

Диана Де Лонзор

Легкий способ перестать опаздывать



Diana DeLonzor

Never Be Late Again:

7 Cures for the Punctually Challenged

Post Madison Publishing

Диана Де Лонзор

Легкий способ перестать опаздывать

Перевод с английского Оксаны Медведь

Издательство «Манн, Иванов и Фербер»

Москва, 2014

Информация от издательства

На русском языке публикуется впервые

Де Лонзор, Д.

Хорошая стратегия, плохая стратегия. В чем отличие и почему это важно / Ричард Румельт ; пер. с англ. О. Медведь. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014.

ISBN 978-5-91657-981-9

Эта книга основана на научных исследованиях и выводах психологов, которые убедительно доказывают, что постоянные опоздания зачастую представляют собой привычку, избавиться от которой чрезвычайно трудно, так как в ее основе лежит не просто неумение эффективно управлять временем. Из этой невероятно практичной книги вы узнаете, как устранить психологические препятствия, мешающие вам избавиться от привычки опаздывать и освоите семь простых и уникальных стратегий успешного управления временем.

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

© Diana DeLonzor, 2003

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014

В память о забавной и красивой Гвенди, которая, я уверена, смотрит на нас с небес и по смеху которой мы все так сильно скучаем

Непунктуальный человек каким-то непостижимым образом умудряется, встав в шесть утра, опоздать на работу к девяти.

Дюжина самых распространенных оправданий постоянно опаздывающих людей

1. Мне хочется хоть немного испортить свой идеальный имидж.
2. Но ведь Эйнштейн давным-давно сказал, что время относительно.
3. Зачем вообще нужны ярлыки вроде «непунктуальный»? Разве приходить вовремя так уж важно?
4. Я был занят планированием вечеринки-сюрприза для тебя.
5. Не знаю, мне кажется, я все делаю быстро и вовремя.
6. У меня биоритмы сбились.
7. А как ты докажешь, что я опоздал, с экзистенциальной точки зрения?
8. Так я протестую против подавляющей природы времени.
9. А объясни-ка мне еще раз концепцию опозданий.
10. А мне казалось, тебе хочется немного побыть одному.
11. Да, знаешь ли, меня и родили с опозданием.
12. Мысленно я был тут с тобой уже двадцать минут назад.

Часть I

У вас проблемы с
пунктуальностью?

Почему мы опаздываем

Свадьба Лоры и Роберта запомнилась мне в основном тем, что я на нее опоздала. Стоял душный и жаркий летний день; церемония венчания была назначена на пять часов вечера в загородном гольф-клубе, в часе езды от моего дома в Сан-Франциско. К тому времени, когда я, вся растрепанная и всклокоченная, взвизгнув шинами, резко притормозила на парковке, часы показывали десять минут шестого (ну, ладно-ладно, двадцать). Словно заправский спринтер я промчалась по ухоженной лужайке к клубу и направилась к группе гостей, рассаженных на специально огороженном для торжественного события участке возле восемнадцатой лунки.

Церемония еще не началась, и я, утерев со лба пот и оправив платье, на цыпочках двинулась по главному проходу в поисках свободного места. Но стоило мне сделать первые шаги, как струнный квартет грянул «Свадебный марш» Мендельсона. Гости повставали со стульев и обратили взоры к главному проходу, где вот-вот должна была появиться невеста. Но вместо нее увидели меня. Музыка играла все громче, а я лихорадочно озиралась в поисках свободного места. А его не было. И тут я увидела невесту, вступившую в проход между рядами стульев, всего в паре метров от меня. Лора замахала рукой, чтобы я убралась с дороги, но мне было некуда идти, негде спрятаться. Мне оставалось только глупо улыбнуться, по-дурацки помахать Лоре в ответ и постараться слиться воедино с одним из канделябров, разделявших ряды стульев. Но невеста неумолимо приближалась, и я поняла, что пора действовать решительнее. Отделившись от канделябра, я развернулась и бросилась по проходу по направлению к алтарю. Пронесшись под носом изумленного священника перед первым рядом гостей, я поднырнула под бархатную веревку оградки и побежала к заднему ряду, где и осталась стоять с красным лицом до конца церемонии. Лора и Роберт меня, конечно, простили, но, вспоминая тот день, я до сих пор сгораю от стыда.

А с вами случалось что-нибудь подобное? Если да, знайте, что вы не одиноки. По оценкам специалистов, 20 процентов населения США не способны вовремя прийти в назначенное место. Мы, непунктуальные люди, повсюду. Домохозяйки и строители, бухгалтеры и главы компаний — среди нас есть представители любых профессий. К этой категории относятся и весьма известные люди, в том числе, например,

бывший президент США Билл Клинтон, супермодель Наоми Кэмпбелл, актеры Роберт Редфорд, Ричард Гир и Ребекка Ромейн, певицы Шер и Мэрайя Кэри и многие-многие другие.

Надо признать, некоторым, самым талантливым и знаменитым, удается вполне успешно идти по жизни, следуя принципу «лучше поздно, чем никогда», однако для большинства из нас это имеет совсем иные последствия. Нам отказывают в продвижении по карьерной лестнице, родные и коллеги считают нас ненадежными людьми. Если кинозвезды и политики обладают достаточной властью и влиянием, чтобы сгладить свою полную неспособность управлять собственным временем, то всем обычным людям постоянные опоздания сильно отравляют жизнь. Если вам слишком часто приходится извиняться перед разгневанными хозяевами вечеринок или изобретать новые, все более причудливые оправдания для начальства, значит, эта книга предназначена для вас.

В прошлом я — полноправный член сообщества людей, имеющих проблемы с пунктуальностью; всю жизнь опоздания были моей ахиллесовой пятой. За них меня трижды временно исключали из школы. Я опаздывала на вечеринки, презентации для клиентов, судебные заседания и лекции, которые сама же должна была читать. Без меня улетали самолеты; без меня начинались и заканчивались похороны, проходили церемонии вручения дипломов и прочие важные мероприятия.

Неспособность прийти вовремя невероятно меня расстраивала и вносила хаос в мои личные и профессиональные отношения с людьми. Друзья и родственники даже начали обманывать меня насчет времени начала мероприятий. Например, если ужин был назначен на семь, меня просили прийти в половине седьмого. А моя ассистентка назначала встречи с клиентами на 9.15, зная, что раньше я все равно в офисе не появлюсь. И походы в ресторан или театр с мужем обычно начинались со слов «Я пошел заводить машину!». Он таким образом хитрил, зная, что я чувствую себя очень виноватой, если заставляю его долго ждать меня у дома с работающим двигателем.

При этом я всегда ненавидела опаздывать и много раз принимала решение исправиться. Но без особого успеха. И вот однажды, в первый

день нового года, я поняла, что надо действовать решительно. «Больше я никогда никуда не опоздаю», — объявила я мужу.

Недоверчиво взглянув на меня, он произнес: «Знаешь, у меня есть идея на этот счет. Почему бы тебе просто не начинать собираться куда бы то ни было на пятнадцать минут раньше?» Немного поразмыслив над его советом, я поняла, что он не слишком эффективен — это все равно что посоветовать человеку, желающему похудеть, поменьше есть. Мне было отлично известно, что даже если встану в шесть утра, я все равно могу опоздать к девяти на работу. Я начала понимать, что, возможно, нужно что-то изменить в постоянной бешеной суматохе, в тех приступах бурной деятельности, которые я сама же и провоцировала. Чтобы перестать опаздывать, необходимо было выявить причину моей непунктуальности и наконец избавиться от нее.

И вот, проведя всесторонние исследования и проанализировав свою жизнь, я обнаружила, что возбуждение, вызываемое спешкой и суетой, давало мне толчок, который мощно мотивировал и подстегивал меня. Тогда я поняла, что потребность в подобной стимуляции вызвана прежде всего тем, что я легко впадаю в состояние беспокойства и скуки. А определив, почему мне так нравится суетиться и спешить, почему я ничего не делаю заранее или хотя бы вовремя, а предпочитаю сломя голову носиться, делая все в последнюю минуту, я не только вышла из клуба непунктуальных людей, но и вообще стала гораздо меньшей копушей. Я начала эффективнее планировать свое время и намного лучше организовывать повседневные дела и занятия. Начав целенаправленно работать над проблемой непунктуальности, я осознала, как важно быть человеком, на которого можно положиться. Изменение этой черты моего характера стало для меня главным приоритетом.

Признаться, сделать это было совсем непросто. Ведь избавиться от привычки опаздывать очень трудно. Исследования психологов в этой области показали, что в данном случае ситуация напоминает борьбу с лишним весом. Человек, сидящий на диете, просыпается утром полным решимости отныне не переедать; человек, который постоянно опаздывает, клянется вовремя приходить на работу. Но первый скоро нарушает свое обещание, пав жертвой шоколадных пончиков, а второй поддается искушению сделать перед выходом из дома еще одно,

последнее дельце. Он просто не в состоянии противиться охватившему его желанию все же заправить постель, полить цветы, вымыть посуду или дочитать до конца статью в газете.

Надо сказать, некоторые люди, заставляя других ждать себя, заряжаются жизненной энергией; мой личный опыт подсказывает, что это характерно в основном для мужчин (уж извините, ребята). Но большинство из нас ненавидят опаздывать. И скорее всего, вы уже неоднократно пытались изменить эту прискорбную ситуацию. Опоздав куда-то в очередной раз, вы клялись себе, что больше такое не повторится. Что вы, наконец, перевернете эту страницу своей жизни: перестанете долго завтракать, купите новые часы, прекратите брить ноги по утрам. Вы принимаете все эти правильные решения — но все равно не приходите вовремя.

Биология или психология?

У психологов на этот счет имеется своя теория. Сам великий Зигмунд Фрейд выдвигал гипотезу относительно причин опозданий: он считал это проявлением анального характера. По его мнению, если ребенок с трудом приучался к горшку, то в будущем его, скорее всего, ждали проблемы с выполнением других задач, связанных с управлением самим собой, в том числе с пунктуальностью.

Еще один взгляд на психологические причины опозданий предлагает исследование, проведенное в 1991 году Кливлендским университетом, в рамках которого испытуемые прошли ряд психологических тестов. В итоге обнаружилось, что те, кто склонен к опозданиям, отличаются от пунктуальных людей по целому ряду личностных характеристик. В частности, они намного больше нуждаются в заботе и опеке окружающих, и для них характерна повышенная тревожность, как краткосрочная, так и долгосрочная.

Действительно ли вечно опаздывающие люди от рождения очень отличаются от пунктуальных? Чтобы ответить на этот вопрос, я совместно с Университетом Сан-Франциско провела собственное исследование, в котором приняли участие 225 человек. Все они прошли ряд тестов, в частности их просили рассказать и о своем

отношении к проблеме пунктуальности. Оказалось, что тем, кто привык опаздывать, свойственны такие личностные характеристики, как тревожность и отвлекаемость, а по таким критериям, как самооценка и самодисциплина, их балл был намного ниже, чем у людей пунктуальных.

Возможно, склонные к опозданиям люди иначе воспринимают ход времени?

В рамках упомянутого выше исследования также проводился тест на выявление восприятия разными людьми течения времени. Разработанный мной тест прост, и при желании вы можете провести его сами. Выберите в любой книге три-четыре страницы, засекайте время и начните читать. Остановитесь, когда, по-вашему, пройдет девяносто секунд, и проверьте по часам, насколько точной была ваша оценка. Мое исследование показало, что «ранние пташки» почти всегда прекращают читать до того, как истекнут отведенные полторы минуты, а люди, склонные опаздывать, как правило, делают это позже намеченного времени.

Исследователи из Кливлендского университета тоже включили в свое исследование тест на восприятие времени, только они использовали секундомер. Их вывод совпадает с моим: непунктуальные люди недооценивают скорость хода времени.

Можно найти множество объяснений того, почему тесты на восприятие времени дают именно такие результаты. По сути, то, что склонные к опозданиям люди оценивают время иначе, чем пунктуальные, логично и закономерно, однако, по всей вероятности, существуют более веские доказательства, чем результаты теста. В следующих главах мы подробнее обсудим возможные причины этого явления.

Дело не только в управлении временем

Тема этой книги не ограничена только управлением временем. Конечно, чтобы приходить вовремя, прежде всего надо знать, как быть

организованным и эффективным. Важность расстановки приоритетов, выбора четких целей и тщательного планирования времени в этом деле переоценить невозможно. Однако постоянные опоздания — не только следствие неорганизованности, поэтому одним лишь развитием навыков управления временем ситуацию, к сожалению, не исправить.

Запомните важный факт: каждый раз при выполнении того или иного действия мы что-то получаем взамен, некую выгоду. И особенно это верно в отношении дурных привычек. Если бы они не приносили нам никакого удовлетворения, мы бы сразу от них отказались. Часто, даже страдая от последствий плохих привычек, люди принимают решения (сознательно или неосознанно), в основном исходя из выгод, а не из потерь и затрат. Следовательно, если вы решили избавиться от старой привычки, первым делом нужно определить, какими преимуществами она вас обеспечивает. Иными словами, как только вы поймете, что происходит в вашей голове, когда вы опаздываете, считайте дело наполовину сделанным.

Ваша конечная цель в данном случае довольно проста — стать более пунктуальным человеком. Однако, докопавшись до сути своей проблемы, вы, вполне возможно, поймете, что попутно вам нужно решить еще массу других. Например, обнаружится, что главный источник вашей непунктуальности совсем иной, нежели вы всегда думали. Вот так, как будто снимая с луковицы слой за слоем, видишь, что под каждым из них кроется следующий.

Снимаем слои с луковицы

Сьюзан, успешно излечившаяся от непунктуальности, очень хорошо сказала об этом:

У меня всегда было много вредных привычек, в том числе привычка канителить и опаздывать. Я вечно с ними боролась, в основном без особого успеха. Теперь-то я понимаю, что я старалась справиться с этими проблемами лишь поверхностно, не тратя времени на то, чтобы сначала разобраться, что лежит в основе такого поведения. Только попав в нужную колею, я стала являться на назначенные встречи заблаговременно. Я научилась спокойно входить в дверь, вместо того чтобы нестись к финишной линии сломя голову. Теперь при виде опоздавших, запыхавшихся и бесконечно

извиняющихся, я тихонько посмеиваюсь про себя, наслаждаясь ощущением собственной ответственности и надежности.

К слову сказать, определив, что именно мне нужно для того, чтобы стать пунктуальной, я решила намного больше проблем, чем ожидала. Избавившись от этой скверной привычки, я стала намного более уверенной в себе и лучше контролирую свою жизнь. Я перестала ощущать себя какой-то аномалией, перестала служить вечным объектом для насмешек. Мне кажется, приблизительно так же должен чувствовать себя толстяк, которому удалось сильно похудеть.

