение к более чем 1300 комментариям к двум публикациям, я сделал анализ писем, которые пришли от читателей:

Письма от читателей Wait But Why



waitbutwhy.com


Письма не были короткими: «Эй, мне нравятся материалы про прокрастинацию, пока!», — они основательные. И сердечные. Многие из них упоминают, что публикации заставляли их плакать. И они плачут не потому, что их трогают мои дурацкие рисунки — они плачут, потому что прочитали об одной из самых больших проблем в своей жизни.

Мне пишут люди всех возрастов, профессий и национальностей. Я выслушал 13-летнего мальчика из Пакистана, профессора среднего возраста из Аргентины, 80-летнюю бывшую медсестру из Миссисипи, немецкого графического дизайнера, австралийского писателя, кинорежиссера из Ганы, корейского предпринимателя. И аспиранты, орды аспирантов, выполняющие предельную задачу K2.

Одним словом, у этих людей та же проблема, что и у меня — они не могут контролировать Обезьяну мгновенного вознаграждения. Но прочитав каждую историю, я заметил: степень, в которой эта проблема разрушает их жизнь, сильно варьируется в зависимости от нескольких ключевых фактов о конкретных обстоятельствах. Это различие разделяет читателей, которые мне написали, на три категории.

Бедствонаторы

Матрица Бедствонатора

	СРОЧНОЕ	НЕ СРОЧНОЕ
ВАЖНОЕ	K1	K2
НЕВАЖНОЕ	K3	K4 

waitbutwhy.com

Из всех прокрастинаторов Бедствонаторы находятся в худшем положении. Они постоянно болтаются в лагере четвертого квадранта, а прокрастинация полностью разрушает их жизнь. Прокрастинатор обычно становится Бедствонатором по одной из двух причин:

- Обезьяна перестала бояться Панического монстра и стала всемогущей.
- Он обычный прокрастинатор, который находится в ситуации без внешних дедлайнов или давления.

Первая ситуация очень мрачная, и, как я узнал из писем читателей, она случается не так уж редко. Эти люди потеряли способность делать почти все, что имеет для них значение, и либо находятся в нисходящей спирали, либо полностью сдались.

Во втором случае Бедствонаторы не хуже других прокрастинаторов — это просто их жизненные обстоятельства катастрофически совпали с личностью. Природа их жизни и работы вообще не даёт Паническому монстру никаких оснований для пробуждения, и, к сожалению, обезьяна не боится Монстра ненависти к себе.

