

- **Тревога и страх неудачи.** Люди, не способные контролировать себя в стрессовых ситуациях, страдают от промедления чаще всего. Они выбирают путь ничего не делая, т.к. боятся сделать плохо и переживать по этому поводу. Здесь отметим, что, по мнению американского психолога и когнитивного терапевта Альберта Эллиса, человек, который боится негативного результата и прокрастинирует, никогда не сможет исполнить свои желания и стать счастливым, а все свои дела будет откладывать «на завтра» произвольно.
- **Чрезмерный перфекционизм.** Очень часто люди пытаются найти какие-то внешние причины не делать то, что, как им кажется, они не могут выполнить на все сто процентов. Перфекционизм служит стоп-краном, и люди охотно им пользуются, пытаясь защититься от самобичевания и стыда. Доктор философии Клэрри Лей из Университета Йорка в Торонто говорит по этому поводу, что люди склонны целенаправленно откладывать работу, чтобы защитить свою самооценку.
- **Несогласие со всеми и со всем.** Эта теория касается враждебных, негативно мыслящих и агрессивно настроенных людей, так называемых «бунтарей». Они специально задерживают работу, будучи уверенными в том, что сделают ее так, как сами считают нужным. Но к работе они в конечном счете так и не приступают, а если и приступают, то выполняют ее в последний момент, да еще и так, как это требовалось изначально.
- **Отсутствие мотивации.** Если у человека нет мотивации, он и не будет ничего делать, – все просто как дважды два. Для большинства людей важно, чтобы из того, чем они занимаются, можно было извлечь пользу, и чем больше будет эта польза, тем скорее человек примется за дело. Результат действий должен быть приятным, нужна какая-то награда, причем эта награда должна быть в обозримом будущем.

Как победить прокрастинацию?

На первый взгляд, выглядит странно, но ответ лежит на поверхности. В своей книге «Искусство прокрастинации», вышедшей в 2012 году, Перри предлагает начать обманывать себя, заменяя сложные задачи более простыми. Для этого нужно составлять перечень дел, где наиболее важные

задачи чередуются с менее важными. Вполне вероятно, что, делая так, мы все же отложим самое трудное, зато простое сумеем выполнить, а это значит, что день уже не пройдет впустую.

А вот американский писатель и журналист Николас Карр в своей нашумевшей книге «Пустышка» [The Shallows, 2011] (за нее он, кстати, был награжден Пулитцеровской премией), пишет, что основной причиной прокрастинации и лени является вездесущий Интернет. Людей отвлекают различные посты, фотографии в Инстаграме, видеоролики на YouTube, социальные сети и огромное количество других факторов.

Другой специалист из США – психоаналитик и психолог Карен Хорни еще первой половине 20 века разработала собственную теорию невроза, одним из центральных понятий в которой было «тирания долженствования» [A Constructive Theory of Neurosis, 1945]. Речь шла о том, что человек не в состоянии распознать, чего он хочет и что ему на самом деле нужно. Его стремление к самореализации блокируется недостижимыми, по его мнению, целями, и в результате это компенсируется выполнением незначительных и приятных дел.

1

Осознайте, что прокрастинируете

Если вы предельно честны перед собой, то, вероятно, осознаете, что прокрастинируете. Вот список показателей, чтобы вы могли в этом убедиться:

- Наполнение дня задачами с низким приоритетом из вашего [списка дел](#).
- Прочтение электронной почты несколько раз в день без написания ответов или принятия решения насчет того, что делать с письмами. То есть вы по сути совершаете бесцельные действия, которые отнимают время и не приближают вас к цели.
- В ожидании начала работы над задачей с высоким приоритетом выполнять мелкие дела вроде приготовления кофе или похода по магазинам. Начните работу, а через какое-то время приготовьте себе кофе и сходите в магазин.

- Оставлять одно дело из списка дел невыполненным несколько дней подряд.
- Регулярно говорить «да» малозначительным делам, которых даже нет в вашем списке.
- Ожидание «хорошего настроения» и «правильного времени». Помните, что подходящего момента никогда не будет.

Когда вы откладываете в сторону малозначительные дела, то это не прокрастинация, а приоритизация. Также, если вы откладываете в сторону важное дело на короткий период времени ради отдыха — это тоже правильный поступок. Но если прошло несколько часов, а вы не принялись за это дело — значит прокрастинируете.

2

Выясните почему вы прокрастинируете

Причина может быть в вас или в задании. Например, вы не можете приняться за дело лишь потому, что испытываете нехватку информации и ресурсов.

Однако чаще всего причина именно в человеке.

- **Задание кажется непривлекательным.** Отметьте слово «кажется» — это не значит, что задание является таким на самом деле. Любое, даже самое приятное задание может показаться непривлекательным лишь потому, что нам нужно его выполнить во что бы то ни стало. Выберите себе правильное настроение — вы так или иначе сделаете работу, только в худшем случае с опозданием и плохим настроением.
- **Человек не организован.** Организованные люди умеют сопротивляться искушениям, потому что знают о своих приоритетах и составляют списки дел. Они также понимают, сколько времени займет выполнение задания и делят его на мелкие части. Неорганизованные люди подсознательно ощущают, что работу нужно сделать целиком и желательно быстро, поэтому не берутся за нее вообще.

- **Большое количество дел.** Если вам нужно сделать за день очень много, вы можете не сделать ничего. Помните закон инерции — стоит только начать.
- **Перфекционизм.** Удивительно, но перфекционисты тоже могут прокрастинировать. Они размышляют о том, что работу нужно выполнить идеально, а затем не берутся за нее потому что не чувствуют уверенности в своих силах.
- **Неразвитые навыки принятия решений.** Это навык, который можно и нужно развивать. Введите себе в привычку браться за дело сразу же, когда вам нужно его выполнить. Вы удивитесь тому, что ничего страшного в нем нет.

3

Примените анти-прокрастинационные стратегии

Прокрастинация — это глубоко укоренившаяся привычка и модель поведения. Это значит, что вы не сможете ее преодолеть за один день. Ирония в том, что некоторые люди откладывают борьбу с прокрастинацией и считают этот парадокс забавным.

Любую привычку можно изменить лишь при наличии осознанности, настойчивости, мотивации и дисциплины. Когда вы мотивированы, у вас все получается, но когда вы встали не с той ноги, вас выручит дисциплина. Как стать более мотивированным?

- Поощряйте себя. Простой, но очень действенный прием, который правда подойдет только в начале вашего пути.
- Попросите знакомого человека контролировать вас. Это тоже работает и тоже в самом начале.
- Пофантазируйте на тему того, что будет, если вы не сделаете работу.
- Подумайте над тем, во сколько вам обходится промедление. Вы можете сделать работу за день, но выполняете ее за неделю. Сколько денег и возможностей для роста вы потеряли? Если вы будете себя так вести пять лет, во сколько потерянных денег это выльется?
- Развейте простую привычку: просто начните, несмотря на объем дела.