В следующих главах мы обсудим, почему так важно быть пунктуальным, почему у людей возникают с этим проблемы и что можно сделать, чтобы изменить эту прискорбную ситуацию. Я дам вам советы, последовав которым вы перестанете опаздывать, и опишу упражнения, которые помогут вам справиться с конкретными типами опозданий.

Примеры, которые вы встретите в книге, взяты из реальной жизни моих клиентов и коллег. Думаю, вы тоже могли бы рассказать нечто подобное. Я почти уверена, что вы четко ассоциируете себя с конкретным типом непунктуальности, однако настоятельно рекомендую ознакомиться со всеми описанными упражнениями. В книге вы найдете множество полезных инструментов — например, советы о том, как повысить точность восприятия времени и избавиться от прокрастинации (так психологи называют склонность человека к постоянному откладыванию важных или неприятных дел). Для начала можно выбрать три-четыре упражнения, подходящих именно вам, а потом, поднатюнув в них, постепенно перейти и к другим.

И пожалуйста, непременно прочтите главу «Несколько слов о том, как избавиться от дурной привычки» из части III. В ней обобщены некоторые фундаментальные представления об изменении укоренившихся привычек, что поможет вам четко сфокусироваться на нужных целях и не сбиваться с выбранного курса.

Последняя глава книги адресована «ранним пташкам», то есть людям, которым приходится жить с непунктуальными бок о бок и иметь с ними дело. Дайте почитать ее своим друзьям, родственникам и коллегам, которые всегда и всюду приходят вовремя, чтобы они лучше

поняли ваши проблемы и помогли вам избавиться от привычки опаздывать.

Как уже говорилось, отказаться от старой привычки очень непросто. По мнению Тома Раска, доктора медицины и автора книги «Вместо терапии» (Instead of Therapy), «резистентность к переменам — одна из мощнейших сил человеческой психики». Изменения требуют времени, усилий и готовности попробовать и испытать что-то новое. Всегда помните замечательные слова, приписываемые Генри Форду: «Если делать то, что делаешь всегда, то получишь то, что всегда получал». И это действительно так. Если тактики, использовавшиеся вами в прошлом, до сих пор не привели вас к успеху, то нет смысла рассчитывать на него в будущем. Итак, пришло время сделать что-нибудь другое.

Следует признать, привычка опаздывать ничем не отличается от любой другой дурной привычки. Вам кажется, что вы наконец изменили прежнюю модель, вырвались из порочного круга, но в какой-то момент вдруг обнаруживаете, что откатились далеко назад. Будьте терпеливы. Никто не способен измениться в одночасье. Если ежедневно практиковать методики, описанные в этой книге, можете быть уверены, что дни, когда вы вечно опаздывали, постоянно извинялись и придумывали себе все новые оправдания, сочтены, ибо отныне вам доступен новый, более эффективный способ управления временем и жизнью.

Почему так здорово всюду и всегда успевать

Недавно в округе Декалб приговорили к тюремному заключению присяжного заседателя, опоздавшего на заседание суда.

The Washington Times

Наилучшие планы для мышей и людей...

В стремлении превратить Филиппины из «азиатского осла» в очередного «азиатского тигра» президент страны Фидель Рамос провозгласил неделю, начинавшуюся 12 апреля, Недель общенациональной сознательности, пунктуальности и уважения прав людей.

Филиппинцы известны особым, расслабленным, очаровательным, но порой очень раздражающим отношением к жизни. Принимая такое решение, президент Рамос хотел напомнить своему народу, что истинный азиат и конфуцианец должен продемонстрировать всем, что ему известно, что время — деньги, а пунктуальность — важнейшее качество. А еще он решил лично присутствовать на торжественном открытии Недели и — опоздал на целый час. Оказалось, накануне вечером президент поставил будильник на четыре утра, чтобы не пропустить выступление Тайгера Вудса на знаменитом американском турнире по гольфу U.S. Masters, а утром, уставший после бессонной ночи, проспал.

Из статьи в газете St. Louis Dispatch

Так ли уж важна пунктуальность? Может, те, кто всегда и всюду старается приходить вовремя, просто слишком серьезно к этому относятся? После того как прочитаете следующие страницы, вы

узнаете, что существует достаточно много веских причин быть пунктуальным.

Возможно, вы и без того просто мечтаете перестать опаздывать и в дополнительных доводах не нуждаетесь. В таком случае можете пропустить эту главу. Если же вы пока не совсем уверены в необходимости перемен, ниже приводится целый ряд причин, которые, подстегнув ваш разум, направят его в нужном направлении.

Первая веская причина: постоянные опоздания негативно сказываются на самооценке

Большинство непунктуальных людей постоянно страдают от чувства вины и неловкости. Конечно, они стараются объяснить свои опоздания влиянием других людей или обстоятельств — например, дети задержали, пробка на дороге, — но в глубине души им отлично известно, что виноваты во всем они сами. Хроническая непунктуальность не только негативно сказывается на отношениях с окружающими, но и резко снижает самооценку, заставляя нас думать, что мы просто не способны контролировать собственную жизнь.

Люди, сумевшие избавиться от этой проблемы, отмечают, что как только им это удалось, их самооценка стала повышаться. Окружающие начинают их уважать, и это просто не может не повлиять на их отношение к себе. А еще они понимают, что именно привело к появлению той или иной вредной привычки, и больше не чувствуют себя во власти пагубных желаний. Вот, например, что рассказал один из «новообращенных» по имени Энди:

Я больше не ловлю на себе разочарованных взглядов, означающих, как я теперь точно знаю, только одно: «И когда же он наконец станет более организованным?» Такое облегчение, что больше не надо выдумывать оправдания за свои опоздания. И своей девушке я новый нравлюсь гораздо больше.

Вторая веская причина: постоянные опоздания плохо сказываются на жизни окружающих

Почему пунктуальные люди поднимают такой шум из-за опозданий, пусть даже всего на десять-пятнадцать минут? Заслуживает ли эта проблема столь серьезного внимания? Следует понимать, что опоздание на несколько минут — это, конечно, ерунда, особенно если такое случается лишь изредка, время от времени. Но если ваша непунктуальность перешла в хроническую форму, люди, которым постоянно приходится вас ждать, не могут не испытывать в связи с этим негативных эмоций. Более того, пунктуальный человек зачастую вкладывает в ваше поведение особый смысл, считая, что вам наплевать конкретно на него. Возможно, чтобы вовремя прийти на встречу с вами, он сократил тренировку в тренажерном зале, не стал завтракать или отказался от второй чашечки кофе. И если он принес что-то в жертву ради того, чтобы не опоздать на встречу с вами, его не может не расстроить то, что вы, в свою очередь, не стали жертвовать чем-то ради него. Выходит, разочарованных взглядов и печальных вздохов не избежать. В подавляющем большинстве случаев пунктуальные люди убеждены, что стоило вам только захотеть, вы непременно явились бы вовремя.

Возможно, вас пока недостаточно строго и часто отчитывали за непунктуальность, поэтому вы еще не до конца осознали, насколько такое поведение раздражает других людей. «Кажется, мои опоздания никому особенно не мешают, — думаете вы. — Если бы они кого-то раздражали, мне бы, конечно, об этом уже сказали раз сто». К сожалению, многие люди просто проглатывают обиду, предпочитая избегать неприятного разговора и не выказывать непунктуальному знакомому своих истинных чувств.

Третья веская причина: привычка опаздывать производит плохое впечатление на окружающих

Проводя исследования для этой книги, я взяла множество интервью у друзей, родственников и коллег тех, кто постоянно опаздывает. И все они говорили одно и то же: непунктуальность негативно влияет на их

отношение к этим людям. А во время групповых интервью с участием обеих категорий дискуссии становились по-настоящему горячими. В высказываниях и комментариях обязательных и пунктуальных в адрес их «идеологических противников» буквально кипело ярое возмущение. Приведу несколько примеров того, что они говорили:

«Те, кто постоянно опаздывает, считают, что их время стоит дороже, чем время других людей».

«Им просто нравится внимание, которое им уделяют, когда они являются куда-то позже назначенного времени».

«Это яркий пример пассивно-агрессивного поведения. Эти люди просто хотят верить, что они контролируют ситуацию».

«Они уважают окружающих меньше, чем мы их».

И хотя все эти суждения весьма жесткие и по большей части не соответствуют действительности, важно понимать, что опоздания вызывают у окружающих крайне негативные эмоции.

Четвертая веская причина: постоянные опоздания мешают карьерному росту

Однажды меня вызвал начальник и сообщил, что мое повышение по службе откладывается из-за вечных опозданий. К моему огромному удивлению, он показал мне маленький блокнотик, в котором был записан каждый день, когда я опаздывала, за последние два года.

Мэри Эллен, бывший менеджер проектов

Опоздания сотрудников обходятся американскому бизнесу в три миллиарда долларов в год потерянной продуктивности. Менеджеры, с которыми я беседовала, называют опоздания главной проблемой, связанной с персоналом. Десять минут тут, десять там складываются в часы и дни, говорят они. Руководитель одной компании подсчитал, что если сотрудник каждый день опаздывает на десять минут, к концу года у него накапливается целая неделя неучтенного и незапланированного оплачиваемого отпуска. И эти потери продуктивности — лишь верхушка огромного айсберга.

При этом большинство менеджеров отмечали, что отказывают постоянно опаздывающим подчиненным в продвижении по карьерной

лестнице вовсе не потому, что считают их недисциплинированными сотрудниками, не испытывающими должного трудового рвения. С их точки зрения, хуже всего не то, что постоянные опоздания негативно влияют на финансовые показатели компании, а то, что такое поведение вредит корпоративной культуре в целом. Если кто-то из сотрудников вечно опаздывает, другие начинают думать, правильно ли они поступают, стараясь всюду поспевать вовремя.

Пятая веская причина: в нашей культуре пунктуальность ценится высоко

Во многих культурах мира пунктуальность не считается приоритетом. В некоторых африканских странах представления о времени в той форме, в какой оно известно жителям Запада, не существует вовсе. В языке этих народов вообще нет эквивалентов для таких слов, как «час», «минута» или «секунда»; отсутствует и четкое определение понятий «рано» и «поздно». Если солнце взошло, значит, на дворе день; солнце заходит — наступает ночь. И сверять часы тоже нет никакой надобности: самолет без тебя не улетит (они там вообще не летают), на деловую встречу не опоздаешь (их там не назначают).

Даже в некоторых промышленно развитых странах на время смотрят скорее как на что-то относительное, нежели конкретное. Например, бразильцы, испанцы и жители Южной Индии ценят пунктуальность не столь высоко, как, скажем, швейцарцы, немцы или американцы; у них намного более гибкое представление о том, что значит прийти вовремя. На общественные мероприятия и неофициальные встречи гости нередко прибывают с опозданием на час, а хозяева даже не подумают выказать недовольство тем, что их заставили ждать.

Как же следует относиться к никуда не спешащим обществам? Без сомнения, такой расслабленный, неспешный образ жизни не лишен приятности: ни тебе уходящих из-под носа автобусов и поездов, ни необходимости изобретать отговорки в случае опоздания. Однако — факт остается фактом — в западной культуре жизнь по часам стала неотъемлемой частью человеческого существования. И совершенно

очевидно, что в нашем строго распланированном и организованном мире с жестким графиком непунктуальность производит негативное впечатление на людей. И этот эффект имеет обыкновение расти, словно снежный ком.

Возможно, некоторые народы несколько перебарщивают с точностью и пунктуальностью. И все же, поскольку маловероятно, что вечно опаздывающие сумеют убедить основную часть населения индустриально развитых стран мира в необходимости понизить стандарты в этой области, правильнее направить свою энергию на то, чтобы влиться в стройные ряды пунктуальных, и признать, что пунктуальность чрезвычайно важна.

Почему непунктуальные люди непунктуальны

Говорить злостному нарушителю рабочего расписания «Просто постарайся не опаздывать» — все равно что советовать больному депрессией «Ну же, давай прибодрись».

Джозеф Феррари, психолог

Нью-Йорк. Этот человек еще не занимал свой высокий пост и полугодом, а его уже называли «опаздывающим президентом Клинтоном» — точнее говоря, «постоянно опаздывающим». Лидер нации так часто всюду опаздывал, что в Вашингтоне в шутку (или с сожалением) говорили, что он живет и работает по собственному времени — времени Клинтона. Мало кому из власти предержащих удалось избежать «любимой игры» в ожидание Клинтона. В январе председатель Верховного суда США Уильям Ренквист, прождав президента сорок пять минут, отменил встречу с ним. Утром в день инаугурации Джорджу и Барбаре Буш пришлось ждать чету Клинтонов в Белом доме на традиционное чаепитие. А месяцем раньше на саммите в Японии Клинтон на двадцать две минуты опоздал на выступление в Университете Васэда. Недавно Эл Гор, вице-президент в администрации Клинтона, сказал, что в этой структуре «были большие проблемы с пунктуальностью», и даже жена экс-президента призналась: «Если стараться заставить его соблюдать какой-то график или расписание, можно просто сойти с ума».

Из журнала People

Вы когда-нибудь пытались понять, почему некоторые люди все время опаздывают? В предыдущих главах мы рассмотрели некоторые научные теории о непунктуальности, а также не вполне научные — и довольно едкие — комментарии по этому поводу, высказанные теми, кто страдает от привычки других людей опаздывать. Далее мы подробно рассмотрим наиболее распространенные объяснения этого

негативного явления и постараемся разобраться, какие из них соответствуют действительности, а какие нет.

Объяснение первое: желание привлечь к себе внимание окружающих

Среди людей, которые никогда не опаздывают, распространено мнение, что их непунктуальным собратьям нравится обращенное на них внимание, когда они с опозданием входят в комнату или зал. Так ли это? Действительно ли кому-нибудь льстит внимание подобного рода? Я провела более трехсот интервью и раздала 225 анкет, включавших этот вопрос, и ни один из респондентов не ответил, что, опаздывая на встречу или заседание, он стремится к «признанию». Все в точности наоборот. Они до смерти боятся последними прийти на собрание или зайти в зал ресторана на какое-то торжество. В сущности, вечно опаздывающие люди больше всего завидуют пунктуальным потому, что те выглядят такими сплоченными, в то время как они ощущают себя изгоями. Входя бочком в полное людей помещение, опоздавший не может не заметить, насколько расслаблены и уверены в себе те, кто пришел вовремя; как они спокойно и с удовольствием попивают кофе, просматривают записи, помогают хозяйке дома.

Конечно, в мире много людей, стремящихся оказаться в центре внимания любым способом, но намного чаще встречаются люди вроде Лорен. А она говорит: «Да я бы предпочла и вовсе не входить, чем входить с опозданием, чтобы все заметили, как мне неудобно и стыдно. Поэтому нередко, поняв, что я опаздываю больше чем на полчаса, я звоню и отменяю встречу».

