

ВІД АВТОРА БЕСТСЕЛЕРІВ
THE WALL STREET JOURNAL

ПРОСТО ЗРОБИ ЦЕ... ЗАВТРА?
ТА ЛІПШЕ СЬОГОДНІ!

Насправді анотації для цієї книжки не мало бути, поза-
як копірайтер міг полінуватися написати її. Загалом, цієї
книги взагалі могло не бути, бо авторові, редакторові
та видавцеві так само могло стати ліньки. Про що це ми?
Про страшну й небезпечну чуму XXI століття — прокрасти-
націю.

Що робити, коли бажання «зробити потім»
сильніше за дедлайни та здоровий глузд?
Як повернути свою продуктивність
із незапланованої відпустки? Чи мож-
ливо навчитися виконувати найбільш
складні завдання зранку?

Стів Скотт знає все про антипрокрастинацію
та профілактику ліні. Квартальні SMART-цілі,
правило «80/20», матриця Ейзенхауера для швидко-
го прийняття рішень, «слонячі звички» для тривалих
проектів та планування за календарними блоками —
час зробити це сьогодні.

БОРОТЬБА ІЗ ПРОКРАСТИНАЦІЄЮ НА ВСІХ ФРОНТАХ
І В УСІХ СФЕРАХ ЖИТТЯ.

www.bookclub.ua

ISBN 978-617-12-6859-3



9 786171 268593

AMAZON

СТІВ СКОТТ

СИЛА ПРОДУКТИВНОСТІ
ЯК ПОДОЛАТИ ПРОКРАСТИНАЦІЮ

СИЛА ПРОДУКТИВНОСТІ

ЯК ПОДОЛАТИ
ПРОКРАСТИНАЦІЮ

СТІВ СКОТТ

КНИЖКА, З ЯКОЮ ВИ ЗАБУДЕТЕ ПРО ЗВОЛІКАННЯ!
AMAZON



СИЛА
ПРОДУКТИВНОСТІ

STEVE SCOTT

**THE
ANTI-PROCRASTINATION
HABIT**

A SIMPLE GUIDE
TO MASTERING DIFFICULT TASKS

СТІВ СКОТТ

СИЛА

ПРОДУКТИВНОСТІ

ЯК ПОДОЛАТИ
ПРОКРАСТИНАЦІЮ

ХАРКІВ  **КЛУБ**
СІМЕЙНОГО
2019  ДОЗВІЛЯ

УДК 159.9
С44

Жодну з частин цього видання
не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі
без письмового дозволу видавництва

Translated and published by Hemiro Limited with permission
from Oldtown Publishing. This translated work is based
on *The Anti-Procrastination Habit: A Simple Guide to Mastering
Difficult Tasks* by S. J. Scott. Oldtown Publishing
is not affiliated with by Hemiro Limited, or responsible for
the quality of this translated work. Translation arrangement
managed RussoRights, LLC on behalf of Oldtown Publishing.

Перекладено за виданням:

Scott S. J. *Anti-Procrastination Habit. A Simple Guide
to Mastering Difficult Tasks* / Steve Scott. — Random House :
New Jersey, 2017. — 156 p.

Переклад з англійської *Світлани Новікової*

Дизайнер обкладинки *Аліна Белякова*

ISBN 978-617-12-6859-3
ISBN 978-1973775287 (англ.)

© Oldtown Publishing, 2017
© Hemiro Ltd, видання українською мовою, 2019
© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад і художнє оформлення, 2019

