

Эноб.

Ре: Тяни время

Текст ~ Екатерина Щербакова

#3 (18) март 2010 / 11:58 / 16.03.10

Обычно жалобы на отсутствие времени подразумевают, что дел так много, что двадцати четырех часов в сутках просто недостаточно. Но иногда со временем случается странная история – его почему-то хватает на социальные сети, на просматривание страниц в интернете, иногда даже на онлайн-игры, которые так и называются – тайм-киллеры, одним словом – на что угодно, кроме по-настоящему важных дел.



Виталий Шептухин

Вот так приблизительно выглядела запись от 14 августа 2007 года в одном из интернет-дневников на сайте livejournal.com:

«О, я настоящий электровеник.

Встала в семь.

Помыла полы.

Проверила почту.

Ответила на письма.

Читала новости в "Коммерсе" и в "Газете".

Прочитала ЖЖ одного очень интересного литератора от конца и до начала.

Дочитала последнего Пелевина.

Разобрала ящики стола.

Посмотрела очень нужный по работе документальный фильм».

Комментариев к этой записи всего два. В первом кто-то из френдов автора пишет: «О, да ты настоящий герой». Во втором автор отвечает: «Да нет, я бы еще столько же дел сделала, лишь бы отчет не писать».

Это типичный пример прокрастинации. Даже если не все знают этот термин, то уж с симптомами этого недуга точно знаком почти каждый. По словам Пирса Стила, доктора психологии из Университета Калгари, 95% опрошенных им людей сознаются, что предавались этому пороку хотя бы однажды.

В основе прокрастинации лежит желание избегать важных и сложных дел, подмена их другими, более приятными и менее обязательными задачами. От обычных лентяев прокрастинаторов отличает чувство вины, возникающее сразу же после того, как важное дело было отложено на потом. Кроме того, прокрастинаторы с большим рвением берутся за работу – но только не за ту, которую им на самом деле нужно сделать и которая поэтому их страшно пугает.

Пирс Стил изучает прокрастинацию уже много лет, он автор фундаментального исследования «Природа прокрастинации: метааналитический и теоретический обзор проблем, связанных с самодисциплиной» и считает, что это явление существовало всегда. «Это наше обычное состояние, – говорит ученый, – чтобы прокрастинировать, не нужно прилагать никаких усилий».

Тут нужно оговориться: прокрастинация как явление существовала действительно всегда. Но лишь в наше время она стала восприниматься как нечто неприятное, вредное, почти как болезнь. Более того, до индустриальной революции, скажем, прокрастинация могла рассматриваться как пример мудрого поведения. Умный человек не кидается очертя голову выполнять то или иное задание, а сначала не торопясь обдумывает его и лишь потом, с уже созревшими мыслями и решениями приступает к делу.

В разные эпохи перед людьми стояли разные задачи. Во времена собирания плодов и охоты решения нужно было принимать мгновенно, а за правильным решением немедленно следовал результат – награда. То есть замерз – убил оленя – согрелся. Проголодался – убил оленя – наелся. Чем интенсивнее развивалось человечество, тем более долгосрочными становились задачи, но самое главное – вознаграждение тоже откладывалось на все более долгий срок.

Мало кто наглядно представляет себе цепочку, которая соединяет написание квартального отчета и вкусный ужин в ресторане. Отчет ты должен написать сегодня, зарплату получишь через месяц и только потом сможешь потратить ее на стейк и бордо. В конкретный момент написания отчета задача видится примерно так: я должен писать отчет, потому что я должен его написать.

Вы замечали, с каким удовольствием люди, достигшие успеха в сумасшедшей городской жизни, к примеру, косят траву газонокосилкой? Один состоятельный московский джентльмен объяснял это так: «Смотри, это настоящий труд – вот я напрягаю мышцы, даже вспотел, потом оборачиваюсь, а там чистая лужайка. Вот он, плод усилий!»