Объяснение второе: стремление к контролю

Надо признать, некоторые люди действительно опаздывают, чтобы продемонстрировать, что это они контролируют ситуацию. Возможно, таким образом они стремятся укрепить свою власть. Однако таких меньшинство. Те, кто рассчитывает упрочить свой авторитет

подобным образом, считают, что приходя раньше или даже вовремя, дискредитируют себя. А опаздывая, чувствуют себя так, будто и впрямь что-то контролируют, пусть даже всего лишь начало встречи.

Объяснение третье: «Вы не цените мое время!»

Проводя интервью с пунктуальными людьми, я часто слышала следующие комментарии: «Опаздывающие люди просто не ценят мое время» или «Им просто наплевать, что их кто-то ждет». Мне же кажется, копуши и канительщики делятся на два лагеря: на тех, кто очень обеспокоен и расстроен своими вечными опозданиями, и тех, кого не слишком волнует проблема пунктуальности. Однако, как показали мои изыскания, подавляющее большинство из всех сил старается приходить вовремя. Причина опоздания редко бывает связана с тем, что человек не ценит времени окружающих или что ему на других просто наплевать; гораздо чаще он опаздывает потому, что не способен контролировать свое собственное время.

Объяснение четвертое: прокрастинация и управление временем

Правда ли, что все, кто постоянно опаздывает, не умеют управлять своим временем? Правда ли, что для того, чтобы исправить ситуацию, надо лишь стать более организованным и рациональным и меньше откладывать на потом да тянуть? Мои исследования показали, что в общем и целом люди с хроническим недугом непунктуальности страдают от прокрастинации чаще, чем среднестатистический человек, и значительно чаще проявляют неоправданный оптимизм во всем, что касается времени.

Многие мои клиенты весьма существенно выиграли, развив навыки восприятия, оценки и планирования времени. В главах, посвященных методам лечения 3, 4 и 5, описаны упражнения, которые помогут и вам улучшить эти умения, а также советы относительно того, как избавиться от склонности к прокрастинации.

Объяснение пятое: разгильдяи и лодыри

А может, те, кто привык опаздывать, просто слишком ленивы, чтобы вылезти из постели и вовремя прийти на назначенную встречу? Возможно, они слишком уж любят давить на кнопку отбоя, когда звонит будильник?

Один из самых известных опоздальщиков — экс-президент США Билл Клинтон. Но ведь в свое время он с отличием окончил Гарвардскую школу права, получил стипендию Родса, то есть входил в очень узкую группу одаренных студентов из различных университетов США; два срока он пребывал на посту губернатора штата Арканзас и еще два — на посту президента одной из самых сложных индустриально развитых стран мира. Что ж, возможно, среди тех, кто постоянно опаздывает, и есть такие, кто поступает так из чистой нерадивости и лени, но, уж конечно, это относится далеко не ко всем.

Объяснение шестое: негативное отношение

Постоянные опоздания сотрудников часто объясняют явлением, в психологии называемым «поведением избегания» или «реакцией похмелья» — иными словами, невысоким моральным духом или плохим отношением к работе. Конечно, такое объяснение имеет право на существование — иногда. Однако исследования доказывают, что большинство людей на удивление строго придерживаются раз и навсегда избранного ими стиля в области пунктуальности. Они либо всегда и всюду приходят раньше или вовремя, либо вечно опаздывают, хоть на веселую вечеринку, хоть на похороны. Конечно, неприязненное отношение к мероприятию или работе может негативно сказаться на пунктуальности человека, но, как правило, истинная причина скрыта намного глубже.

В пример в данном случае можно привести сорокашестилетнего Майка, профессора экономики из Чикагского университета. Он обожает свою работу, студенты его очень любят и ценят. И все же Майк каждый день минут на десять опаздывает практически на каждое занятие. Но ведь он прекрасно относится к своей работе и всегда идет

на нее с большой радостью; по его собственным словам, его проблемы с пунктуальностью не имеют ничего общего с негативным отношением.

Так в чем же истинная причина опозданий?

Сегодня большинство психологов согласны с тем, что привычка опаздывать является симптомом сильной подсознательной мотивации или сложного комплекса психологических проблем, которые приводят не только к тому, что человек постоянно опаздывает, но и к другим отклонениям в поведении и вредным привычкам. Из следующих глав вы узнаете о разных типах постоянно опаздывающих людей и движущих ими мотивах.

Итак, большинство из тех, кто редко куда-нибудь приходит вовремя, относятся к одной, а чаще к двум и более следующим категориям.

- Рационалист.
- Производитель.
- Любитель крайних сроков.
- Потворствующий своим желаниям.
- Рассеянный профессор.
- Бунтарь.
- Уклонист.

Как я уже говорила, вы, вполне вероятно, обнаружите, что попадаете не в одну, а в две или более категорий. Например, многие из тех, кто сочтет себя любителем крайних сроков, понимают, что в какой-то мере они, несомненно, еще и производители. Так что настоятельно рекомендую внимательно прочитать все главы с описанием методов лечения разных типов непунктуальности, даже если на первый взгляд вам кажется, что это не имеет к вам никакого отношения.

Окончив читать о конкретном методе лечения, обратитесь к приложению А: в нем представлен обзор самых популярных упражнений, описанных в предыдущих главах. Читая, выбирайте те,

что подходят именно вам. А как только вы определите свой тип опозданий и подберете соответствующие упражнения, можете считать, что позитивные изменения не за горами.

Часть II

Семь методов лечения непунктуальности

Первый метод лечения

Кто я? Посмотрите правде в глаза

Способность человека к самообману просто потрясает, тут мы порой проявляем поистине невероятные чудеса креативности.

Джерри Хорнер, партнер юридической консалтинговой компании Daniel Seligman Research

«В моем умении приезжать на собрания, проходящие за сотни километров от моего дома, ровно на десять минут позже указанного времени есть что-то сверхъестественное», — признается Билл, менеджер по продажам компании — производителя компьютерных программ из Лос-Анджелеса. Его опоздания очень мешают остальным участникам мероприятия, отвлекая их от начавшегося обсуждения, однако Билл не видит в этом особой проблемы. «Да ничего в этом плохого нет», — настаивает он. Но, хоть Билл и добился определенных успехов в карьере, он признает, что в последнее время из-за опозданий как-то уж слишком часто попадает в неприятные ситуации.

«Однажды в прошлом году я, как всегда, опаздывая, мчался на встречу с потенциальным клиентом, и мне страшно мешал один автомобиль, слишком медленно ехавший прямо перед моей машиной. Я всячески старался заставить водителя пропустить меня. Через несколько минут езды вплотную к бамперу передней машины, сумасшедшего мигания фарами и разгневанных звуковых сигналов надо мной наконец сжалился другой водитель и пропустил меня вперед. А еще через несколько минут, въезжая на парковку потенциального клиента, я заметил, что следом за мной заруливает “медленная” машина. Я поспешил скрыться в конференц-зале, где начал готовиться к презентации, но застыл на месте, когда дверь открылась и в зал вошла водитель того самого

авто. Оказалось, она и была моим потенциальным клиентом. Когда все расселись по местам, женщина внимательно посмотрела на меня и спросила:

— У вас черный внедорожник Audi?

Сделав самый невинный вид, я соврал:

— Нет, а что?

Но тут один из моих коллег, взглянув на меня с недоумением, сказал:

— Как же нет, ты что?

— Нет, у меня не черная, а... темно-серая, — промямлил я. Тему на этом закрыли, но клиента я тогда не получил.»

Вам когда-нибудь приходилось, прийдя к подруге в гости на ужин с опозданием и усевшись за стол, начинать рассказывать о только что пережитых злоключениях? Сначала авария на трассе, затем огромный грузовик Federal Express, перегородивший проезд (второе, признаться, не совсем правда, но вы действительно видели такой грузовик, выезжая со двора, что и навело вас на столь «оригинальную» мысль), ну и далее все в том же духе.

Но все ваши рассказы подруге неинтересны. Ей пришлось ждать вас минут двадцать-тридцать; она сердится и начинает выговаривать вам. Сначала вы извиняетесь, а потом переходите в нападение. «Да большое дело — двадцать минут! Между прочим, я очень старался успеть вовремя». А может, в итоге вы, разозлившись, сами начинаете ворчать на хозяйку: «Слишком уж ты придирчива. В сущности, нам всем вообще стоило бы относиться к опозданиям спокойнее».

Подобные мысли в такой ситуации приходят в голову практически всем. Никому не нравится признавать, что он поступил эгоистично и неделикатно. Опрашивая людей в ходе подготовки этой книги, я выявила любопытную тенденцию: когда дело доходит до трактовок времени, люди, склонные опаздывать, проявляют истинные чудеса рационализации и убедительной аргументации.

Так кто же он, рационалист? Этот парень, который каждый день опаздывает на работу и не видит в этом ничего дурного; женщина, постоянно проигрывающая битву со временем, но уверенно сваливающая вину за это то на непослушных детей, то на сломавшиеся часы, то на проблемы с транспортом.

С определенной точки зрения рационализация служит нам очень неплохую службу, потому что позволяет считать себя людьми, более

внимательными к окружающим, более ответственными и надежными, чем мы есть на самом деле. Зачастую, если бы не эти замечательные розовые очки, нашей самооценке был бы нанесен сокрушительный удар. Однако рационализация похожа на палку о двух концах. Конечно, с ее помощью мы лучше выглядим в собственных глазах, однако наша способность избавляться от дурных привычек от этого довольно сильно страдает.

Даже если вы честно взяли на себя ответственность за привычку опаздывать и твердо решили от нее избавиться, знайте: рационализация, скорее всего, время от времени будет поднимать свою змеиную голову и мешать вашему прогрессу на этом пути. В этой главе вы найдете советы, которые помогут вам объективно оценивать свое умение управлять собственным временем.

Определите, относитесь ли вы к категории рационалистов

- Вы часто опаздываете на работу, встречи и различные общественные мероприятия, но не считаете это проблемой?
- Считаете ли вы, что современные люди одержимы проблемой пунктуальности?
- Вы часто объясняете свои опоздания внешними обстоятельствами, которые не можете контролировать?
- Придумываете ли вы себе оправдания, когда опаздываете?

Если вы ответили утвердительно хотя бы на один из этих вопросов, скорее всего, вы рационалист. Далее я расскажу, как рационализация заставляет вас опаздывать, и опишу упражнения, которые помогут вам избавиться от этой привычки. Но для начала опишу подробно три распространенные ловушки рационализации.

Ловушка №1: не считать опоздания проблемой

Уже знакомый нам менеджер по продажам программного обеспечения Билл настаивает на том, что опаздывает только время от времени, и не

видит в этом ничего плохого. Однако его друзья, родственники и коллеги придерживаются совсем иного мнения. Они вспоминают о пропущенных авиарейсах, забронированных столиках в ресторанах, от которых пришлось в последний момент отказаться, о досадных проволочках и постоянном ожидании. Если описанная ситуация кажется вам знакомой — окружающие жалуются на вас, а вы недоумеваете, чем они недовольны, — значит, у вас проблема, которую вы пока не признали.

Почему же нам так непросто признать собственные ошибки и несовершенство? Дело в том, что человеческий мозг обладает способностью игнорировать информацию, которая заставляет нас видеть самих себя не в самом лучшем свете. Как будто в нем сидит истинный мастер пиар-манипуляций, и когда мы поступаем безответственно или недобросовестно по отношению к другим людям, он вступает в дело, чтобы защитить наше эго. «Да нет у тебя никаких проблем с опозданиями, — настаивает он. — Вот, например, Джейн сама в прошлом месяце опоздала на ужин». Даже у самокритичных людей имеется такой внутренний защитник, занятый исключительно тем, чтобы представить наши просчеты и прегрешения в выгодном свете.

Кроме того, мы часто прибегаем к обвинениям человека в том, что он слишком серьезно относится ко времени, отстраняясь таким образом от того, что поступили эгоистично, заставив себя ждать. «Люди слишком строги к себе и к другим», — твердит наш внутренний пиар-манипулятор, когда нас вполне оправданно отчитывают за опоздание. Тем, кому самому редко приходится кого-либо ждать, потому что, как правило, ждут его, трудно понять, почему кто-то поднимает шум из-за десяти-пятнадцати минут. Однако, как мы уже знаем, если друзья и коллеги постоянно вас ждут, ваше поведение становится похожим на заем, который вы не собираетесь отдавать.

Ловушка №2: винить в опозданиях внешние обстоятельства

В 1979 году исследователи-психологи Майкл Росс и Фиоре Сиколи впервые описали явление, названное ими теорией атрибуции, простыми словами — это стремление человека отстраняться от своих плохих поступков и брать на себя полную ответственность, когда все идет хорошо. Такова вторая ловушка рационализации.

У профессора по имени Майк всегда найдется убедительное оправдание для своих постоянных опозданий на занятия в университете к восьми утра: то он ругает ужасные пробки на дорогах, то ссылается на задержавшего его студента. А домохозяйка Ребекка говорит: «Да, я вечно опаздываю, но ведь у меня двое детей, которых надо накормить и одеть. К тому же весь дом на мне».

Как многие из нас, Майк и Ребекка винят в своих опозданиях внешние обстоятельства, невзирая на то, что сталкиваются с ними буквально каждый день. Майк кивает на дорожные пробки, однако каждый день ездит на работу по одному и тому же маршруту, следовательно, ежедневно попадает в тянучки и пробки. Ребекка обвиняет во всем домашние заботы, но ведь ей каждое утро приходится собирать в школу своих двоих детей. Без сомнения, и транспортные проблемы, и дети способны внести хаос в утренний график любого человека, однако если это происходит изо дня в день, есть все основания предположить, что истинная причина опозданий кроется в чем-то другом.

Беда всех этих отговорок и оправданий в том, что нам вполне удается убедить самих себя, что мы действительно ни в чем не виноваты. Говорят, знаменитости нередко начинают свято верить в то, что рассказывают о них пиарщики; вот так и мы, описывая «теории» своих опозданий, начинаем верить в собственные объяснения, якобы снимающие с нас вину. И в итоге пребываем в заблуждении, что мы тут ни при чем, а все дело в обстоятельствах, которые мы ну никак не можем контролировать.

Ловушка №3: минимизировать фактор эгоизма

«Да никакой я не эгоист!» — настаивает Девон, копирайтер из Нью-Йорка. Девон и правда добрый и заботливый парень, но он постоянно

опаздывает на работу, задерживает начало совещаний и заставляет друзей ждать себя в ресторанах. При этом он совершенно убежден, что его плохая привычка не имеет никакого отношения к эгоизму, ведь он же никогда не опаздывает намеренно. И все же, ставя свои интересы выше интересов окружающих, Девон поступает как самый настоящий эгоист.