ЗМІСТ

Вступ	8
<i>День, коли мій тато ледве не помер</i>	9
<i>Що таке прокрастинація</i>	11
<i>Про книжку «Сила продуктивності»</i>	12
<i>Про автора</i>	15
Вісім причин прокрастинації	18
<i>Причина 1. Ви — перфекціоніст</i>	19
<i>Причина 2. Ви боїтеся невідомого</i>	21
<i>Причина 3. Ви обіцяєте зробити це «пізніше»</i>	25
<i>Причина 4. Ви зосереджуєтесь на легких завданнях</i>	30
<i>Причина 5. Вам бракує мотивації</i>	33
<i>Причина 6. Ви не знаєте, з чого розпочати</i>	34
<i>Причина 7. Ви часто відволікаєтесь</i>	35
<i>Причина 8. Вам бракує часу</i>	37
Вправа 1. Визначте причини своєї прокрастинації.....	39
Крок 1. Визначте свої поточні зобов'язання	41
<i>Варіант 1. Метод «Доведи справу до кінця» («ДСК»)</i>	42
<i>Варіант 2. Метод «Не відкладай „на потім“»</i>	44
Вправа 2. Занотуйте всі свої поточні зобов'язання	45
Крок 2. Зосередьтеся на п'яти основних проектах	47
<i>Докладно про правило «25—5»</i>	48
<i>Як визначити свої ключові цінності</i>	52
<i>Як вибрати п'ять головних проектів</i>	57
Вправа 3. Зосередьтеся на п'яти головних проектах	59
Крок 3. Установіть квартальні SMART-цілі	62
<i>Приклади SMART-цілей</i>	65
<i>Дія 1. Зосередьтеся на п'яти проектах</i>	67
<i>Дія 2. Зосередьтеся на квартальних цілях</i>	67
<i>Дія 3. Щотижня коригуйте свої цілі</i>	71
<i>Дія 4. Перетворіть кожну справу на проект</i>	72
<i>Дія 5. Переглядайте свої цілі</i>	76
<i>Дія 6. Оцінюйте квартальні цілі</i>	77
Вправа 4. Установіть квартальні SMART-цілі	78

Крок 4. Скажіть «ні» конкуруванню проектів та обов'язків	80
<i>Правило 1. Кажіть «ні» якнайраніше та якнайввічливіше</i>	83
<i>Правило 2. Визначайте обов'язкові завдання</i>	84
<i>Правило 3. Зіставляйте кожну нову справу зі своїми поточними проектами</i>	85
<i>Правило 4. Узгоджуйте свої пріоритети з керівництвом</i>	87
<i>Правило 5. Запитуйте себе: «Про що йтиметься в моєму некролозі?»</i>	89
Вправа 5. Говоріть «ні» будь-чому, що не відповідає вашим цілям	90
Крок 5. Сплануйте свій тижневий розклад	92
<i>Великі камені та як зосередитися на важливому</i>	93
<i>Чого вчить історія про великі камені</i>	95
<i>Дія 1. Дайте відповіді на три запитання</i>	95
<i>Дія 2. Застосуйте до свого розкладу правило «80/20»</i>	96
<i>Дія 3. Розплануйте час у календарі</i>	98
<i>Дія 4. Об'єднайте схожі завдання в «пакети» та запровадьте «тематичні дні»</i>	100
<i>Дія 5. Залиште час для «глибокого занурення»</i>	102
Вправа 6. Сплануйте тижневий розклад	104
Крок 6. Застосуйте 14 щоденних прийомів для подолання прокрастинації	107
<i>Прийом 1. Врахуйте можливість виникнення непередбачуваних обставин</i>	108
<i>Прийом 2. Виділіть 5—10 хвилин на щоденний перегляд</i>	111
<i>Прийом 3. Зосередьтеся на своїх НВЗ</i>	112
<i>Прийом 4. «Проквітніть жабу» зранку</i>	113
<i>Прийом 5. Скористайтеся матрицею Ейзенхауера для швидкого прийняття рішень</i>	114
<i>Прийом 6. Завдання, які не потребують багато часу, виконуйте одразу</i>	120
<i>Прийом 7. Започаткуйте міні-звички для виконання складних завдань</i>	123

<i>Прийом 8. Започаткуйте «слонячі звички» для тривалих проєктів</i>	126
<i>Прийом 9. Розділіть роботу над складними проєктами на короткі етапи.....</i>	127
<i>Прийом 10. Призвичайтеся до відчуття дискомфорту</i>	130
<i>Прийом 11. Усуньте приховані переешкоди за допомогою самоконтролю.....</i>	133
<i>Прийом 12. Поєднайте приємне з корисним.....</i>	135
<i>Прийом 13. Підпорядкуйте всі завдання певній меті....</i>	137
<i>Прийом 14. Звітуйте про виконання завдань</i>	138
Вправа 7. Застосуйте 14 щоденних прийомів для подолання прокрастинації	140
Крок 7. Створіть власну стратегію подолання прокрастинації	146
<i>Напря́м 1. Виконайте чотири одноразові вправи.....</i>	147
<i>Напря́м 2. Включіть до розкладу час на щотижневе планування.....</i>	148
<i>Напря́м 3. Створіть рутинний алгоритм із подолання прокрастинації.....</i>	150
<i>Напря́м 4. Боріться зі щоденними проявами зволікання.....</i>	154
«Сила продуктивності»: післяслово	157

ВСТУП

Ця книжка *могла* бурятувати вам життя.