В этой потребности человека немедленно увидеть результат своей работы и получить удовольствие не когда-то потом, а сразу после ее выполнения, кроются и причины расцвета прокрастинации в период подъема телевидения и интернета. По наблюдениям того же Стила, процент людей, страдающих прокрастинацией, с 1978 года вырос с 15% до 60%.

Интернет в меньшей степени создает ощущение труда, зато он награда сам по себе. Потому что приносит удовольствие сам по себе. К тому же, чтобы прокрастинировать с помощью интернета, большинству из нас даже не нужно покидать рабочего места.



Виталий Шептухин

С экономической точки зрения причины прокрастинации очень точно описал профессор Гарварда Дэвид Лэйбсон. Он уверен, что большинство людей прокрастинирует из-за присущей им импульсивности. «Если спросить человека, что он предпочтет – фрукт или шоколадку, – объясняет Лэйбсон, – большинство ответит, что шоколадку. А спросишь, что он захочет через неделю, скорее всего, ответом будет фрукт». Сегодня мы хотим сигарет, сладкого и сериалов, а в будущем – похудеть, бросить курить и смотреть фильмы Бергмана.

Проводя аналогию с покупками, Лэйбсон говорит, что откладывание дел на завтра многие ощущают как возможность получить пятидесятипроцентную скидку на дорогой товар. По его словам, все затраты и прибыли будущего кажутся человеку примерно вдвое меньшими. Вот как Лэйбсон это описывает: предположим, ваши усилия по выполнению утренних упражнений оцениваются в шесть условных рублей, а выгода, которую вы когда-нибудь от этого получите, – в восемь. Когда вы задумываетесь о будущей выгоде, ее стоимость автоматически снижается для вас вдвое, то есть до четырех рублей. Ага, думаете вы, сегодня я вложу шесть рублей, а завтра получу всего четыре. Получается, что зарядка лишает меня двух рублей.

А вот как развивается ваша мысль, когда вы решаете приступить к зарядке не сегодня, а в понедельник. Шесть рублей, в силу тех же особенностей нашего восприятия будущего, тут же превращаются в три. А восемь, которые вы получите в качестве результата, – в четыре. О, думаете вы, отложу-ка я зарядку до понедельника – то есть вложу три рубля, а получу четыре. Вот уже и прибыль – целый рубль.

Кажется, прокрастинаторы всего мира должны утешиться этой теорией Лэйбсона. На этой иллюзии держится вся мировая экономика. Именно из-за этого люди берут кредиты и покупают дорогие вещи, не дожидаясь распродаж.

Прокрастинация, как и все, что имеет отношение к высшей нервной деятельности человека, уже давно сделалась предметом фундаментальных научных исследований. В результате было выработано несколько подходов к избавлению от этой напасти. Адепты одного из подходов рассматривают прокрастинацию как симптом неврологически-поведенческого расстройства, конкретнее – как симптом синдрома дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ). Они предлагают интенсивные методы борьбы с поведением такого рода.

Главным образом это составление четких планов как на один рабочий день, так и на всю жизнь. При этом большая работа дробится на множество мелких задач, кажущихся выполнимыми и простыми. Скрупулезное соблюдение «расписания жизни» нередко сопровождается лечением антидепрессантами.

Однако такой подход принимают лишь немногие – люди, которым кажется, что внутри у них что-то сломалось. Когда-то они были активными, широко шагали по карьерной лестнице, а потом вдруг обнаружили себя в «Одноклассниках» – перед компьютером среди пустых пакетов из-под чипсов.

Сегодня больше распространена точка зрения, согласно которой никакого СДВГ не существует, как не существует и его следствия – прокрастинации. Ее сторонники предлагают менее суровые способы лечения. В первую очередь – извлекать выгоду из собственного бездействия.