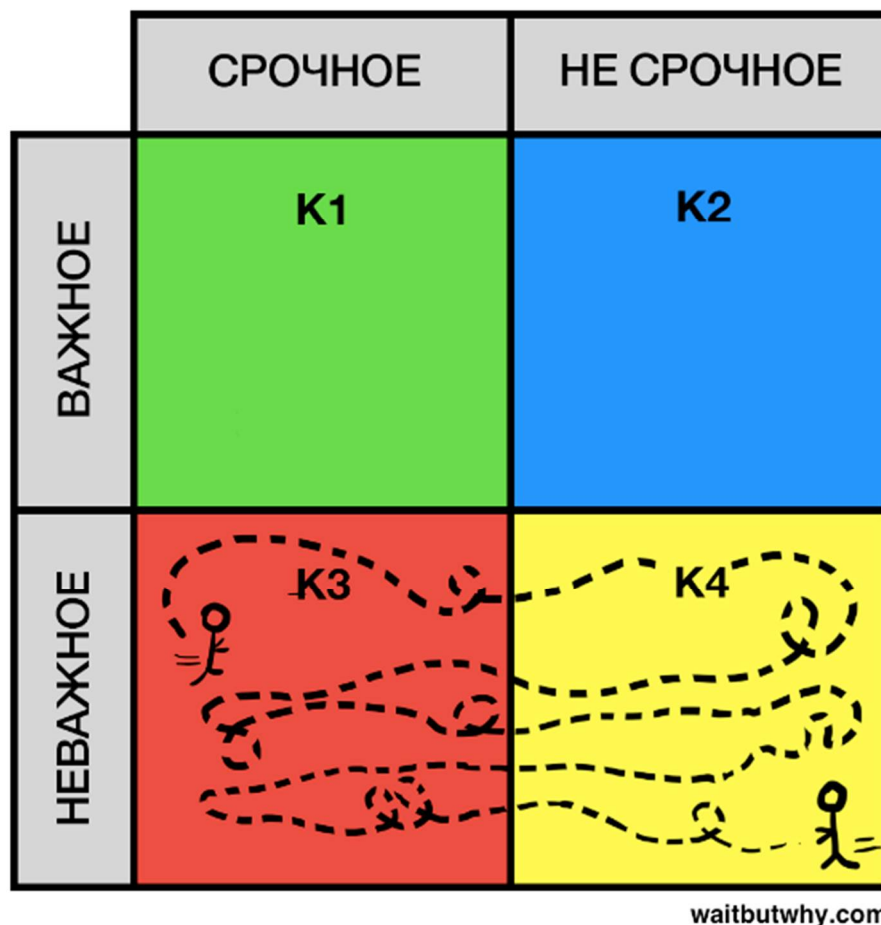


Результат — Бедствонатор никогда ничего не делает. Многие аспиранты, которые мне писали, попадают в эту категорию.

Плутонаторы

Мы толком не поговорили о третьем квадранте, но это, возможно, самый опасный квадрант из всех, и именно там царствует Плутонатор. Жизнь Плутонатора выглядит примерно так:

Матрица Плутонатора



Плутонатор кажется продуктивным, но он действительно плут — прокрастинатор, носящий маску продуктивного человека. Проводящий все свое рабочее время в K3, он кажется занятым. Он на самом деле занят, но никогда не достигает значительного прогресса в своих настоящих целях.

У Плутонаторов умные обезьяны, а K3 — самая хитрая обезьянья уловка. Обезьяна знает, что Принимающий рациональные решения может быть доверчивым, его можно успокоить, если он проведёт достаточно времени вне K4 — Темной игровой площадки.

Обезьяна Плутонатора создает противостояние, которое постоянно идет между К4 и К3, — и это работает, потому что К3 кажется Плутонатору продуктивным. Из этого следует главное заблуждение Плутонатора — занятость = продуктивность.

Так Плутонатор проводит весь день, отвечая на электронные письма, выполняя поручения, совершая телефонные звонки, составляя списки и расписания, участвуя в собраниях и так далее. Это потрясающий успех, если он судит себя по времени, проведенному на Темной игровой площадке.

Но в конце дня удовлетворение, которое он испытывает, отдает пустотой, и Счастливая игровая площадка никогда не бывает полностью счастливой. Возможно, он ввел себя в заблуждение, думая, что он живет продуктивной жизнью, но он знает, что он не делает то, что он должен делать. Чувство завершенности идет под руку с чувством отчаяния.

На самом деле он живет в грандиозной, всеобъемлющей ловушке прокрастинации, блестяще созданной его обезьяной. Вместо того, чтобы попытаться выиграть перетягивание каната между тем что важно — делами в К2 и Темной игровой площадкой, — обезьяна Плутонатора ввязывает Принимающего рациональные решения на ложное поле битвы, и позволяет ПРР «победить» её, что заставляет Плутонатора поверить, что он делает все правильно.

Другая проблема, с которой сталкивается Плутонатор, заключается в том, что иногда К3 маскируется как К1. Занятый Плутонатор часто считает, что срочная работа, которую он выполняет, является важной, но проблема в том, что сам Эйзенхауэр сказал лучше всего: «То, что важно, редко срочно, а то, что является срочным, редко важно».