Досить божевільна заява, чи не так?

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

Чому я це стверджую зі 100 % впевненістю?

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

Це — *прокрастинація*.

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

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

- Учень буде зволікати з виконанням важливих завдань у школі та почне готуватися до тесту чи семестрової контрольної в останню хвилину.

- Службовець не поспішатиме з виконанням робочого завдання, бо воно складне й вимагає значних зусиль.

- Спортсмен затягуватиме зі з'ясуванням наслідків отриманої травми, бо боїтиметься пропустити важливу гру.

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

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

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

Не вірите, що таке трапляється?

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

ДЕНЬ, КОЛИ МІЙ ТАТО ЛЕДВЕ НЕ ПОМЕР

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

Він сказав щось таке: «Я, *мабуть*, запишуся цього тижня до лікаря та перевірюсь». Я відреагував саркастичним зауваженням, типовим для нашої родини: «Безперечно, татку, ти маєш *чудовий*

план. Я впевнений, що протягом наступних п'яти днів із твоїм серцем нічого поганого не трапиться. А може, ти заїдеш до пункту невідкладної допомоги вже зараз і переконаєшся, що турбуватися немає про що?»

Спочатку тато пропустив мій коментар повз вуха.

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

І що ви думаєте?

Виявилося, що мій тато потребує негайного коронарного шунтування серця.

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

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

Зараз я ділюся цією історією зовсім не для того, аби похизуватися, як я врятував життя батькові. Чесно кажучи, я навіть не пам'ятаю той свій саркастичний коментар (про нього тато нагадав мені

багатьма роками пізніше). Я розповідаю цю історію, щоб показати, як, здавалося б, найнезначніші рішення в нашому житті стають визначальними.

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

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

ЩО ТАКЕ ПРОКРАСТИНАЦІЯ

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

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

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

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

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

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

ПРО КНИЖКУ «СИЛА ПРОДУКТИВНОСТІ»

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

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

У книжці ви дізнаєтеся багато чого, приміром, як:

- проаналізувати всі ваші професійні обов'язки та зрозуміти, чому вам потрібно їх виконувати;

- упоратися зі щоденними непередбачуваними ситуаціями, що виникають зненацька, створюючи відчуття постійного стресу без можливості передихнути;

- оцінити всі можливості, що виникають на вашому шляху, та вирішити, чи варто ними скористатися (згідно з моєю філософією, легко опиратися прокрастинації, якщо ніколи не погоджуватись одразу ж братися за справу);

- визначити власні життєві пріоритети, щоб зосередитися на тому, що дійсно має значення, та «відпустити» решту;

- завершити те надзвичайно складне завдання (навіть якщо ви його страшенно боялися);

- знайти невлесимий баланс між роботою та життям, який дозволить вам працювати наполегливо, поводитися рішуче та проводити весь вільний час із людьми, які роблять ваше життя прекрасним.

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

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

Ось чому ви побачите, що я часто посилаюся на ідеї, які раніше з'являлись у таких чудових книжках і на таких цікавих сайтах: «Як упорядкувати справи. Мистецтво продуктивності без стресу»¹, *Eat That Frog* («З'їжте ту жабу!»)², «Одна справа»³, *Essentialism* («Есенціалізм»)⁴, *Deep Work* («Глибока концентрація»)⁵, *Zen Habits* («Дзен-звички»)⁶, а також у Джеймса Кліра⁷.

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

¹ Девід Аллен. Як упорядкувати справи. Мистецтво продуктивності без стресу. — К. : КМ-БУКС, 2018. (Тут і далі прим. перекл.)

² Brian Tracy. *Eat That Frog!: 21 Great Ways to Stop Procrastinating and Get More Done in Less Time.* — Berrett-Koehler Publishers, 2001.

³ Гері Келлер, Джей Папасан. Одна справа. Як робити менше, а встигати більше. — К. : Наш формат, 2017.

⁴ Greg McKeown. *Essentialism: The Disciplined Pursuit of Less.* — Crown Business, 2014.

⁵ Cal Newport. *Deep Work: Rules for Focused Success in a Distracted World.* — Grand Central Publishing, 2016.

⁶ *Zen Habits* — один із найпопулярніших блогів із удосконалення та спрощення свого життя, створений 2007 Лео Бабаутою — американським журналістом і письменником.

⁷ Джеймс Клір — американський підприємець, письменник, спеціаліст із мотивації, фотограф і мандрівник.