Один из приверженцев этого взгляда – профессор философии Стэнфордского университета Джон Перри. Он считает: раз избавиться от прокрастинации невозможно, надо заставить ее работать. Для этого следует составить список, который начинался бы с самых важных задач – именно с тех, от которых прокрастинаторы отлынивают. И, согласно теории Перри (а проверял он ее на самом себе), начинать работу со списком нужно с самых нижних строчек, где записаны необязательные дела.

Перри считает (и восторженные отзывы поклонников это подтверждают), что прокрастинация – это вовсе не отсутствие деятельности. А раз есть деятельность, то у нее должна быть структура. Не просто зависание на Facebook вместо написания статьи, а зависание на Facebook как легитимное «занятие из списка». По мере выполнения простых дел сложные начинают казаться уже не такими страшными. А кроме того, видна польза, которую прокрастинатор принес себе и окружающим: написал комментарий под чьей-то фотографией, сделал человеку приятное.

Еще один очень популярный среди прокрастинаторов прием придумал профессор экономики из Йельского университета Дин Карлан. Он создал сайт stickK.com. Там регистрируются контракты, которые необходимо выполнить, – от масштабных до курьезных, от «написать годовой отчет к понедельнику» до «перестать грызть ногти», – и указывается сумма, которую прокрастинатор обязан выплатить своему другу, коллеге или благотворительной организации в случае невыполнения условий. Можно также назначить куратором одного из своих друзей: он проследит за тем, чтобы условия контракта соблюдались честно.

Сегодня на сайте зарегистрировано свыше пятнадцати тысяч пользователей. Создатели проекта «Заклужи контракт сам с собой» уверяют, что такой популярности не ожидали.

Неважно, какой из перечисленных подходов выбран – борьба с прокрастинацией или ее приручение, но основной трюк в борьбе с застарелой прокрастинацией состоит вот в чем. Людям, которые не могут не откладывать дела на потом из-за того, что у них неважно с чувством ответственности, нужно воплотить ответственность в каком-нибудь внешнем сдерживающем факторе. Это могут быть деньги, как в случае со stickK.com, а может, например, репутация – как в истории, которую описывает в своем блоге дочь Бориса Ельцина Татьяна Юмашева. Она в девятностые годы на рождественском банкете заключила с коллегами пари, что похудеет за два месяца на десять килограммов. Зная о собственной привычке откладывать все на потом, она назначила себе наказание в случае невыполнения задачи – несколько дней подряд ходить на работу только в вечерних платьях и говорить со всеми только по-английски. Юмашева отчаянно худела и цели своей добилась.



Оуэн Мэтьюс: Моя самая большая проблема в том, что я не умею управлять временем. И мне кажется, что это моя русская черта. Очень многие иностранцы замечают, что только в форс-мажорных обстоятельствах русские люди успевают все сделать.



Елена Яцура: Я пользуюсь горизонтальными ежедневниками – такими длинными, где вдоль страницы размещены все семь дней недели. Если их собрать, можно шаг за шагом отследить всю мою жизнь: с кем встречаюсь, кому звоню, что пишу, что покупаю.



Артем Оганов: У себя в кабинете я поставил кровать. Каждый день пятнадцать-двадцать минут на ней отдыхаю. Засыпать не обязательно, в 90% случаев я просто глубоко расслабляюсь. Кроме того, я поставил пять кроватей в лаборатории, где работают мои научные сотрудники, чтобы у каждого из них была возможность лечь после обеда поспать.

Комментировать

2.

Сайт «Snob.ru» — информационный русскоязычный портал проекта «Сноб», в формировании которого участвуют члены нашего клуба. Клуб «Сноб» — это сообщество самых ярких и активных представителей культуры Global Russians.

Редакция:

Телефон: +7 (495) 785-65-85

Служба подписки и поддержки проекта «Сноб»:

Телефоны: +7 (495) 544-22-00, +7 (800) 100-11-30 (бесплатный звонок из всех городов России)

© 2008–2017 ООО «Сноб Медиа». Все права защищены.