Другими словами, первого квадранта часто просто не существует. Это не всегда так, но это особенно справедливо для людей, которым ещё только предстоит построить карьеру. Обычно, когда ваша действительно важная работа ещё и срочная, это значит, что вы чего-то достигли. Люди, которые больше всего нуждаются в срочности для того, чтобы делать что-то — прокрастинаторы на ранней стадии своей карьеры, — те, у кого К1 совершенно свободен.

Чем больше времени проходит, тем больше я думаю, что быть суперзанятым — скорее всего значит иметь заполненный К3 (обычно смешанный с К4). Я знаю, что когда я нахожусь в одной из тех зон, где я рассказываю всем, насколько я занят, и как мало времени у меня на них есть, значит, что я перегружен ерундой из К3.

Люди, которые находятся на вершине своей жизни, действительно ее контролируют, как правило, имеют много места в своем расписании. Но общество улыбается занятым людям. Фраза: «Я думаю, что у тебя слишком много свободного времени», — это оскорбление, и оно часто заставляет Плутонатора выглядеть, а то и чувствовать себя правильно в глазах общества. И когда Плутонатор будет чувствовать превосходство над Бедствонатором, правда состоит в том, что с точки зрения реальной производительности в действительно важных делах они равны.

Главный урок здесь в том, чтобы остерегаться Квадранта 3. К3 хватает вас за шкуру и бросает в ежедневную рутину реагирования на происходящее. Это не место самоконтроля. И если вы не будете осторожны, К3 высосет вашу жизнь. Я знаю, потому что я большую часть своей жизни был Плутонатором.

Среди многих Плутонаторов, которые мне написали, наиболее распространенные профессии — художники или предприниматели. В обеих этих ситуациях вы являетесь боссом своей собственной жизни, а важная работа — улучшать свои навыки, налаживать связи, развивать креативность, — редко бывает срочной.

Достигаторы

Большую часть своей жизни я чувствовал, что не могу раскрыть весь свой потенциал. С тех пор как, полтора года назад начался проект Wait But Why, я написал более 250 тысяч слов — эквивалент книги в тысячу страниц — и то, что я делаю, действительно важно для меня. В первый раз удовлетворение от законченной работы не приходит с приступом вины, чувством пустоты или отчаяния. Я сделал это! Я деятель.

Не совсем.

На самом деле я избавился от проблемы с обезьяной не больше, чем написавшие мне Бедствонаторы и Плутонаторы. Большая разница была в том, что я попал в ситуацию, когда у меня по жизни почти всегда большой и жирный первый квадрант. Не фальшивый K1, который прикидывается K3, а подлинный K1. Тесные отношения блога с реальными, живущими людьми, и давление, которое он создает, превращают важную работу блогера в неотложную работу. И как только набирается достаточно много читателей, Панический монстр начинает проявлять к этому интерес.