Иногда нам действительно удается убедить себя, что плохой поступок совершен не из эгоизма, — ведь нас не всегда призывают к ответу. Людям, которым в очередной раз пришлось ждать, как правило, не слишком нравится устраивать нагоняи, и, проглотив обиду, они вежливо улыбаются и принимают наши оправдания и отговорки. В результате мы продолжаем в том же духе, свято веря в то, что наши опоздания особенно никому не досаждают.

С чего же обычно начинается страсть к рационализации? Конечно, тут у каждого своя история. Однако очень часто привычка носить розовые очки закладывается с детства. Особую склонность к этой тенденции имеют, например, чрезмерно чувствительные, скромные и неуверенные в себе дети, которых беспокоит каждый их шаг, каждый поступок. А еще это нередко становится следствием несчастливого детства; принимая желаемое за действительное, ребенок испытывает облегчение, на которое он, к сожалению, не может рассчитывать в реальной жизни.

Избавляемся от желания рационализировать

Как же избавиться от стремления оправдывать свои опоздания внешними, неконтролируемыми обстоятельствами? Для начала нужно пройти следующие этапы:

- Признать наличие проблемы.
- Признать негативные последствия опозданий.
- Изменить отношение к проблеме.

Признаем наличие проблемы

Как вы уже знаете, избавиться от дурной привычки очень трудно, если вы не честны с собой на все сто процентов. Однако абсолютная честность часто идет вразрез с природным инстинктом человека, с его стремлением любым способом защитить себя. Эффективным лекарством в данном случае может стать самоанализ. Ниже описано упражнение, которое поможет вам объективно взглянуть на то, что вы делаете и почему.

Упражнение 1

Проведите честную и подробную «инвентаризацию» своих поступков в прошлом. Вспомните и запишите все случаи, когда опоздание приводило к наиболее негативным для вас последствиям. Постарайтесь вспомнить как можно больше неприятных и неловких моментов, о которых вы очень сожалеете: выговоры от начальства, вызовы в суд за нарушение правил дорожного движения, ссоры с родными и упущенные возможности. Воскресите в памяти чувства, которые вы тогда испытывали. Нарисуйте в воображении реакцию окружающих людей.

Попробуйте также выявить общие модели и тенденции. Опоздываете ли вы везде и ко всем или на какие-то мероприятия (или на встречу с определенными людьми) вы опаздываете чаще всего?

Опоздания на самолет или званый ужин кажутся чрезвычайно неприятными в момент самого события, однако, как правило, уже

через несколько дней забываются. Так что, записывая все случаи и вспоминая их через какое-то время, вам будет проще взглянуть на них с правильной точки зрения.

Упражнение 2

Начните постоянно, каждый день следить за тем, как часто вы приходите раньше назначенного времени, вовремя и позже, чем нужно. Купите настенный календарь или воспользуйтесь календарем в компьютере и разными цветами каждый день отмечайте, когда вы были пунктуальны, а когда опоздали, и, если опоздали, на сколько именно минут. В конце месяца суммируйте число случаев в каждой категории. Так вы точно определите масштаб своей проблемы и поймете, что именно нужно изменить, чтобы исправить ситуацию.

Упражнение 3

Итак, вы признали, что проблема существует; теперь нужно оценить, в какой мере вы способны контролировать сложившуюся ситуацию. Копайте глубже. Внимательно прочитайте свои ответы из первого упражнения и задайте себе вопрос: можно ли было предотвратить эти опоздания? Если вы постоянно опаздываете в одно и то же место, возможно, вы можете что-нибудь изменить, начав что-то делать иначе? Например, профессор университета Майк говорит, что по дороге на лекции его в коридоре постоянно останавливают студенты, из-за этого он приходит на занятия позже положенного. Но если это происходит раз за разом, может, ему следует просто изначально рассчитывать на то, что по дороге на лекцию его непременно кто-нибудь задержит?

Признаем негативные последствия опозданий

Как вы уже знаете, многим из нас вполне успешно удается оправдывать свою привычку опаздывать потому, что люди, которым приходится нас ждать, не желают высказывать свое недовольство; они просто, стиснув зубы, продолжают ждать. При этом они могут руководствоваться самыми разными резонами: желанием пощадить наши чувства, нежеланием устраивать неприятную сцену и т.п., но

факт остается фактом. Не все торопятся поделиться своим истинным мнением о нашем поведении.

Упражнение 1

Поговорите с друзьями, родственниками и коллегами. Попросите их высказать свое мнение о том, как ваша привычка опаздывать сказывается на их жизни. Убедите их быть абсолютно честными. Может, из-за этого они вас меньше уважают? Многие люди, конечно, все равно постараются пощадить ваши чувства, и это прекрасно. Вам ведь нужна абсолютная честность, а не злая критика. И все же попросите их быть откровенными.

Упражнение 2

Заклучите с друзьями и родственниками сделку. Скажите им, что каждый раз, когда вы будете опаздывать, с вас причитается бутылка вина или десерт, и что они вправе начинать праздновать без вас. Разумеется, в некоторых ситуациях это невозможно или просто неудобно для них. Тогда попросите их непременно выразить вам свое недовольство.

И обязательно попросите окружающих поддержать вас на пути к исправлению. Дайте им знать, что их позитивная оценка послужит для вас мощным мотивом и вдохновит становиться все более и более пунктуальным и ответственным.

Упражнение 3

Вознаграждайте себя за достижения. Нарочно обращайтесь внимание на то, какие чувства вы испытываете, приходя на мероприятие или встречу вовремя или даже раньше намеченного времени. Большинство людей чувствуют себя при этом совершенно иначе, чем когда опаздывают: более уверенными в себе, менее раздраженными, возбужденными и взволнованными. Начав обращать внимание на позитивные чувства, вы дадите себе дополнительный стимул сделать все возможное, чтобы исправиться.

Воспользуйтесь календарем, использованным в первом упражнении, и начните вознаграждать себя в конце каждой недели, в течение которой вам удастся ни разу никуда не опоздать. Например,

угостите себя вкусным ужином, сделайте массаж или педикюр, позвольте себе съесть кусок любимого торта.

Изменяем отношение к проблеме

Поймите и признайте, что постоянно опаздывать — ваш и только ваш выбор, а все, что мы выбираем, непосредственно связано с нашими убеждениями, с тем, как мы смотрим на разные вещи в жизни. Если изменить отношение к надежности и пунктуальности, изменится и ваше поведение.

Упражнение 1

Осознанно и целенаправленно откорректируйте свое отношение к проблеме пунктуальности. Настрою запретите себе думать о времени как о чем-то несущественном; признайте, что не опаздывать очень и очень важно. Не позволяйте себе недооценивать важность идеи, что каждый человек обязан выполнять свои обязательства перед окружающими.

В следующий раз, когда у вас возникнет желание отнестись к своему опозданию как к незначительному проступку, представьте, как бы вы себя чувствовали, если бы ваш друг или супруг постоянно нарушали данные вам обещания и ни в грош не ставили ваши потребности и интересы.

Упражнение 2

Сосредоточьте внимание на том, что думают и чувствуют окружающие. Как мы уже говорили, большинство из нас бывают невежливыми и невнимательными не намеренно, а просто потому, что не осознают, насколько сильно наши поступки и действия отражаются на других людях. Всегда помнить о том, что может стать проблемой для окружающих, о том, что вызывает их недовольство и раздражение, — верный способ повысить уровень культуры своего отношения к людям.

Готовясь выйти из дома или офиса, нарисуйте в воображении того, с кем встречаетесь. Представьте себе, как он будет себя чувствовать и как пройдет ваша встреча, если вы опоздаете. Например, если идете

выпить с подружкой чашечку кофе, вообразите ее сидящей в кафе. Назначенное время прошло, вы опаздываете, и пар поднимается уже не только над ее кофе. Девушка расстроена и злится. Представьте себе эту картину. А еще представьте, как вы с растрепанными волосами и красным лицом врываетесь в кафе и, вытирая со лба пот, начинаете оправдываться.

А теперь другой сценарий. Вы приходите в кафе заранее и к приезду подруги встречаете ее у столика с улыбкой, спокойный и довольный. Она рада, что вы пришли вовремя, и вы оба счастливы и веселы. Проигрывайте этот сценарий в своем воображении каждый раз, когда собираетесь на встречу.

Упражнение 3

Если же вы все-таки опоздали, непременно признайте свою вину и извинитесь. Не валите с больной головы на здоровую и не злитесь из-за того, что вам выразили неудовольствие. Извиняйтесь искренне; честно объясните, что изо всех сил стараетесь избавиться от этой вредной привычки и в следующий раз обязательно постараетесь прийти вовремя.

Упражнение 4

Не ищите себе оправданий. Помните, что позволяя своему внутреннему мастеру пиар-манипуляций контролировать ситуацию, вы рискуете тем, что рано или поздно сами поверите в то, что он говорит. И это обязательно помешает вам исправить ситуацию.

Признав свою привычку опаздывать и взяв всю ответственность за нее на себя, вы делаете первый шаг к тому, чтобы от нее избавиться. Если вы начнете менять свое отношение к пунктуальности и целенаправленно следить за своими поступками и их последствиями, то обнаружите, что все чаще приходите вовремя. А вместе с этим улучшатся и ваши отношения с окружающими людьми.

Резюме

- Многие люди объясняют свои опоздания влиянием внешних факторов, которые им не под силу контролировать, либо

преуменьшают влияние эгоизма на свои поступки. Однако, отказываясь признать свою вину и взять ответственность, мы сами мешаем себе исправить ситуацию.

- Проведите тщательный анализ своего прошлого поведения и начните отслеживать свое отношение к пунктуальности с помощью электронного календаря.
- Обсудите проблему опозданий с друзьями или членами семьи, которым доверяете, и попросите их честно поделиться своим мнением по этому поводу.
- Вознаграждайте себя за достижения в пунктуальности, даже за самые незначительные.
- Начните обращать больше внимания на окружающих — на то, что они думают и чувствуют, а также на то, как сказываются на них ваши поступки.
- Осознанно и целенаправленно изменяйте свое отношение к пунктуальности. Начните думать об опозданиях как о невыполненном обещании или невозвращенном долге.

Второй метод лечения

Избавьтесь от синдрома чрезмерной занятости

Нет ничего проще, чем быть занятым, и ничего труднее, чем быть эффективным.

Алек Маккензи,
эксперт в области управления временем

Ким — очень занятой человек, ну просто ужасно занятой. У нее трое детей, неполный рабочий день она работает учителем, да еще и является главой местного социального комитета и волонтером в школе, где учатся ее дети. Ким постоянно выбивается из графика; у нее вечно ни на что не хватает времени, и она часто не может нормально подготовиться к встречам, собраниям и мероприятиям. Она упускает важные детали и не перезванивает звонившим в ее отсутствие людям. Окружающим часто приходится слышать жалобы Ким на то, что в последнее время она страшно загружена. Но вообще-то в глубине души ей нравится такая жизнь. Ей нравится быть занятой. Она чувствует глубокое удовлетворение, чувствует себя нужной, когда бежит на собрание комитета или занимается домашними делами с мобильным телефоном в руке, постоянно что-то проясняя, организовывая, договариваясь, стараясь втиснуть в каждую минуту как можно больше дел и событий. Но, как ни прискорбно, такой образ жизни нередко дает результат, обратный желаемому.

«В июле прошлого года я организовывала праздник по поводу десятого дня рождения моего сына; мы пригласили пятнадцать детей с родителями. К сожалению, я совершенно случайно запланировала празднование на тот же день, на который у меня было назначено родительское собрание в школе, да еще и записалась на прием к врачу. В итоге, подъехав к дому, я увидела группу разгневанных родителей и голодных издерганных детей. “Извините за

опоздание, — взмолилась я. — Я сейчас быстренько выгружу продукты, и мы скоро начнем”.

Чтобы развлечь ребятшек, пока готовится угощение, я завела их в гостиную и поставила диск, на котором, как я думала, был записан последний диснеевский мультфильм. Мы с другими мамами накрывали на стол и резали продукты, и тут я услышала долетающие из гостиной возбужденные голоса детей: “Круто!”, “Ничего себе!” Влетев в комнату, я увидела ужасную картину. Пятнадцать малышей, не отрывая глаз от экрана, с огромным интересом смотрели видео — о том, как я рожаю своего младшего ребенка. Я в шоке нажала кнопку “Стоп” и с напускной бодростью спросила: “Ну, а кто хочет тортика?” Можно и не говорить, что этот наш праздник соседи обсуждали еще не один день».

Когда вы были маленьким, у кого-нибудь из ваших знакомых наверняка был хомяк. Помните, как он крутился в колесе, установленном в клетке, — бежал и бежал, до полного изнеможения? Он выглядел таким решительным и целеустремленным. Каждый день бедняга влезал в колесо и повторял одно и то же упражнение — свое путешествие в никуда. Он бежал и бежал, его маленькие лапки работали изо всех хомячьих сил.

Вам это ничего не напоминает? Может, ваше расписание заполнено разными делами настолько плотно, что и вы, подобно хомячку, постоянно куда-то бежите и бежите, и вам вечно не хватает времени, вы вечно всюду опаздываете? Задайте себе такие вопросы:

- Испытываю ли я потребность втиснуть в каждый свой день как можно больше дел и занятий?
- Отношусь ли я к минутам, когда не занимаюсь никаким делом, как к пустой трате времени?
- Рад ли я, когда день проходит быстро?
- Свойственно ли мне недооценивать важность повседневных дел, таких как утреннее одевание или поездка на работу, хоть я и выполняю их постоянно, много-много раз?

Если вы ответили утвердительно не менее чем на два из этих вопросов, вы, по всей вероятности, относитесь к производителям. И

эта глава поможет укротить сидящего в вас беспокойного хомяка и стать более спокойным и при этом более продуктивным человеком.

Синдром чрезмерной занятости

Надо просто двигаться расторопнее, и я успею сделать еще то и то... Так обычно говорят производители. Они постоянно бегут наперегонки со временем, стараясь втиснуть в каждый день как можно больше дел и максимально заполнить его продуктивной деятельностью. К остальному, незанятому времени они относятся как к пустой его трате, поэтому планируют свои дни таким образом, чтобы свободных минут и часов было как можно меньше, не оставляя ни малейшего запаса для непредвиденных событий и дел, которые могут потребовать больше времени, чем на них было отведено.