ПРО АВТОРА

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

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

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

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

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

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

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

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

Не дзвіночком, а справжнім дзвоном для мене стала подія, яку я охрестив «Моя помилка на 2348,97 долара».

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

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

У жовтні, відправивши врешті-решт звіт, я отримав люб'язного листа зі Служби внутрішніх доходів¹ про те, що не подовжив термін подання звітної документації щодо податків на підприємницьку діяльність. Мене повідомляли, що, разом з відсотками та штрафами, я заборгував уряду Сполучених Штатів не більше й не менше, а 2348,97 до-

¹ Служба внутрішніх доходів (*Internal Revenue Service*) — державний орган Федерального уряду США, який збирає податки, контролює виконання податкового законодавства та тлумачить податковий кодекс.

лара — на додачу до грошей, які вже сплатив за той рік.

Звісно, я міг сперечатися через несправедливість податкової системи США. Але сувора реальність була такою: я став на 2348 доларів і 97 центів біднішим, бо зволікав зі справою, що потребувала лише одного-єдиного дня моєї уваги. Фактично, якби я виділив хоча б п'ять хвилин на заповнення бланка про відтермінування подання декларації для підприємця, я сплатив би лише невеличку частину тієї суми.

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

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

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

ВІСІМ ПРИЧИН ПРОКРАСТИНАЦІЇ

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

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

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

У цьому розділі я зроблю огляд восьми причин прокрастинації.

Що я пропоную?

Уважно прочитайте кожну з них і запитайте себе, чи не схожа вона на слова, якими ви себе

виправдовуєте, щойно вирішивши відтермінувати якусь справу.

ПРИЧИНА 1. ВИ — ПЕРФЕКЦІОНІСТ

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

Про такий тип мислення йдеться в книжці Керол Двек¹ «Налаштовуйся на зміни. Нова психологія успіху»². У цій праці Двек пов'язує успіх у школі, спорті, роботі, мистецтві та інших сферах людської діяльності зі ставленням людини до своїх талантів та здібностей.

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

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

Вони вважають, що всі свої здібності мають від народження та не в змозі нічого змінити чи

¹ Керол Двек (народ. 1946 р.) — професорка Стенфордського університету, доктор філософії, дослідниця в галузі соціальної та вікової психології.

² Керол Двек. Налаштовуйся на зміни. Нова психологія успіху. — К. : Наш формат, 2018.

покращити. Люди з «фіксованою» ментальністю також вірять, що справжній талант не потребує ніяких зусиль. Вони впевнені, що талант — це виключно природний дар.

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

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

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

На думку Гіллари Реттиг¹, авторки книжки *The 7 Secrets of the Prolific: The Definitive Guide to Overcoming Procrastination, Perfectionism and Writer's Block* («Сім секретів продуктивності: детальний довідник із подолання прокрастинації, патологічного перфекціонізму та творчої кризи»), люди, які про-

¹ Гіллари Реттиг — американська бізнес-тренерка, викладачка, авторка книжок про подолання прокрастинації, шляхи підвищення письменницької продуктивності тощо.

крастинують через перфекціонізм, схильні до фіксованого мислення. Це означає, що вони уникають виконання певних завдань через страх помилитись і здаватися не такими досконалими. Вони хочуть, щоб їхня робота була ідеальною, та впевнені, що неодмінно зазнають поразки, якщо завдання не відповідатиме рівню їхніх здібностей, тож найкращий вихід — відкласти його до наступного разу.

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

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

ПРИЧИНА 2. ВИ БОЇТЕСЯ НЕВІДОМОГО

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

У вас не траплялося такого раніше?

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

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

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

Це призводить до подальшого розповсюдження недостовірних фактів.

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

Дослідники з'ясували, що погляди та особисті переконання можуть неабияк завадити людині змінити своє ставлення до хибної інформації, в яку вона повірила. До того ж спроба повідомити цій особі небажану правду, що не збігається з раніше прийнятою точкою зору, може призвести до зво-

ротних наслідків та зміцнити помилкову думку. Коли в питаннях особистого здоров'я ви, замість того щоб подивитися правді в очі, ігноруєте проблему, така поведінка може спричинити серйозні ускладнення та навіть смерть.

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

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

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

Усе це підтверджує результати дослідників із Мічигану, бо в зазначених випадках люди не бажають знати правди. Вони почуваються комфортніше, припускаючи, що все добре.

Невідання є благом, хіба ні?