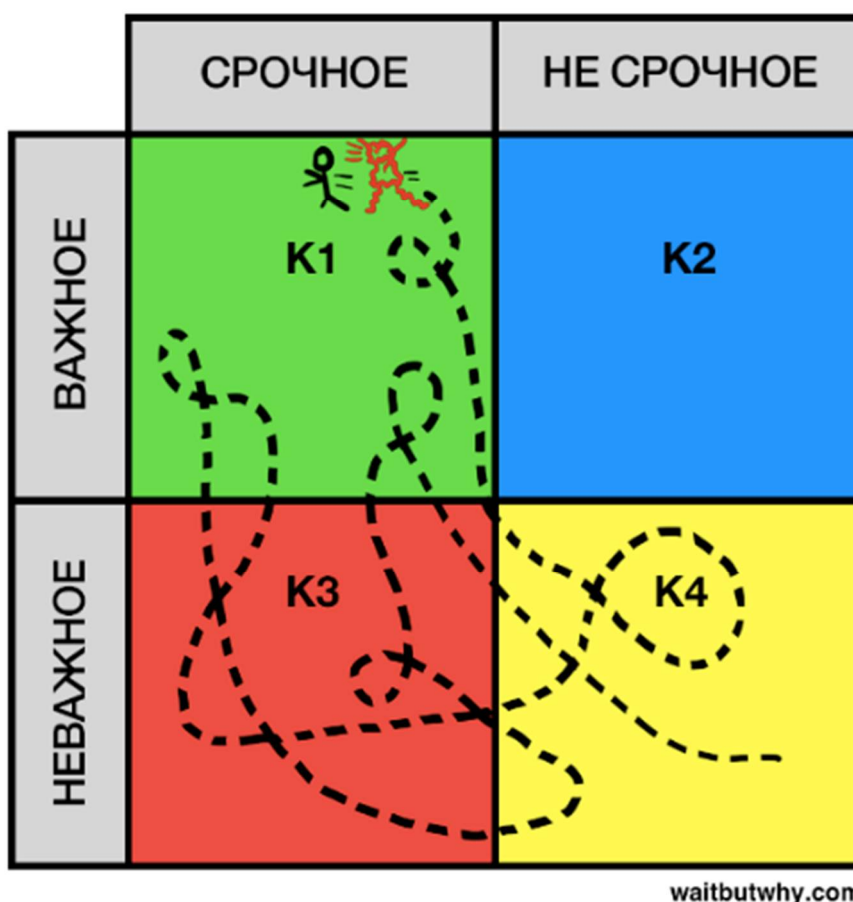
Для прокрастинатора это противоположность ситуации доктора наук (PhD), которую я описал, как катастрофическое совпадение. Регулярные публикации для такой отзывчивой аудитории являются примером потрясающего совпадения для прокрастинатора, потому что он ставит своего Панического монстра в оптимальное положение — и он оказывается в одном ряду с его самым важным стремлением.

Конечно, моя обезьяна все еще разрушает всю мою жизнь, как только может. Но есть ключевое различие между тем, что она делает сейчас, и тем, что она делала во время моих предыдущих проектов. Тогда она проводила почти все свое время в K4, преследуя настоящие, амбициозные проекты.

Принимающий рациональные решения позволял ей это делать, потому что не был до конца уверен, чего хочет, и задавался вопросом, действительно ли обезьяна занималась чем-то отвлеченным. Но, по крайней мере, до сих пор, работая над Wait But Why, я попадаю в яблочко ПРР, потому что он на самом деле занимается важной задачей, убежден в своем начинании, которое он и начал-то не первым. Из-за этого он позволит обезьяне плясать вокруг К4 и К3, главным образом потому, он не может ей это запретить, но он не позволит обезьяне серьезно отнимать у него время.

Я не побеждал прокрастинацию, но сейчас я чувствую себя лучше — я Достигатор.

Матрица Достигатора



Достигатор нашел решение своих проблем, но оно не привлекательное, скорее всего не полезное, и, как правило, не стабильное. Это по-умному приклеенная полоска скотча на поломанном двигателе, которая временно позволяет ему работать.

Я получил много писем от Достигаторов, и паттерны поведения были похожими и резонировали с моей текущей ситуацией. Достигатор может быть доволен своей жизнью, но обычно он не живет счастливой полноценной жизнью. И это потому, что быть Достигатором не означает быть успешным. Тот, кто успешно и профессионально что-то делает ценой утраты или ухудшения баланса в жизни, отношений и здоровья, не успешен.

Реальный успех — гармоничное существование профессиональной жизни и образа жизни, а Достигаторы испытывают слишком много стресса, они чересчур заняты и часто полностью лишены времени на Счастливую Игровую Площадку, что является критическим компонентом счастливой жизни. Также Достигатор, как правило, ограничен в своих профессиональных возможностях — отличная работа может быть сделана и в K1, но чаще всего это выполняется для содержания и поддержки своего существования. K2 все еще там, где происходит большая часть профессионального роста и внерамочного мышления, но, как и все прокрастинаторы, Достигаторы редко оказываются в K2.