Производитель ни за что не запланирует прийти на встречу заранее. Он всегда старается рассчитать все точно до последней минуты. Прийти чуть раньше и кого-то подождать — для него сродни разбазариванию драгоценных ресурсов. Если дорога на работу к девяти утра занимает двадцать минут, а на часах без двадцати двух девять, думаете, производитель выйдет из дому? И не надейтесь! Ведь у него есть еще целых две минуты! Если поторопиться, можно успеть вынести мусор, почистить раковину или поменять батарейку в сигнализаторе дыма. Такие люди стараются быть максимально эффективными и продуктивными, но вся их «производительность» и точнейший расчет времени приводят только к тому, что они живут в состоянии постоянного стресса и вечно всюду опаздывают.

Оптимисты-мечтатели

Эми — архитектор из Сан-Франциско. Она руководит командой из десяти человек и приносит домой зарплату, выраженную шестизначной цифрой. Она серьезно занимается плаванием, отлично учится в колледже и очень любит фотографировать. А еще Эми постоянно опаздывает.

На прошлой неделе я договорилась пообедать в ресторане в центре города с одним парнем, Диланом. На утро того же дня у меня было назначено несколько деловых встреч; последняя окончилась в половине двенадцатого. До свидания с Диланом — мы договорились на двенадцать — оставалось еще полчаса. Куча времени. Выйдя на улицу, я посмотрела на часы и поняла, что успеваю еще зайти в универмаг, чтобы купить салфетки для планируемой в скором времени вечеринки. Поиски нужного товара заняли чуть больше времени, чем я ожидала, и, посмотрев на часы в следующий раз, я увидела, что уже полдень. Я позвонила Дилану и сказала, что опаздываю. Мне показалось, что он воспринял это спокойно. По дороге в ресторан я вдруг заметила, что на одном ногте слез лак. «Это займет всего минуту», — подумала я и, заехав быстренько домой, подкрасила ногти. Когда же, наконец, я появилась в ресторане, Дилан был разъярен, у него даже лицо было багровым. Я до сих пор не понимаю, почему тогда решила, что у меня есть время заехать домой, чтобы накрамить ногти. Просто мне показалось, что если поторопиться, то...

Как большинство производителей, Эми — типичный оптимист-мечтатель. Она постоянно переоценивает свои силы, втискивая в определенный отрезок времени слишком много дел. Идеализируя свои способности, она отводит на каждую задачу слишком мало времени. Она без труда убеждает себя в том, что сможет выбрать салфетки за десять минут, доедет до дома за пять и перекрасит ногти за две. Даже когда часы ясно говорят, что надо ехать в ресторан *сейчас же*, Эми уверена, что сможет втиснуть в этот промежуток еще дельце-другое и всюду поспеть вовремя. Вам это никого не напоминает?

Может, и вы, подобно Эми, склонны слишком оптимистично оценивать свои способности? Вы составляете длинные амбициозные списки обязательных дел, а затем обнаруживаете, что стрелки на часах движутся намного быстрее, чем должны бы. Время бежит, вы стараетесь за ним поспеть, начинаете суетиться и постоянно убеждаете себя, что стоит только еще немного поторопиться, и вы сделаете все, что запланировали (а то и больше).

Почти все склонные опаздывать люди, у которых я брала интервью, говорили: «Я постоянно недооцениваю время, необходимое для того, чтобы добраться в нужное место». Нередко они неправильно рассчитывают время даже при выполнении тех задач, которыми занимаются каждый день. Например за сколько минут удастся добраться до офиса. Предположим, если один раз в жизни, лет восемь

назад, им удалось домчаться за пятнадцать минут, это время навечно впечатывается в их сознание. И с того момента они выделяют на это дело ровно пятнадцать минут, забывая, что в тот достопамятный день на дороге не было ни одной пробки, им повезло не остановиться ни на одном светофоре, и они сразу же нашли место на парковке. Отныне на дорогу на работу выделяется ровно четверть часа, и ни минутой больше.

Недавно на одном семинаре, посвященном проблеме непунктуальности, я познакомилась с молодой семейной парой; назовем их Дерик и Грейс. Прежде чем выйти за Дерику замуж, Грейс поставила ему ультиматум: он должен был ни разу никуда не опоздать в течение двух месяцев подряд. После множества осечек Дерик удалось выполнить это условие, и они наконец поженились. Но очень скоро он опять вернулся к своей вредной привычке, которая сводила Грейс с ума.

Во время выступления на семинаре я заметила на лице Дерику выражение крайнего изумления. «Меня только что осенило!» — возбужденно воскликнул он, всплеснув руками. И рассказал, что, когда ему было семь лет, отец пообещал ему дать три доллара, если он соберется на тренировку по футболу за семь минут. Мальчик помчался в свою комнату, сорвал с себя обычную одежду, натянул спортивную форму, уложился в срок и получил честно заработанные три доллара. И вот в ходе моего выступления Дерик осознал, что начиная с того судьбоносного дня выделяет себе на сборы на работу и любые другие мероприятия ровно семь минут. Это время крепко закрепилось в его сознании.

Почему же некоторые люди постоянно неправильно рассчитывают время, требуемое им для выполнения тех или иных дел? В определенной степени в этом можно винить их стремление быть всегда занятыми и продуктивными. Однако, исходя из теории доминантности мозговых полушарий доктора Роджера Сперри, в данном случае следует учитывать влияние еще одного фактора. Лауреат Нобелевской премии доктор Сперри провел исследование функционирования обоих полушарий человеческого мозга, которое показало, что у людей правая доля отвечает за интуитивные и творческие способности, а левая — за организационные, в том числе

за способность правильно рассчитывать время. Согласно выводам ученого, человек использует оба полушария одновременно, но у большинства доминирует только одно. И те, у кого доминирует правое полушарие, как правило, испытывают трудности с правильной оценкой времени.

Психолог Нейл Фьоре, доктор философии и автор книги «Легкий способ перестать откладывать дела на потом»^[1], предлагает свое объяснение. Согласно его теории, если в детстве ребенка чрезмерно опекали и во всем потакали ему, во взрослую жизнь он входит уверенным в том, что «все возможно»; он игнорирует естественные законы времени и пространства. Психологи часто называют это психологическое явление синдромом Питера Пэна: человек просто не хочет взрослеть и, лицом к лицу встречаясь с проблемами и трудностями реального, взрослого мира, отказывается брать на себя ответственность. Такие люди видят мир и свое окружение такими, какими им хочется их видеть, а не такими, каковы они на самом деле.

Переделать все дела

В чем же коренится стремление чувствовать себя вечно занятым, постоянно быть при деле? Конечно, быть активным и энергичным приятно; приятно знать, как много полезного ты успел сделать за день. Это льстит эго, ощущаешь себя эффективным и конкурентоспособным. Кроме того, в западной культуре вообще делается большой акцент на трудолюбии, производительности и высоких достижениях. Нам с детства внушают, что занятой человек — это важный человек, даже тот, который явно взял на себя слишком многое и из-за этого стал необязательным и невнимательным к окружающим. Писательница Адэр Лара называет это явление «искусственной неотложностью»:

...Это чувство, будто каждую минуту нужно использовать эффективно и продуктивно. Даже если это означает, что вам придется удерживать три крутящиеся тарелки на трех жердях,

вы словно награду воспринимаете четвертую тарелку, затем пятую.

И, судя по всему, во всем современном мире акцент на высоких достижениях и конкурентоспособности из года в год только усиливается. Любопытно, что многие из нас сетуют на то, что в сутках так мало часов, а потом говорят, что им нравится чувствовать себя занятым, потому что тогда «день проходит быстрее». Но зачем нам, чтобы время текло быстрее? Куда мы все так спешим? Не стоит ли начать наслаждаться жизнью, смаковать каждый миг, вместо того чтобы проживать ее, словно спринтерские соревнования, победителем в которых становится тот, кто больше всего добился за самый короткий промежуток времени?

И главное, как бы быстро мы ни бежали, нас все равно мучает чувство, будто мы чего-то не успели. А ведь рано или поздно приходится платить по счетам. Так, по результатам опроса, проведенного Национальной ассоциацией зон отдыха и парков США, 38 процентов американцев чувствуют перегрузку. Возглавляют этот список работающие матери; на них приходится 64 процента признавшихся в этом респондентов.

Мы ворчим о своей чрезмерной загруженности, зачастую забывая, что сделали этот выбор сами. Мы подхватываем на лету новые и новые тарелки и вертим их, ни на секунду не останавливаясь, чтобы передохнуть и задуматься над тем, что мы делаем. Эту идею отлично сформулировал уже ушедший от нас автор Ричард Карлсон в своем бестселлере «Не переживайте по пустякам... Делайте деньги»^[2].

Очень многие люди живут так, будто преследуют тайную цель — каким-то непостижимым образом переделать все дела на свете. Мы поздно ложимся, рано встаем, лишаем себя отдыха и развлечений, заставляем ждать тех, кто нас любит... И зачастую убеждаем себя, что наша одержимость списком «обязательных дел» — явление временное; что, выполнив все, что в него входит, мы успокоимся, расслабимся и будем наконец счастливы. На самом деле это случается крайне редко. Поставив

галочку рядом со сделанным делом, мы тут же включаем в список новое...

Во время путешествия в Италию мне неожиданно представилась возможность провести несколько дней в Риме. И в одном кафе у меня завязался любопытный разговор с официантом по имени Паоло; мы говорили о разнице между итальянцами и американцами. «Мы, итальянцы, — сказал Паоло, — считаем, что вы, американцы, слишком много работаете». Признаться, в тот момент я в ответ только посмеялась и, вернувшись к трапезе, подумала: «Ну да, и посмотрите, чего мы достигли». Однако в течение следующих нескольких дней, гуляя по магазинам и посиживая в пиццериях, я не могла не заметить, с каким вкусом и умением итальянцы наслаждаются жизнью. Я видела, как старики оживленно болтают с соседями и молодыми семейными парами за бокалом вина в уличных кафе. В итоге в Америку я вернулась с весьма неприятным чувством, что добились-то мы действительно очень многого, но не слишком ли дорогой ценой?

Возможно, чувствовать себя постоянно занятым, при деле и приятно, но иногда из-за чрезмерной загруженности мы теряем из виду главную цель, забываем о приоритетах. Вместо того чтобы тщательно планировать свой день, мы просто плывем по течению, переделывая все дела, которые попадают на нас под руки. Поступая так, мы действуем не активно, а реактивно. Так, разумеется, проще, ведь в этом случае нам не приходится думать, поскольку надо просто действовать.

Однако, идя по жизни таким образом, мы часто забываем выделить время для самого важного. Пренебрегаем пикниками с детьми, ужинами при свечах и любованием закатами вместе с любимыми людьми. Наша цель — стать как можно более эффективными и продуктивными, а вовсе не счастливыми и довольными.

А ведь, каких бы успехов вы ни добились, жертвуя своим душевным равновесием, не говоря уже об уважении окружающих, вы поступаете контрпродуктивно. Помните: в жизни важны не ваши достижения, а то, что эти достижения есть результат правильных поступков и действий.

Из этой главы вы узнаете, как избавиться от синдрома чрезмерной занятости, как найти время для важнейших в жизни вещей и как

сделать так, чтобы ваше расписание вмещало все по-настоящему
нужные и важные дела.

Избавляемся от синдрома чрезмерной занятости

Думай о многих делах, занимайся одним.

Португальская поговорка

Без сомнения, идея вырваться из этой коварной ловушки весьма привлекательна, хоть и не всегда кажется реалистичной. Чтобы избавиться от синдрома чрезмерной занятости, нужно не столько успокоиться и притормозить, сколько правильно расставить приоритеты при распределении времени. Главное — помнить о главных целях и выделять время на действительно важные дела. Три приведенных ниже совета помогут вам это сделать.

- Прекратите втискивать в день как можно больше разных дел.
- Прекратите путать время ожидания со временем, потраченным зря.
- Откажитесь от неоправданного оптимизма при распределении времени.

Прекратите втискивать в день как можно больше разных дел

Ежедневно всем нам приходится выполнять огромное количество разных задач: помыть машину, заехать в химчистку, перезвонить кому-то, поговорить с учителем ребенка и т.п. Однако, стараясь втиснуть их все в одни сутки, мы вовлекаемся в безумную гонку со временем и в результате начинаем всюду опаздывать. Далее вашему вниманию представлены упражнения, которые помогут вам расслабиться, замедлить бег и начать реалистично оценивать, сколько дел можно сделать за один день.

Упражнение 1

Придумайте вопросы, которые помогут вам объективнее оценивать свои силы и способности. Вместо того чтобы говорить себе: «Если поторопиться, я успею сделать еще что-нибудь», остановитесь на

минуту, сделайте глубокий вдох и подумайте о том, что делаете. А потом дайте ответ на один из следующих вопросов.

- Как я оцениваю свои силы — излишне оптимистично или реалистично?
- Не слишком ли на многое я замахнулся?
- Действительно ли нужно сделать это прямо сейчас?

Представим, например, что вы пишете служебную записку и, взглянув на часы, видите, что время поджигает и пора собираться на назначенную ранее встречу. Обычно в такой ситуации, поддавшись искушению поскорее закончить записку, вы убеждаете себя в том, что, если работать быстрее, можно покончить с этим делом и успеть на встречу. Так вот, отныне введите в привычку сделать в такой момент какое-то действие, которое поможет вам «проснуться», — например, глубоко вздохните или выполните простенькое физическое упражнение, скажем похлопайте в ладоши или потопайте ногами. И повторно задайте себе один из вышеприведенных вопросов. Обычно люди обнаруживают, что эти нехитрые действия и впрямь позволяют принять правильное решение, а не поддаться импульсу.

В книге «Руководство по управлению временем для полных идиотов» (The Complete Idiot's Guide to Managing Stress) Джефф Дэвидсон рекомендует использовать такой вопрос: «Что плохого может случиться, если я этого не сделаю?». Обычно ответ на этот вопрос — ничего. Разве из-за того, что вы сегодня вышли из дому, не заправив постель, завтра к вам в гости нагрянет теща? Вряд ли. А если вы пойдете на работу, не помыв голову, это кто-нибудь заметит? Постарайтесь составить наихудший из возможных сценариев последствий вашего поступка, чтобы увидеть ситуацию в общей перспективе.

В этой книге вы найдете целый ряд утверждений для преодоления склонности к опозданиям и прокрастинации. Эти специальные слова и фразы обладают потрясающим свойством прочищать мозги и помогают делать более осознанный выбор каждый день и в жизни в целом.

Упражнение 2

Научитесь говорить другим «нет». Для многих из нас желание выполнить все просьбы и удовлетворить все ожидания окружающих становится чуть ли не второй натурой. Даже когда в нашем графике не осталось ни одной свободной минуты, нам все равно трудно кому-то отказать. Обычно бывает проще выполнить чью-то просьбу, чем вызвать недовольство или столкнуться с другой негативной реакцией. Однако каждому из нас надо научиться говорить «нет» не только себе, но и другим. К счастью, люди давно придумали, как эффективно ограничиться самыми важными, приоритетными обязанностями. Например, возьмите на вооружение фразы:

- Извините, но у меня уже и так слишком много дел и обязанностей.
- Спасибо, но я вынужден отказать.
- Спасибо, что вы обо мне вспомнили, но у меня другие планы.