Річ у тім, що ігнорування таких ситуацій може завершитися трагічно.

Тут важливо запам'ятати: знання — це сила. Навіть якщо ви отримуєте погані новини — що раніше ви їх почуєте, то більше можливостей матимете для подолання потенційної небезпеки.

Як повторював головний герой мультфільму «Джо-солдат»¹ — його слова я пам'ятаю з дитинства, — «Знання — запорука перемоги».

Що раніше ви дізнаєтеся сувору правду, то більше часу й можливостей матимете, щоб за необхідності відкоригувати ситуацію.

Тож поставте собі ці важливі запитання:

- Чого я боюся?
- Чим усе може закінчитися в найгіршому випадку?
 - Що може статися, якщо я проігнорую цю ситуацію?
 - Чому я це відкладаю?
 - Чи є хоч якась користь від зволікання?
 - Як часто люди помирають, намагаючись не зважати на подібну ситуацію?
 - Чи не намагаюсь я переконати себе в тому, що не відповідає дійсності?
 - Що мене лякає — процес чи результат?
 - Чи в змозі я вплинути на результат?

¹ *G. I. Joe: A Real American Hero* («Джо-солдат: Справжній американський герой») — телевізійний мультиплікаційний серіал (1985 р.), заснований на популярній однойменній серії іграшок. Кожен епізод серіалу включає соціальну рекламу, в якій американський солдат вчить дітей доброї поведінки та правил безпеки й постійно закінчує свої напучування фразою, що звучить як гасло: «Знання — запорука перемоги».

- Чи не намагаюсь я захистити себе від певних наслідків?

- Я справді наляканий чи мені просто розповідали, що це страшно?

Звісно, деякі серйозні проблеми викликають справжній жах, але навряд чи будь-коли є поважна причина для того, щоб відкласти вирішення ситуації, яка може мати негативний, руйнівний вплив на ваше життя.

ПРИЧИНА 3. ВИ ОБІЦЯЄТЕ ЗРОБИТИ ЦЕ «ПІЗНІШЕ»

Така розповсюджена відмовка передбачає, що ви можете завершити відкладене завдання колись у майбутньому. Це може трапитися за кілька годин відтепер, або післязавтра, чи тільки-но настане той очікуваний день, коли ви будете абсолютно вільні.

На жаль, цей спосіб міркувань породжує серйозну невідповідність між тим, як ви *бажали б* почуватися в майбутньому, і тим, як ви тоді *дійсно* почуватиметеся.

У вашому уявному майбутньому ви матимете купу енергії, харчуватиметеся здоровою їжею, регулярно займатиметеся фізичними вправами та працюватимете до ночі, щоб завершити всі справи.

Однак насправді «ви з майбутнього» — це втомлена, невмотивована, виснажена людина, яка вгамовує неслухняних дітей і не здатна встояти перед шоколадним тортом.

Цей феномен пояснюється двома концепціями: «емпатичним розривом» та «часовою непослідовністю».

Почнімо з першої та розгляньмо, як вона стосується прокрастинації.

Розрив емпатії між «гарячим» і «холодним»

Розрив емпатії між «гарячим» і «холодним» детально описано в книжці Роя Бавмайстера та Джона Тірні *Willpower* («Сила волі»)¹. Це умонастрій, який змушує людину недооцінювати вплив інстинктивних імпульсів на свої погляди, поведінку та вподобання.

Суть концепції полягає в тому, що здатність людини співчувати іншим значно залежить від її стану. Приміром, якщо ви відчуваєте гнів, вам буде важко змусити себе уявити спокій. Так само важко буде уявити відчуття насиченості тоді, коли ви голодні.

Нездатність мінімізувати емпатичний розрив може негативно проявлятися і в професійній сфері. Приміром, коли лікар оцінює рівень фізичного болю пацієнта чи роботодавець визначає тривалість оплачуваної відпустки для робітника, який утратив одного зі своїх близьких родичів, на їхні суб'єктивні рішення може легко вплинути розрив емпатії між їх «гарячим» і «холодним» станами. Можливо, лікар сам раніше потрапляв у подібну аварію, і йому може здатися, що пацієнт надто гостро сприймає біль. Можливо, в родині керівника нещодавно теж по-

¹ Повна назва — *Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength*. Книжка вперше була надрукована 2011 року; стала бестселером за версією *The New York Times*. Запропонована авторами система тренування сили волі та самодисципліни спрямована на підвищення самооцінки, впевненості в собі та покращення стосунків з оточенням.