В мире есть проблемы серьезнее прокрастинации. Такие вещи, как нищета, болезни, психические заболевания и наркомания делают прокрастинацию похожей на проблему для привилегированных — страдать над чем-то, но на самом деле у них в жизни нет настоящих страданий.

Но если бы скептик провел несколько часов, просматривая гору писем, связанных с прокрастинацией, которые я получил, я уверен, он согласился бы с тем, что это ужасная проблема во многих и многих жизнях. И это вредит не только прокрастинатору — это вредит людям, близким к прокрастинатору.

Это также потеря для мира. На каждого Стива Джобса, Джона Леннона, Джоан Роулинг или кого-то еще, чьи таланты сделали нашу жизнь лучше, есть тысячи людей с таким же потенциалом, которые никогда не сделают так много для человечества, потому что они теряют свое время не в тех квадрантах.

Один из способов взглянуть на это — представить, что каждая человеческая жизнь имеет определенное количество «временных очков», и все зависит от того, как вы «тратите» их. Рассмотрите разницу между тем, кто проводит 30 часов в неделю в К2 с кем-то еще, кто проводит в К2 два часа в неделю.

Так как К2 для многих — место, где происходит реальный прогресс в течение их жизни, — 30-часовой человек выполнит в 15 раз больше в своей жизни, чем двухчасовой человек. И на самом деле кратность, вероятно, даже больше 15, поскольку прогресс основывается на прогрессе, и скорость может увеличиться.

Так Стив Джобс не выполнил бы и 1/15 того, что он совершил, если бы он тратил на К2 1/15 своих рабочих часов. Вероятно, он бы вообще ничего не достиг. Различие между обычным и экстраординарным человеком можно свести к тому, как они распределяют свои временные очки.

Устранение заблуждений

Если мы хотим усовершенствовать трату временных очков, первый шаг — научиться видеть мир через кристально чистую матрицу Эйзенхауэра, что означает избавление от всех заблуждений. Нам нужно разработать хорошо продуманные определения срочного и важного, которые будут разными для всех и потребуют глубокого изучения очень личного вопроса: «Что для меня самое главное?».

Американский писатель Бретт МакКей определяет «важные задачи» как дела, которые содействуют нашей долгосрочной миссии, ценностям и целям. Это широкое, прямолинейное и хорошо сконструированное предложение, чтобы использовать в правильной оценке важности в будущем.

Мысли о том, что является срочным, а что нет, должны вращаться вокруг внутренней дискуссии о том, что является самым важным. В идеале, срочное будет определяться тем, какое из важных дел в вашем списке выиграет больше всего от того, что вы сделаете её раньше или позже. Используя это определение, проводить время со своими детьми, безусловно, было бы срочно, в то время как определённая типичным дедлайном срочность будет определено квалифицироваться как «не срочное».

Другими словами, порядок ваших приоритетов намного лучше установлен вашим ПРР, чем вашим Паническим монстром. Мудрость состоит в ПРР, и когда бездумный Панический монстр определяет, что срочно, а что нет, вы оставляете мудрость вашего ПРР вне игры.

Можно собрать конкретные данные о том, как вы в настоящее время тратите свои временные очки, отслеживая, как вы проводите время на следующей неделе, и смотреть, сколько из них попадает в каждый из четырех квадрантов.

Стань боссом своего мозга

Как только вы построите свою Матрицу Эйзенхауэра и обозначите границы квадрантов, нужно будет получить контроль над тем, как вы тратите в ней свои временные очки. Эта задача для прокрастинатора — самый большой вызов в жизни.

Преимущества получения контроля очевидны. Человек может успеть невероятно много всего сделать, а также поддерживать сбалансированный образ жизни, если они контролируют трату времени. Те, кто не контролируют, потеряют большую часть своего времени на К3 и К4, чувствуя, что у них нет времени ни на работу, ни на образ жизни, но при этом мало чего достигая. Распределение времени — наше все.