Отказывая другому человеку, не пускайтесь в ненужные объяснения и долгие извинения. Вы наверняка обнаружите, что в большинстве случаев достаточно просто сказать «нет». Если же человек продолжает настаивать, просто снова повторите свои слова.

Прекратите путать время ожидания со временем, потраченным зря

Как мы уже говорили, многие люди не любят приходить в назначенное место хоть немного раньше потому, что считают ожидание пустой тратой времени. Они планируют свое прибытие минута в минуту, чтобы приехать точно в назначенное время. И в итоге часто опаздывают. Чтобы избавиться от этой негативной привычки, нужно прежде всего изменить свое отношение. Признайте, что ожидание — вовсе не ужасное и неприятное занятие, а, напротив, ничем не отягощенное времяпрепровождение, редкая возможность расслабиться и насладиться жизнью.

Упражнение 1

Никогда не планируйте время так, чтобы прийти минута в минуту. Старайтесь приходить заранее. Если вы стараетесь приходить точно в назначенное время, могу побиться об заклад, что вы часто опаздываете. На те или иные дела вечно уходит больше времени, чем вы ожидали, или на вашем пути откуда ни возьмись возникают неожиданные препятствия.

Знаменитый Винс Ломбарди, бывший тренер футбольной команды Greenbay Packer, требовал от игроков и персонала приходить на тренировки и совещания за пятнадцать минут до начала. Они называли этот временной задел «временем Ломбарди» и всегда выполняли его требование. Приняв подобную философию, вы практически гарантированно перестанете опаздывать.

Если вам трудно прекратить выбегать из дома или офиса в самую последнюю минуту, собираясь куда-то идти, попробуйте запланировать сделать прямо перед выходом что-то приятное и веселое, но необязательное. Например, у меня назначен ужин с друзьями в ресторане, и выйти из дома нужно в половине седьмого; я же планирую собраться к 18.15 и перед самым выходом немного поиграть на пианино. Чаще всего оказывается, что время поджимает, и играть уже некогда. Но включенные в график сборов несколько дополнительных минут позволяют мне прийти в ресторан вовремя.

Упражнение 2

Относитесь к ожиданию как к чему-то хорошему, позитивному. Начав приходить на встречи заранее, вы оказываетесь в положении человека, которому самому приходится ждать. Не относитесь к этим минутам как к томительному ожиданию, относитесь к ним как к маленькому подарку судьбы, ведь в эти минуты можно заняться чем-то веселым и интересным, на что обычно не хватает времени. Вместо того чтобы нервно ерзать и постоянно смотреть на часы, ожидая приема врача, сядьте и расслабьтесь. Вам наверняка не слишком часто выпадает возможность устроить себе перерыв для релаксации, так что наслаждайтесь каждой минутой отдыха! Научитесь относиться к ожиданию по-другому, и вы поймете, что оно может быть очень приятным времяпрепровождением.

Конечно, скорее всего, у вас нет большого опыта в деле ожидания. Но если вы все же намерены победить в игре пунктуальности, надо быть готовым к тому, что ждать придется чаще и дольше, чем вы привыкли. Так что научитесь получать от этого удовольствие.

Упражнение 3

Чтобы во время ожидания занять себя чем-то интересным, подготовьтесь. Подумайте, чем бы вы могли заняться. Можно, например, написать благодарственные открытки, послушать музыку в плеере или прочитать полезную статью об инвестициях в пенсионный фонд. Предлагаю еще ряд идей, которые помогут скрасить время ожидания и превратят его в весьма приятный опыт.

- Захватите с собой книгу, журнал или газету.
- Наведите порядок в своей электронной почте и мобильном телефоне.
- Начните планировать, куда поехать в следующий отпуск.
- Проведите «мозговой штурм», направленный на решение какой-нибудь важной проблемы.
- Завяжите разговор с незнакомцем.
- Напишите письмо другу или родственнику.
- Понаблюдайте за окружающими людьми.
- Составьте список дел на предстоящие выходные.
- Составьте список ресторанов, в которые вам хотелось бы сходить, или фильмов и спектаклей, которые хотелось бы посмотреть.
- Составьте список хобби, которыми вам хотелось бы заняться, и навыков, которые желаете приобрести.
- Установите в мобильном телефоне или другом электронном устройстве шахматную игру или игру в бридж.
- Воспользуйтесь специальным приложением и начните изучать иностранный язык.
- Выполните упражнение на глубокое дыхание.

Упражнение 4

Ожидая чего-то или кого-то, не терзайтесь думами о том, сколько нужных и полезных дел вы могли бы сделать за это время. Не позволяйте себе нервно шагать туда-сюда, громко вздыхать, барабанить пальцами по столу и постоянно поглядывать на часы. Кого бы вы ни ждали — друга, коллегу, клиента, — раз уж вы прибыли на место, то вряд ли можете что-то сделать с тем, что он опаздывает. Так что не стоит мучить себя тем, что зря теряете время. Ведь теперь, когда вы стали пунктуальным, обязательным человеком, вам неизбежно придется время от времени кого-то ждать. И чем терпимее и благороднее вы будете, тем лучше для вас.

Помните Ким, которая вечно торопилась успеть сделать за день как можно больше дел? Так вот, сегодня она уже привыкла ждать других людей; более того, ей это нравится. Ким обнаружила, что время ожидания можно провести так приятно, что теперь даже расстраивается, когда ей никого не приходится ждать. «Я полюбила эти спокойные паузы в моей стремительной, занятой жизни; я вижу в них отличную возможность почитать, отдохнуть, просто спокойно о чем-то подумать. Без этих вынужденных перерывов у меня, наверное, никогда не было бы времени остановиться и хоть несколько минут ничего не делать, и теперь я жду таких моментов с нетерпением», — признается она.

Откажитесь от неоправданного оптимизма

Как вы уже убедились, многие склонные к опозданиям люди отличаются особым отношением ко времени: они, как правило, неправильно оценивают, сколько времени им потребуется на выполнение той или иной задачи. Далее вашему вниманию представлены упражнения, которые помогут вам избавиться от этого неприятного недостатка.

Упражнение 1

Научитесь заново определять время по часам. Согласно исследованиям, проведенным специалистами по управлению

временем, постоянно опаздывающие люди в среднем выделяют на выполнение задач на 25–35 процентов меньше времени, чем требуется на самом деле. Объясняется это тем, что свои оценки мы, как правило, основываем на событиях далекого прошлого и в результате просчитываемся даже в рутинных повседневных делах.

Запишите все постоянные ежедневные или еженедельные дела, из которых складывается ваш график: поездка на работу или занятия, походы по магазинам, одевание по утрам и т.п. Этот список может быть и максимально подробным, и довольно общим, но чем больше деталей вы в него включите, тем проще вам будет определить, в чем именно вы просчитываетесь. Напротив каждого пункта укажите, сколько времени, по-вашему, уходит на данное занятие. Приведу пример:

<i>Душ и одевание</i>	<i>40 минут</i>
<i>Уборка дома</i>	<i>15 минут</i>
<i>Завтрак</i>	<i>20 минут</i>
<i>Собирание сумки, ключей, книг и прочих нужных мелочей</i>	<i>5 минут</i>
<i>Поездка на работу</i>	<i>25 минут</i>
<i>Написание ежемесячных отчетов</i>	<i>60 минут</i>
<i>Подготовка к собранию персонала</i>	<i>40 минут</i>
<i>Поездка в школу за детьми</i>	<i>30 минут</i>
<i>Посещение продуктового магазина</i>	<i>45 минут</i>
<i>Поездка в художественный кружок</i>	<i>10 минут</i>

А теперь проверьте, насколько точны ваши оценки. В течение двух следующих недель следите, сколько времени занимает каждое занятие из списка на самом деле. Обратите внимание, что делать это надо каждый день, так как это чрезвычайно важно для составления наихудшего возможного сценария — то есть подсчета, сколько времени потребуется, если все пойдет не так, как надо. Действительно ли на утренний душ и одевание уходит сорок минут или, может быть,

около часа? И сколько времени занимает поездка на работу в самый неудачный с точки зрения дорожного движения день?

Покончив с этим этапом, вы наверняка будете немало удивлены тем, сколько времени требуется на выполнение того или иного дела в действительности, и в результате начнете рассчитывать свое время более реалистично.

И наконец, приплюсуйте к новым, проверенным оценкам время на разные непредвиденные обстоятельства. Оставьте несколько минут с расчетом, что что-то может пойти не так и займет больше времени, чем вы ожидали.

Отныне используйте в повседневной жизни этот уточненный график с проверенными оценками затрат времени. Планируйте свой день, как это делают, например, врачи, то есть используя конкретные временные промежутки и предварительные оценки каждого вида деятельности. Так вы сможете более реалистично оценивать свои силы и лучше управлять временем.

Упражнение 2

Научитесь пользоваться телефоном или электронным будильником, чтобы не выбиваться из графика. Будильник может не только поднимать вас с постели по утрам, но и заставлять вовремя выходить из дома. Используя новые оценки времени, установите будильник на десять минут раньше момента, когда вам нужно выйти. Звонок станет для вас сигналом, что пора завершать сборы и отправляться на работу.

Вместо простого будильника или таймера можно воспользоваться музыкой. Поставьте свой любимый диск и определите, какая именно песня станет «десятиминутным предупреждением». Теперь, услышав эту мелодию, вы будете знать, что пора выходить из дома.

Будильники, таймеры и музыка — отличные звуковые инструменты для напоминания о скоротечности времени. Попрактиковавшись в новой привычке с неделю, вы адаптируетесь к «реальному времени» и избавитесь от неоправданного оптимизма при расчете своего времени. При выполнении упражнений, описанных в этой главе, старайтесь не забывать, что важно не количество сделанных за день дел, а ваша сфокусированность на приоритетных целях. Начав более реалистично оценивать и рассчитывать свое время и относиться к ожиданию как к

благу, вы не только перестанете опаздывать, но и прекратите без надобности спешить и суетиться и начнете больше наслаждаться жизнью.

Резюме

- Занятость и продуктивность позитивно сказываются на самооценке, делают нас более уверенными в себе людьми. Однако излишне плотный график повседневной жизни зачастую заставляет нас забывать о главных целях и фокусироваться на менее важных вещах.
- Постарайтесь быть менее оптимистичным в оценке дел и задач, которые вы способны выполнить за один день. Почувствовав желание сделать перед выходом из дома еще одно, последнее дело, остановитесь и спросите себя, так ли уж это необходимо.
- Измените свое отношение ко времени ожидания как ко времени, потраченному зря. Считайте его небольшим подарком судьбы.
- Никогда не планируйте ничего с точностью до минуты. Старайтесь всегда приходить чуть раньше. Как правило, при таком подходе всегда приходишь точно в назначенное время.
- Включите в график сборов какое-нибудь приятное, но совершенно необязательное занятие, которым можно заняться перед выходом из дома, чтобы обеспечить себе небольшой запас времени на случай, если что-то пойдет не так или на какое-то дело уйдет больше времени, чем вы ожидали.
- Научитесь по-новому оценивать время; для этого отследите, сколько минут уходит на все ваши повседневные занятия на самом деле.
- Используйте будильник или музыку, чтобы не выбиваться из установленного графика.

Третий метод лечения

Слезьте с «американских горок»

Если бы на меня не давили сроки, я бы вообще ничего не делал.

Дюк Эллингтон

Мой дед, Гомер Даггенфингер, был уважаемым и всеми любимым человеком, членом Первой баптистской церкви в Дареме. Все знали его как доброго и щедрого благотворителя и активного участника всех церковных дел и мероприятий. Он был прирожденным лидером: председательствовал во всяких комитетах, возглавлял детские и взрослые молитвенные группы, выступал на субботних богослужениях.

Однако не меньше, чем благотворительностью и лидерскими талантами, дед был знаменит своими опозданиями. Сколько раз моя бабушка приходила на утреннюю службу точно в назначенное время, в половине десятого, и приводила всех своих пятерых детей, но без деда. Он, как правило, тихонько прокрадывался в церковь только к десяти. Обычно его опоздания никому не приносили никакого вреда, но бывало и так, что, например, ему нужно выступить перед паствой, а его нигде нельзя было найти. Бабушка говорила, что прихожане в таких случаях начинали ерзать на стульях, обмахиваться самодельными веерами и нервно поглядывать на задние двери церкви. Через какое-то время с Библией в руках в нее врывался дед и почти бежал к кафедре, на ходу улыбаясь и кивая прихожанам.

В восемьдесят пять лет дед скончался. Состоялась большая поминальная служба; проводить его в последний путь пришло больше двухсот человек. Бабушка рассказывает, что, когда все расселись и воцарилась полная тишина, доктор Найт, давний пастор местной церкви, взошел на возвышение и обратился к пастве. Прочистив горло, он сказал: «Ну что сказать... Начну с

того, что за пятьдесят лет, которые я знаю Гомера, кажется, он впервые явился в церковь вовремя».

Бетти Даггенфингер

Среди многочисленных видов соревнований в конном спорте основными считаются два: выездка и конкур. В выездке наездники и их лошади выполняют серию из восьми или более прыжков, стараясь выглядеть как можно спокойнее, грациознее и эстетичнее. Чтобы победить, лошадь должна прыгать и точно приземляться в конкретных местах и, перепрыгнув через препятствия, выполнять четко определенные фигуры.

Конкур же, напротив, зрелище стремительное, впечатляющее; наездникам нужно как можно быстрее выполнить серию прыжков. Соперники галопом несутся по полю, преодолевая различные препятствия и стремительно продвигаясь к финишной линии. При этом безразлично, как они выглядят, главное — быстро двигаться, пока тикают часы. Побеждает тот, кто приходит к финишу быстрее других, сбив наименьшее число барьеров. Занятия конкурном требуют от наездника определенных навыков в области управления стрессом; для этого подходят люди, которым необходим адреналин.

Соревнования по конкуру, без сомнения, выглядят весьма зрелищно, однако стоит отметить, что участники этого вида состязаний часто падают с лошадей, вследствие чего чаще получают серьезные травмы. Их лошади тоже калечатся и хромеют, растягивая связки и сухожилия. И все же, несмотря на все эти опасности, ни один спортсмен, занимающийся конкурном, никогда не откажется от любимого вида спорта.

На кого вы больше похожи — на тех, кто занимается выездкой или конкурном? Если на вторых, значит, вы относитесь к категории людей, которых я называю любителями крайних сроков. Подобно конкуристам, они предпочитают стремительное движение вперед, обычные рутинные занятия им быстро наскучивают. Чтобы чего-то достичь, им нужно вести гонку со временем.