мерла близька людина, проте він зміг повернутися до роботи відносно швидко. Факт переживання схожого досвіду й почуттів у минулому може позначитися на їхніх теперішніх рішеннях.

Часова непослідовність

Часова непослідовність — це ситуація, за якої людина, прийнявши рішення, з часом змінює свої підходи та переваги. Ця концепція є відображенням ідеї існування різних версій особистості під час прийняття рішень. Кожне «я» представляє особу, що приймає рішення в певний часовий момент, а непослідовність виявляється тоді, коли переваги різних «я» не збігаються.

Як приклад розгляньмо результати вивчення рішень і поведінки студентів, що його провів С. Андерсен¹ разом з іншими дослідниками. У ніч напередодні іспиту більшість студентів шкодували, що не мають додаткового дня для підготовки. Тоді деякі з них погодилися б заплатити десять доларів за те, щоб іспит було відкладено на добу.

Навпаки, за кілька місяців до дати іспиту вони не відчували потреби відтермінувати його. Отже, більшість із них не мали бажання заплатити десять доларів за зміну дати екзамену.

В обох випадках студентам пропонували зробити вибір між однаковими варіантами, проте в різний

¹ Стеффен Андерсен — професор, викладач кафедри фінансів Копенгагенської бізнес-школи, автор численних наукових публікацій з поведінкової та експериментальної економіки та фінансів.

період. Змінюючи рішення, студенти демонстрували часову непослідовність.

Інший приклад часової непослідовності було продемонстровано 1999 року в експерименті, результати якого публікувалися в *Journal of Behavioral Decision Making* («Журнал досліджень поведінкової моделі прийняття рішень»). Людям, які брали участь в експерименті, пропонували безкоштовний прокат відеокасет. Фільми можна було розділити на дві категорії: розраховані на невибагливих глядачів (на кшталт «Остін Паверс»¹) і на інтелектуалів (такі як «Гамлет»).

Дослідники проаналізували моделі прийняття рішення, застосовані учасниками експерименту. Не знаючи про часову непослідовність, можна було б припустити, що вибір залежав не від того, коли людина приймала рішення, а від того, коли збиралася дивитися кіно. Проте рішення приймалися по-іншому.

Коли учасників дослідження просили обрати картину для негайного перегляду, більшість обирала низькоякісні фільми. Втім, коли вони приймали рішення щодо картини, яку мали переглядати не раніше ніж за чотири дні, 70 % опитуваних обирали інтелектуальне кіно.

Про що це говорить?

Умонастрій людей з плином часу змінюється, і віддаленість наслідків рішення від моменту його прийняття може суттєво впливати на хід міркувань. Люди

¹ *Austin Powers* («Остін Паверс») — популярна серія американських комедійних фільмів режисера Джея Роуча, задумана як пародія на фільми про британських супершпигунів із серії про Джеймса Бонда: «Остін Паверс: Міжнародна людина-загадка», 1997; «Остін Паверс: Шпигун, який мене спокусив», 1999; «Остін Паверс: Годдмембер», 2002.

приймають не типові для себе рішення радше коли це стосується близького майбутнього, ніж перспективи.

Цікавий аспект часової непослідовності — це складнощі з узгодженням потреб між Вами Теперішнім і Вами Майбутнім.

Джеймс Клір у статті «Два професори з Гарвардського університету розкривають одну причину нашої любові до прокрастинації» чудово описує цю проблему: «Ви Майбутній знаєте, що слід робити те, що дає найбільшу користь у тривалій перспективі, а Ви Теперішній переоцінюєте все, від чого можна отримати користь негайно».

Пересічна людина витрачає надто багато часу, переймаючись своїм теперішнім «я», та зовсім недостатньо розмірковує про те, які негативні наслідки може мати її ж поведінка на її майбутнє «я». Потрапити в пастку безвідповідальності щодо довгострокових результатів тієї чи тієї дії дуже легко, бо зазвичай ви надто нескоро їх відчуваєте.

Ви Теперішній і Ви Майбутній ніколи не ладнують між собою. Ви можете визначити собі мету та сподіватися досягти її в майбутньому, та саме Ви Теперішній маєте щодня важко працювати, щоб Ви Майбутній досягнули омріяної цілі. Однак єдине, чого прагне ваше теперішнє «я», — це подивитися серіал від *Netflix*¹ та з'їсти пакетик картопляних чипсів.