Прокрастинатор в отчаянном положении (Бедствонатор) может сделать полшажка в правильном направлении с помощью метода грубой силы, пристраивая его жизни таким образом, который сделает его Достигатором. Это там, где я сейчас, и здесь чертовски лучше.

Но это как нанять телохранителя, а не учиться тому, как драться. Реальная цель прокрастинатора должна состоять в том, чтобы выяснить, как стать боссом своего мозга. Реальность прокрастинатора заключается в том, что его внутреннее самосознание — Принимающий рациональные решения — гроссмейстер в теории жизни, но на практике он всего лишь зритель. ПРР прокрастинатора плывет по течению, которое носит его от одного занятия к другому первобытными силами обезьяны и Панического монстра. До тех пор, пока ПРР прокрастинатора не сможет самостоятельно пройти с К4 до К2, когда он захочет, он останется неустойчивым.

Если ввести в поисковик фразу «как перестать прокрастинировать», то можно найти тысячу статей, предлагающих потрясающие советы. Проблема в том, что эти статьи всегда написаны для здравомыслящих людей, а прокрастинаторы — не здравомыслящие люди. Будучи безумными, прокрастинаторы всегда находятся в заблуждении, что они здравомыслящие, поэтому они читают статью и думают, что смогут применить ее к своей жизни. Но это не сработает.

Прежде чем прокрастинатор сможет применить эти добрые советы, ему нужно заполучить контроль. Водитель-гонщик может пройти все тренировки в мире, но если в момент старта гонки кто-то другой контролирует рулевое колесо и педали, все тренировки бесполезны.

Вот почему единственный способ взять прокрастинатору управление на себя — это если его самоисполняющееся пророчество скажет, что он способен на это. Сюжетные Линии меняются только реальными действиями. Это как дилемма с яйцом и курицей.

На самом глубоком уровне битва с прокрастинацией сводится к борьбе уверенности. У ПРР и обезьяны есть свое представление о том, как потратить очки времени, и тот из них, кто более уверен в себе, тот, кто имеет более сильное убеждение в том, что он альфа-самец в отношениях, превалирует. Разница между прокрастинатором и не-прокрастинатором заключается в том, что обезьяна прокрастинатора и ПРР считают, что обезьяна является альфа-самцом, а обезьяна и ПРР не-прокрастинатора считают, что ПРР является боссом.

Но как бы прочно закрепившимися эти уровни уверенности ни чувствовались, обезьяна и ПРР разделяют единый пул доверия с фиксированной суммой: когда уверенность одного повышается, уверенность другого идет вниз, и баланс может изменяться из-за незначительных событий, внутренних и внешних, захватывая с собой сюжетную линию.

Выяснение исходной точки этого парадокса яйца и курицы — квест каждого прокрастинатора. Но универсальной отправной точкой является попытка как можно дольше оставаться в осознанном состоянии. Осознавать то, что важно, осознавать то, что является срочным, и, самое главное, осознавать обезьяну.

Обезьяна не твой друг, и она никогда им не будет. Но она тоже часть твоей головы и невозможно от неё избавиться, поэтому привыкайте ее замечать. Когда вы просыпаетесь утром, она будет там. Когда вы сядете за работу, она будет там. Всякий раз, когда вам больше всего понадобятся ваше мужество и выдержка, которые вы можете собрать, она будет там.

Но она процветает от бессознательного. Просто заметив её и сказав себе: «Да, вот же эта обезьяна», вы можете начать менять баланс из состояния по умолчанию. Тогда, может быть, вы окажетесь способным беззаботно оттолкнуть обезьяну с руля с помощью простейшей фразы «Нет, обезьяна, не сейчас». И жизнь навсегда изменится.

Источники:

- Why Procrastinators Procrastinate.
- How to Beat Procrastination.
- The Procrastination Matrix.