Итак, можно ли назвать вас любителем крайних сроков? Подумайте, какие из следующих утверждений справедливы для вас.

- Эффективнее всего я действую в стрессовой ситуации.

- Мне нравится быстрый темп жизни.
- Мне трудно заставить себя работать в полную силу, если надо мной не довлеют сроки.
- Кажется, мне становится скучно быстрее, чем большинству людей.

Если вы согласны с более чем двумя из этих утверждений, можете отнести себя к категории любителей крайних сроков. Вы один из тех, кто стремится постоянно получать адреналин и стимуляцию, кто наслаждается суетой и суматохой последних минут перед финишной чертой. Носясь по дому перед самым выходом на работу или заталкивая нужные документы в портфель за минуту до важного совещания, вы чувствуете себя энергичным, сосредоточенным и целеустремленным.

Как правило, любители крайних сроков входят в одну или обе из двух следующих групп.

- Люди, которым адреналин необходим для того, чтобы избавиться от беспокойства или скуки.
- Люди, которых мотивирует кризисная ситуация.

Адреналиновые наркоманы

Нам всем приходилось слышать о так называемых адреналиновых наркоманах: эти люди обожают острые ощущения и с удовольствием занимаются экстремальными видами спорта. Летом они прыгают с тарзанкой, зимой занимаются хели-ски^[3], весной — затяжными прыжками с парашютом. Конечно, чтобы считать себя любителем крайних сроков, вовсе не обязательно заниматься опасными вещами, достаточно просто везде и во всем стремиться к дополнительной стимуляции. Иногда люди получают дозу адреналина, дожидаясь последней минуты, прежде чем что-либо сделать.

Адреналинзависимые стремятся к физическим ощущениям, возникающим, когда опаздываешь. Им гораздо приятнее и интереснее жить, если они чувствуют, что времени в обрез, что действовать нужно как можно быстрее; чтобы быть эффективными, им нужен стресс.

Сердце начинает биться быстрее, адреналин поступает в кровь, человек становится предельно внимательным и собранным, мыслит быстро и четко. До определенного момента данный тип стресса вызывает весьма приятные ощущения. В этом состоянии на сцену выходит наше самое энергичное и сосредоточенное «я», человек чувствует прилив энергии и энтузиазма. Как в овертайме, когда игроки вступают в гонку со временем, сжатые сроки создают атмосферу возбуждения и активного действия. Момент, когда нужно выйти из дома, неумолимо приближается, и у некоторых людей возникает возбуждение, как у игрока в момент напряженной спортивной ситуации. Они испытывают напряжение и азарт сродни тому, которые ощущает игрок, получивший шанс сделать перед сигналом об окончании матча еще один, последний бросок. Для них нет ничего приятнее победы в этой игре со временем: прийти на встречу в последнюю минуту, приехать на свадьбу за секунду до появления невесты, представить отчет начальнику в день наступления крайнего срока подачи документа. Но нет для них ничего и хуже опоздания: приехать на собеседование на двадцать минут позже назначенного времени, не успеть на самолет, пробираться на собрание, когда выступающий уже начал доклад. И, к сожалению, приходится признать, что в гонке со временем адреналиновые наркоманы гораздо чаще проигрывают, чем выигрывают.

Следует понимать, что такие люди получают удовольствие от роста напряжения, возникающего в результате того, что все делается в последнюю минуту, неосознанно. Я далека от мысли, что они наслаждаются опозданиями. Любителям крайних сроков, конечно же, нравится считаться надежными и ответственными; однако идея прийти куда-то спокойно и без суеты плохо сочетается с их любовью к острым ощущениям, к стремительному темпу жизни. Адреналин для них становится лекарством от скуки и тревоги. Большинству из нас не нравится скучать, но для адреналинзависимых время простоя и ожидания — не просто время бездействия, а источник постоянной тревоги и беспокойства. Создание искусственного стимула, получение дозы адреналина служит им способом избавиться от этих неприятных ощущений. Они не готовы спокойно относиться к замедленным периодам своей жизни, лишенным суматохи и напряжения; не желая

мириться со скукой и тревогой, они сами разжигают пожар и сами же со всех ног спешат его потушить.

Кризис как фактор мотивации

Линн, адвокат и очень непунктуальный человек, призналась мне, что «для мотивации ей нужен кризис». Она рассказала, что началось это еще в годы учебы в колледже.

В юридической школе я постоянно все откладывала на последний день. Письменные задания всегда выполняла накануне сдачи и ко всем контрольным и экзаменам готовилась в предшествующую ночь. Я просто не могла заставить себя начать готовиться заранее.

Особенно помню один предмет. Занятия начинались в девять утра, а я изначально сделала большую ошибку, заняв в аудитории место не в первом ряду. Я вечно опаздывала минут на десять, потому что в последний момент зубрила уроки и собирала книжки. Я потихоньку открывала дверь и старалась как можно более незаметно прокрасться в аудиторию. Но профессор Маркс, заметив меня, всегда замолкал и продолжал говорить только тогда, когда я усаживалась на свое место. И мне снова и снова приходилось идти на цыпочках по проходу, сжавшись от стыда под взглядами других студентов.

Думаю, решающим моментом стала контрольная в середине семестра, к которой я, как обычно, не успела подготовиться. Мне очень не хотелось провалиться, поэтому я позвонила профессору Марксу и сказала, что попала в больницу из-за камней в почках (только не спрашивайте, почему я назвала именно эту причину). Мне никогда не забыть его голос в трубке, невероятно встревоженный и заботливый. «Не беспокойтесь о контрольной, дорогая, думайте о здоровье...» Но не успел мой преподаватель окончить фразу, как в комнату ворвалась моя соседка по общежитию с криком: «Линн! Давай быстрее, тебя все ждут!» Заикаясь, я начала что-то объяснять и оправдываться, отлично понимая, что профессор мне не поверит.

Возможно, вы подумаете, что этот урок меня чему-то научил, однако и сейчас, семь лет спустя, я постоянно все откладываю на последний момент. Вечно в последнюю минуту готовлюсь к выступлениям и заполняю документы. Просто теперь я опаздываю не на занятия в колледже, а на заседания суда. Один судья даже пригрозил мне недавно, что если я опоздаю еще раз, он начнет меня презирать.

Линн относится к категории адреналинзависимых людей, которым для мотивации необходим стресс. Она объясняет это тем, что в условиях прессинга ей работается лучше всего. И это действительно так: в

кризисной ситуации вы всегда можете рассчитывать на то, что Линн будет действовать решительно и эффективно. Однако в обычной жизни ее трудно мотивировать. Отсюда ее привычка готовить документы в последний момент и появляться в суде минута в минуту.

Как часто вы признавались себе: «Мне лучше всего работается в условиях стресса»? Иногда даже лучшим из нас бывает трудно взяться за дело. Нам всем порой необходим некий внешний толчок, чтобы начать двигаться вперед. Однако для некоторых людей самомотивация представляет особенно трудную задачу. Кризис служит для них стимулом, побуждением к действию. Они мотивируются не изнутри, а извне. Они словно легкоатлеты, застывшие на старте в ожидании звука сигнального пистолета. Поэтому у них никогда нет форы; преимущество на старте им, как правило, недоступно. Если некоторые из нас в стрессовой ситуации нервничают и теряются, для адреналинзависимых стресс служит лучшим мотиватором.

Конечно, все люди в той или иной мере склонны откладывать на потом дела, особенно неприятные и трудные. Каждый из нас порой досматривает любимое утреннее шоу, вместо того чтобы собираться на работу, или натачивает карандаши, вместо того чтобы готовиться к совещанию. Однако исследования ученых в этой области показали, что люди, склонные к опозданиям, в общем и целом поступают так значительно чаще, чем пунктуальные. С обязательными и ответственными это случается лишь иногда, время от времени. Для тех же, кто постоянно опаздывает, это образ жизни. Человек, который вечно затягивает с выходом из дома, откладывает на последнюю минуту и подготовку к собранию, и ответный звонок по телефону, и визит к родственникам, и тренировку в спортзале.

Откладывая дело на последний момент, конечно, можно добиться желаемого чувства возбуждения, но за эту привычку приходится дорого платить. Такие люди приходят на встречи и совещания недостаточно подготовленными, их выступления скомканны и непродуманны, а жизнь в целом наполнена суетой и суматохой. И хотя многие из нас становятся истинными мастерами в деле мобилизации сил и энергии в последнюю минуту, в конечном счете эта привычка оказывает негативное влияние на нашу жизнь. Иногда, действуя подобным образом, мы и правда делаем почти невозможное —

например, выполняем какое-то задание в рекордные сроки или успеваем на самолет, с которым в глубине души уже попрощались, — но это лишь закрепляет неэффективную модель поведения.

Что делает нас любителями крайних сроков?

Почему вообще возникает это стремление к кризисным ситуациям, желание действовать под давлением обстоятельств? Многие психологи считают, что любовь к острым ощущениям, как и другие маниакальные действия, частично объясняется наследственностью. Их исследования в этой области показали, что приблизительно в 60 процентах случаев зависимость от адреналина заложена в нас на генетическом уровне. Например, еще в далеких 1930-х годах известный психиатр Карл Юнг представил свидетельства того, что разница в поведении людей обусловлена основными личностными характеристиками, с которыми мы появляемся на свет. Один факт однозначно подтверждает эту гипотезу — различия, выявленные в биохимическом составе мозга новорожденных младенцев, особенно в зонах, ответственных за формирование эмоций. Другое неоспоримое доказательство предрасположенности человека к конкретному стилю поведения было получено в результате исследований взрослых близнецов, разлученных сразу после рождения. Ученые обнаружили у таких людей удивительное сходство темпераментов и одинаковые таланты и склонности, например к математике или музыке, как, впрочем, и одинаковые дурные привычки, в том числе курение и алкоголизм, и общие личностные характеристики, такие как застенчивость или коммуникабельность.

А ученые-биологи выявили, что люди, склонные к экстремальным видам деятельности, нередко являются носителями большего количества одного гена в одиннадцатой хромосоме. Этот ген влияет на реакцию мозга на дофамин — химический элемент, вызывающий удовольствие и эйфорию, а также ощущение риска или возбуждения.

Сегодня уже точно известно, что одним людям нужен более мощный стимул, чем другим. В 1984 году ученые Андерсон и Браун провели исследование, которое показало, что для каждого индивида

характерен оптимальный уровень физиологического возбуждения. Дальнейшие исследования в этой области позволяют предположить, что стремящиеся к острым ощущениям люди обычно отличаются более низким уровнем физического возбуждения и постоянно стараются повысить его путем внешнего стимулирования. Иными словами, каждый человек имеет разные физиологические и психологические особенности и потребности в стимуляции. Поэтому одна ваша подруга прекрасно чувствует себя, ведя размеренную, спокойную жизнь, а другой просто не по себе, если не надо суетиться и куда-то спешить.

Как выйти из категории любителей крайних сроков

Следует признать, что если вы получаете удовольствие от суматошной, наполненной стрессами жизни, избавиться от этого негативного качества будет довольно трудно. Но не стоит отчаиваться и опускать руки. Очевидно, что если вам нужен внешний стимул для деятельности, если вы жить не можете без суеты и напряжения, то, попытавшись вдруг стать спокойным и никуда не спешить, вы, скорее всего, не испытаете ничего, кроме разочарования. Возможно, зависимость от адреналина — это просто особенность вашего темперамента, и вместо того чтобы пытаться избавиться от нее, стоит научиться извлекать из нее пользу.

Стремление все делать в последнюю минуту — это не алкоголизм и не наркомания, в борьбе с которыми нужно действовать максимально решительно; иначе никак не избавишься от пагубной страсти раз и навсегда. Ваш случай больше напоминает необходимость сесть на диету, то есть нужно просто умерить свои аппетиты, научиться определять, что и когда есть можно, а от чего следует отказаться. Далее описаны три основных этапа, которые необходимо пройти, чтобы научиться самим себя мотивировать в повседневной жизни и изменить тенденцию превращать выполнение рутинных дел в забеги на короткую дистанцию.

1. Определить, как и в какие моменты вы сами создаете кризисные ситуации в своей жизни.
2. Научиться мотивировать себя без прессинга и стресса.
3. Найти более конструктивные пути самостимулирования.

Определяем, как и в какие моменты мы сами создаем кризисные ситуации в своей жизни

Первый шаг к преодолению этой негативной тенденции — начать целенаправленно отмечать, как и когда вы создаете в своей жизни кризисные ситуации и какие эмоции при этом испытываете.

Упражнение 1

Начните обращать внимание, когда вы мыслите и действуете автоматически, то есть что именно вы думаете или делаете каждый день, в полной мере этого не осознавая. Например, знаете ли вы, какую тапочку надеваете утром первой? Обычно человек не может точно ответить на этот вопрос. А известно ли вам, какие именно действия чаще всего приводят к опозданию? Большинство людей не ответят сразу и на этот вопрос.

Так вот, начните обращать внимание на все, что делаете автоматически. Спрашивайте себя, что именно вы делали перед тем, как опоздали, и какие ситуации, судя по всему, спровоцировали опоздание. И если заметите повторяющуюся модель поведения, опишите ее в блокноте.

Упражнение 2

Старайтесь замечать, какие эмоции испытываете перед тем, как целенаправленно создать для себя кризисную ситуацию. Вам скучно, тревожно, вы вялый и апатичный? Помогает ли искусственный кризис избавиться от этих неприятных ощущений? И было ли вам приятно испытываемое в результате кризиса напряжение? «Будит» ли оно вас, помогает ли почувствовать бóльшую мотивацию, прилив сил и энергии?

Учимся мотивировать себя без прессинга и стресса

Помните о простом психологическом принципе: лучший способ избавиться от вредной привычки — заменить ее другой. У психологов это называется замещением. Если вас мотивирует адреналиновый взрыв, происходящий из-за спешки и суматохи, нужно найти какой-то иной способ стимулирования, обеспечивающий не менее эффективный результат.

Не следует забывать, что, хотя опоздания приводят к множеству проблем, суета и желание делать все в последний момент тоже дают вам нечто такое, к чему вы стремитесь. Во-первых, прилив адреналина вызывает весьма приятные ощущения. Во-вторых, вместо того чтобы мотивировать себя посредством самовнушения, вы полностью полагаетесь на обстоятельства, которые и должны дать вам толчок. Чтобы изменить эту модель поведения, первым делом нужно отказаться от обеспечиваемых ею выгод. Следовательно, если вы хотите как можно быстрее добиться результата, необходимо найти другие, более мощные преимущества. Советую выполнить следующие упражнения.