¹ *Netflix, Inc.*, — американський провайдер потокового мультимедіа, що надає послуги з розповсюдження цифрового контенту розважального характеру майже в усіх країнах на основі платної передплати. Від 2013 року компанія почала виробництво власних серіалів, фільмів і шоу, які користуються великою популярністю.

Яскравим прикладом може бути будь-яка мета, поставлена вами в минулому стосовно занять фізичними вправами. Найімовірніше, ви уявляли Себе Майбутнього, який щодня протягом години займається спортом і сповнений енергії. Та версія вас перебуває в чудовій формі на заздрий усім друзям.

На жаль, Ви Теперішній утомлені працею та мрієте про перекус. Вам потрібне одне — відволіктися після довгого робочого дня. Тому ви пропускаєте тренування, адже негативні наслідки цього рішення не проявляються негайно ж. Увечері ви байдикуєте й насолоджуєтеся спокоем, бо просто не маєте бажання тренуватися.

Це сценарій, характерний для людей за будь-яких часів. Ви Майбутній маєте безліч різноманітних мрій і планів, а Ви Теперішній часто піддаєтеся спокусі отримати миттєве задоволення від негайної винагороди.

ПРИЧИНА 4. ВИ ЗОСЕРЕДЖУЄТЕСЯ НА ЛЕГКИХ ЗАВДАННЯХ

Можливо, ви вже помітили, що нерідко беретеся за другорядні справи, бо вони не потребують багато часу й легкі у виконанні: наприклад, перевірка електронної пошти, розмова з колегою чи нескладна паперова робота.

Хоча ці завдання можуть створювати видимість «зайнятості» та змушують вас думати, що ви робите щось корисне, насправді то лише креативна форма прокрастинації. Проміжні завдання легкі та

швидко сповнюють відчуттям досягнення цілі, тож, виконавши це в першу чергу, ви відчуваєте піднесення та миттєву насолоду від їх завершення.

Що більше часу й зусиль необхідно для виконання завдання, то складніше до нього братися. Без миттєвого приливу дофаміну завдяки успішно завершеній справі дуже легко відкласти її «на потім», бо винагорода здається нам надто далекою. Більшість людей воліють якнайшвидше відчути, що досягли успіху й упорались із завданням.

Усе це пов'язано з концепцією, що називається «зміщення цінностей у теперішнє». Цей термін стосується схильності людини, яка обмірковує вибір між двома майбутніми можливостями, надавати пріоритет вигоді, що надходить швидше.

Під час одного з експериментів, проведених у Принстонському університеті, досліджувалася робота мозку людини під час її вибору між швидкими маленькими винагородами та винагородами великими, проте відтермінованими в часі.

Дослідники з'ясували, що за контроль над поведінкою людини під час її вибору між миттєвою вигодою та перспективною метою змагаються дві ділянки мозку. Науковці порівняли це з популярною економічною дилемою, коли покупці діють імпульсивно зараз, але збираються бути терплячішими в майбутньому.

Під час дослідження було проскановано мозок чотирнадцятьох студентів Принстонського університету, коли їх попросили обміркувати варіанти з відтермінованою винагородою. Серед варіантів була подарункова картка на покупку товарів на

Amazon.com на суму від п'яти до сорока доларів, які можна було витратити одразу, або ж картка на більшу, проте невідому суму, яку студенти могли отримати, почекавши від двох до шести тижнів.

Дослідники побачили: коли студенти обмірковували варіанти з миттєвою винагородою, в них активувалися частини мозку, які перебували під впливом емоційних нейронних систем. Окрім того, всі рішення — і короткострокові, і довготермінові — приймалися за активної участі мозкових систем, що асоціюються з абстрактним мисленням.

Цікаво, що, коли студенти, маючи можливість отримати миттєво винагороду, зупинялися на більш цінному, відтермінованому варіанті, ділянки мозку, що відповідають за підрахунки, були активнішими за ті, що відповідають за емоції. Якщо піддослідні вибирали миттєву винагороду, активність обох видів ділянок мозку була однаковою, хіба що з незначною перевагою емоційної ділянки.

За результатами експерименту було зроблено висновки, що варіант із негайною винагородою активує частину мозку, пов'язану з емоціями, та пригнічує ділянки, пов'язані з абстрактним мисленням.

Дослідники з'ясували, що ділянці мозку, яка відповідає за емоції, уявити майбутнє важко. На відміну від неї, ділянка мозку, що відповідає за логічне мислення, здатна бачити майбутні наслідки теперішніх дій.

У той час як наша емоційна частина мозку прагне негайно отримати задоволення незалежно від того, що ми можемо втратити в майбутньому, наша логіч-

«СИЛА ПРОДУКТИВНОСТІ»: ПІСЛЯСЛОВО

Ось ми й дісталися останніх сторінок книжки. Ви вже знаєте, що потрібно, щоб позбутися шкідливої звички прокрастинації та стати людиною, яка здатна легко впоратися з усіма повсякденними випробуваннями.

На перший погляд, прокрастинація іноді здається не такою й серйозною проблемою. Та, якщо залишити її без уваги, може настати день, коли ця шкідлива звичка призведе до надзвичайно серйозних негативних наслідків. Через неї ви ризикуєте вчасно не виявити небезпечний медичний діагноз. Або сплатите «податок на дурість», як ваш покірний слуга. Або не поговорите з тим, кому потрібна допомога.

Утім є й добра новина: прокрастинація не обов'язково повинна контролювати ваше життя. Тепер ви маєте загальну схему, за допомогою якої ніколи не дозволите важливим завданням і справам вислизнути з вашого поля зору.

Тепер усе у ваших руках.

Закінчуючи нашу розмову, я дуже прошу вас подолати той спротив, який виникає у всіх читачів, що закінчують читати книжку. Іншими словами, замість того щоб згорнути цю книжку, залишити позитивний відгук на *Amazon* (це вам натяк!) й узятися за іншу, я раджу застосувати все, про що ви дізналися, на практиці. Ви можете зробити перший крок, зосередившись на чотирьох напрямках, які ми

щойно розглянули. Знайдіть у своєму календарі час для одноразових справ, візьміть собі за правило влаштувати щотижневий перегляд, а потім запровадьте набір звичок, що завадить проявитися вашій схильності до зволікання.

Коли ви зосередитеся на важливих у своєму житті речах і будете виконувати лише завдання, які пов'язані з вашими цілями, і більше нічого — усі ваші проблеми, спричинені прокрастинацією, зникнуть.

Звісно, траплятимуться періоди, коли ви знову повертатиметеся до колишньої звички. Іноді будете не в змозі виконати заплановані на день завдання. Тоді нагадайте собі, що зазнавати невдач і припускатися помилок — то нормально. Лише дотримуйтеся своєї програми дій! Пам'ятайте: один зі справжніх секретів на шляху до успіху — наполегливість.

Просто намагайтеся вносити в кожен день бодай невеличке покращення. Святкуйте кожну перемогу. І щиро радійте тому, як урешті-решт ви долаєте шкідливу звичку, яка часто заважає людям досягнути їхніх цілей.

Нехай вам щастить!

Стів «Сі Джей» Скотт

Популярне видання

СКОТТ Смів

Сила продуктивності. Як подолати прокрастинацію

Керівник проекту *С. І. Мозгова*
Відповідальний за випуск *А. В. Альошичева*
Редактор *Л. М. Шуст*
Художній редактор *А. В. Белякова*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*
Коректор *Є. О. Демченко*

Підписано до друку 26.09.2019.
Формат 75x108/32. Друк офсетний.
Гарнітура «Bookman Old Style». Ум. друк. арк. 6,45.
Наклад 2500 пр. Зам. № .

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61001, м. Харків, вул. Б. Хмельницького, буд. 24
E-mail: cop@bookclub.ua

Віддруковано з готових діапозитивів на ПП «ЮНІСОФТ»
Свідоцтво ДК №3461 від 14.04.2009 р. www.unisoft.ua
61036, м. Харків, вул. Морозова, 13Б

UNISOFT

**Видавництво «Клуб Сімейного Дозвілля»
пропонує розміщення реклами
на нашій книжковій продукції :
логотипи, закладки, флаєри, листівки,
буклети тощо.**

Наші конкурентні переваги:

- вашу рекламу буде представлено в найбільшій дистрибуційній мережі України (у 70 книжкових магазинах видавництва «КСД»);
- також на полицях понад 400 бізнес-партнерів (українські книгарні, продуктові та будівельні маркети);
- ви отримаєте доступ до широкої цільової аудиторії (читачі віком від 20 до 40 років, серед них основна частина — від 25 до 35 років; 55—60 % наших покупців становлять жінки);
- ми видаємо бестселери художньої та нон-фікшн літератури, які перебувають у топі вітчизняних книгарень.

**З пропозиціями звертайтеся за адресою:
trade@ksd.ua**