Упражнение 1

Заклучите пари с самим собой или с другом. Побейтесь об заклад, что сможете в течение одной недели всегда приходить на десять минут раньше назначенного времени. Пусть вам будет весело; если менять привычки в форме игры, у вас будет стимул. Подпишите шуточный контракт и отслеживайте свой прогресс с помощью электронного календаря; заручитесь поддержкой друзей или членов семьи. И обязательно вознаграждайте себя за победы и штрафуйте за нарушение правил. Например, одной моей знакомой муж пообещал подарить новый комплект клюшек для гольфа, если она не будет опаздывать на протяжении трех месяцев подряд. А другая знакомая делает массаж своему бойфренду каждый раз, когда он вовремя приходит на ужин.

Упражнение 2

Измените свой изначальный настрой, отказавшись от желания всегда и всюду приходить в последнюю минуту. Сознательно или нет,

зависимые от адреналина люди твердо убеждены, что нет ни малейшего смысла что-то делать до тех пор, пока не наступит крайний срок выполнения задачи. Мы заполняем бензобак, когда стрелка практически на нуле, оплачиваем счета в последний день и готовимся к важным презентациям накануне ночью. И первым шагом к отказу от вредной привычки станет изменение этого психологического настроя.

Практикуйтесь в умении делать дела заранее, и не только те, которые влияют на вашу пунктуальность, но и вообще все. В течение одной недели каждый день выбирайте одну задачу и выполняйте ее раньше, чем настанет конечный срок. А накануне вечером заранее планируйте, что это будет за задача.

Иногда мы откладываем дело на последний момент, потому что оно кажется нам трудным или скучным. В этих случаях попробуйте разделить его на несколько маленьких управляемых этапов. Великий китайский философ Лао-Цзы сказал: «Путешествие в тысячу миль начинается с первого шага». Поделив задание на отдельные шаги, вы получите набор небольших несложных и четко определенных задач и не станете сразу браться за выполнение чрезмерно трудного проекта. Да и приступить к делу будет намного легче.

Приведу примеры того, как, делая обычные повседневные дела заранее, без особого труда избавиться от желания делать все в последний момент и изменить этот негативный настрой.

- Заполняйте бензобак автомобиля, когда он пуст только наполовину. Не ждите, когда загорится сигнальная лампочка.
- Перестаньте приходить в спортзал, магазин или ресторан перед закрытием. Если вам нужно посетить какое-нибудь место, отправляйтесь туда не менее чем за пару часов до окончания рабочего дня этого заведения.
- Начните вставать по утрам на десять минут раньше обычного.
- Прачечную, банк или продуктовый магазин посещайте прежде, чем вам станет совсем нечего надеть, в кошельке не окажется ни копейки, а в холодильнике — пусто.
- Покупайте расходные материалы раньше, чем кончится весь запас. Следите, чтобы у вас всегда были марки, блокноты, скотч,

зубная паста, скрепки, шампунь, колготки или крем для бритья.

- За месяц до нужного срока платите налоги, оплачивайте учебу и продлевайте регистрацию автомобиля.
- Посещайте зубного врача в профилактических целях, а не когда заболел зуб.
- Оплачивайте счета за неделю до истечения срока оплаты.
- Отвечайте на телефонные звонки и электронные и простые письма сразу после их получения.
- Заранее подавайте отчеты начальству.
- Покупайте рождественские подарки в ноябре.
- Если вам предстоит посетить важное мероприятие, решите, в чем на него отправитесь, как минимум за несколько дней до события. В этом случае у вас будет достаточно времени купить новую вещь или выстирать и выгладить старую, и вам не придется в последний момент лихорадочно искать замену наряду.
- Ешьте раньше, чем зверски проголодаетесь.
- Отправляясь вечером в постель, подготовьте все, что вам понадобится завтра утром. Выберите одежду, соберите портфель, загрузите кофе-машину и положите на видное место ключи. Не оставляйте подготовку на утро следующего дня.

Привычка заблаговременно выполнять разные рутинные операции создает базу для внутренней, а не внешней мотивации. Вы начинаете понимать, что в том, чтобы делать дела заранее, нет ничего плохого; напротив, это дает массу выгод и преимуществ. Со временем новый психологический настрой закрепится и станет для вас нормальным и привычным.

Находим другие способы наполнить жизнь адреналином

Люди, ведущие интересную и полную событиями жизнь, намного реже склонны откладывать дела на последнюю минуту и стимулировать

себя возбуждением подобного рода. Если вы научитесь находить другие способы мотивировать и стимулировать себя, вам не придется «бегать наперегонки» со временем в повседневной жизни.

Упражнение 1

Каждый день старайтесь делать что-то новое, что-то, чего вы обычно не делаете. Поезжайте на работу по новому маршруту, исследуйте новые места в городе. Завяжите разговор с незнакомцем. Сходите один в кино или в только что открывшийся ресторан, начните заниматься новым для вас видом спорта. Если вы целенаправленно что-то предпринимаете, чтобы ваша жизнь стала более интересной и веселой, у вас не выработается привычка стимулировать себя искусственно, оставляя все дела на последний момент.

Каждый адреналинзависимый человек действительно может стать спокойным и уравновешенным. Но для этого ему придется оказаться от модели поведения, к которой он давно привык. Нужно перестать полагаться на гонку со временем как на источник адреналина и начать мотивировать себя самому. Скорее всего, это получится не сразу, но благодаря практике вам вполне по силам сделать такой настрой неотъемлемой частью своего образа жизни.

Резюме

- Постоянные опоздания нередко становятся следствием стремления человека к адреналиновой поддержке: человек испытывает потребность в кризисе как в толчке, заставляющем его действовать решительно и эффективно.
- Научитесь распознавать, как и когда вы сами создаете для себя кризисные ситуации.
- Обращайте внимание на автоматические действия и поступки.
- Найдите другие способы мотивировать себя — например, в виде соревнования или игры.
- Избавьтесь от привычки откладывать все на последний момент, начав заранее выполнять обычные повседневные дела.

- Найдите другие способы стимулировать себя, каждый день делая нечто новое и интересное, чего раньше вы никогда не делали.

Четвертый метод лечения

Развивайте дисциплину

Она всегда везде опаздывает, за исключением обеда.

О Марии, из фильма «Звуки музыки»

Я никогда не забуду свой первый рабочий день в должности агента по маркетингу в компании, специализирующейся на разработке финансовых систем. Валяясь в то утро в постели, я слушала чирикание птиц за окном и мечтала о будущей замечательной карьере. Долежав до последней минуты, я вскочила и начала носиться по дому, собираясь на работу. «Надо будет поменять лампочку», — проворчала я себе под нос, роясь в темной гардеробной. К этому времени я уже опаздывала, так что быстренько напялила деловой костюм, всунула ноги с туфли, схватила портфель и выскочила за дверь, чтобы как можно быстрее поймать такси.

Мой новый менеджер провел меня в большое современное офисное здание; нам с ним предстояло проследить за установкой новой системы для нашего клиента, крупной брокерской фирмы. Шагая вверх по ступеням, я случайно взглянула вниз и буквально застыла от ужаса. На моей правой ноге была светло-серая открытая туфля-лодочка на высоком каблуке, да еще и с бантиком на носу. На левой красовалась темно-серая туфля без бантика и на гораздо более низком каблуке — от совершенно другой пары. Времени на размышления у меня не было. Вернуться домой, чтобы поменять обувь, я уже не могла, а магазины еще не открылись.

И тут я случайно заметила бывшую коллегу, переходившую дорогу. Окликнув, я попросила ее одолжить мне свои туфли. Я объяснила ей, в какой отчаянной ситуации оказалась. Я просила и молила, но так и не смогла убедить ее отдать мне свою обувь. Делать было нечего. Я медленно вошла в здание и поднялась на лифте на десятый этаж. Бо́льшую часть того утра я занималась тем, что пыталась скрыть от окружающих, в какое незавидное положение попала. Я старалась встать так, чтобы одна нога оставалась за

дверью, прятала ноги под стол и проделывала разные трюки в таком духе. Так мне удалось продержаться до полудня, и я подумала было, что пронесло. Однако, когда до обеда оставалось всего десять минут, один из биржевых маклеров уронил рядом со мной лист бумаги и наклонился за ним. Увидев мою заявку на стильность, он в изумлении на пару секунд замешкался, затем, распрямившись, широко улыбнулся, представился мне, после чего насмешливо сказал: «Красивые туфли».

Из рассказа Эди

Самоконтроль, самодисциплина, сила воли — как их ни называй, речь идет об одних и тех же качествах. О способности человека заставить себя пойти на некоторые жертвы, убедить себя поступить не так, как хочется, а так, как надо.

Каждый день мы ведем борьбу — борьбу между тем, чем нам хотелось бы заняться, и тем, что, как нам отлично известно, должно быть сделано. И иногда даже удается выйти в ней победителем. Мы поступаем дисциплинированно, вылезая по утрам из теплой постели или отправляясь после работы в спортзал, вместо того чтобы пару часиков вздремнуть, выбирая на обед макароны под овощным соусом вместо хорошо прожаренного антрекота, а также во всех других случаях, когда умудряемся удержать язык за зубами, терпеливо ждать или просто сказать «пожалуйста». И все же мы проигрываем в битве со своими порывами ничуть не реже, чем побеждаем. Это происходит с нами каждый раз, когда утром мы хлопаем по кнопке звонящего будильника, заказываем калорийный десерт или нарушаем взятое с Нового года обязательство стать более дисциплинированным человеком. Даже если мы находим в себе силы поступить как надо, каждый день наша сила воли то прибывает, то убывает. В понедельник мы подаем начальнику отчет о проделанной работе утром, заранее, а в среду украдкой подсовываем в середине дня. Одну неделю мы сидим на диете и активно занимаемся в тренажерном зале, а на следующей валяемся на диване и поедаем конфеты. Мало кому удастся добиться последовательности в этом деле и проявлять самоконтроль и самодисциплину в течение долгого времени.

Возможно, вы не относитесь к любителям крайних сроков или производителям, которых мы обсуждали в предыдущих главах. Может,

вы из тех, кому просто нужно стать чуть более дисциплинированным, нарастить, так сказать, мускулы дисциплины.

Как недостаточно развитая дисциплина влияет на нашу способность не опаздывать и все делать вовремя? Всем известно, что выходить из дому подготовленным, без спешки не всегда бывает просто. Нередко приходится идти на компромисс, делать определенный выбор. Просыпаясь утром, вы выбираете между тем, чтобы еще чуть-чуть поваляться в постели, и тем, чтобы вовремя прийти на работу. Готовясь к совещанию, вы выбираете между тем, чтобы внести в повестку дня еще одну, последнюю поправку, и тем, чтобы начать собрание точно в назначенное время. И каждый раз, выбирая простой путь — тот, который немедленно приносит удовлетворение, — а не поступая так, как следовало бы, вы демонстрируете недостаток самодисциплины.

Вспомните случаи, когда вы куда-нибудь опаздывали. В определенный момент, перед самым выходом из дома, вы, сознательно или нет, делаете выбор, который и приводит к этому печальному результату. Возможно, вы решили выпить еще чашечку кофе или сменить деталь туалета. Должно быть, в этот момент вы отлично понимали, что время поджидает, но вам очень не хотелось жертвовать удовольствием ради своевременного прихода. Научиться идти на подобные жертвы, то есть проявлять готовность терпеть незначительный дискомфорт, — таков главный шаг, который нужно сделать, чтобы стать по-настоящему дисциплинированным человеком. По сути, чтобы достичь желаемого результата с помощью любого упражнения, описанного в книге, первым делом нужно нарастить мускулатуру дисциплины. На этом фундаменте строится все остальное.

Согласно проведенным в этой области исследованиям, склонные опаздывать люди обычно имеют больше проблем с дисциплиной, нежели пунктуальные. Я провела собственное исследование, которое подтвердило этот вывод. Психологические тесты показали, что злостные опоздальщики получают более низкий балл по такому критерию, как самоконтроль, а вот по показателю импульсивности их балл обычно выше, чем у пунктуальных. Например, первые чаще обладали такими вредными привычками, как курение, чрезмерное

употребление алкоголя и переедание, и чаще говорили или делали то, о чем позже искренне сожалели.

Конечно, даже если вы постоянно опаздываете, это еще не значит, что вы абсолютно недисциплинированный человек. Любопытно, что можно быть образцом силы воли в одних жизненных обстоятельствах и полностью не способным бороться со своими желаниями — в других. Даже преуспевающим людям, достигшим в жизни больших высот, нередко в чем-то не хватает самоконтроля. На мои семинары для людей с проблемами с пунктуальностью записывается много весьма успешных юристов и инженеров; были даже психотерапевты. Наглядным примером умного, трудолюбивого и амбициозного человека с явными проблемами с самоконтролем может служить бывший президент США Билл Клинтон. На своем высоком посту он занимался вопросами внешней политики, писал законы и руководил огромной страной, но часто не мог без опоздания прийти на встречу.

Хочу всего и сразу

Почему же быть дисциплинированным так трудно? Некоторым из нас это сложно просто потому, что мы хотим всего и сразу. Мы хотим подольше поспать, но при этом съесть на завтрак поджаренные французские тосты, чтобы осталось время почитать газету, да еще и успеть заехать перед работой в химчистку.

Как питеры пены, о которых мы говорили при описании второго метода лечения, некоторые люди изо всех сил отказываются посмотреть в глаза трудностям реального мира и сделать выбор, достойный взрослого, рассудительного человека. Вместо этого они, тяготея к психологическому настрою «мне все позволено», убеждают самих себя в том, что совсем не обязательно от чего-то отказываться. Но жизнь, увы, не всегда поддерживает их в этом.

Большинству людей трудно принять дискомфорт. И все же именно в этом и заключается суть самодисциплины и умения избавляться от ненужных привычек — в способности идти на жертвы и принимать тяготы жизни как взрослый, зрелый человек. Приходится выбирать не то, что заставляет вас чувствовать себя хорошо и комфортно сейчас, а

то, что правильно с точки зрения перспективы, даже если для этого нужно от чего-то отказаться.

Почему некоторым людям недостает самоконтроля?

С чего же это начинается? Может, одни люди рождаются с большей склонностью к самоконтролю, чем другие? Или мы учимся этому по мере взросления? Конечно, нет какой-то одной причины, по которой человек не может заставить себя вовремя встать утром или не сделать еще одно, последнее дельце перед выходом из дома. Однако несколько причин играют важную роль в превращении нас либо в образец дисциплинированности, либо, напротив, в модель импульсивности.

- Прошлый опыт.
- Генетика.
- Влияние семьи.

Прошлый опыт

По мнению ученых, уровень самоконтроля человека, как правило, зависит от личного жизненного опыта. Так, например, психологи-исследователи Роберт Эйзенбергер и Майкл Адорнетто выявили, что чем чаще ребенок в детстве получал так называемое отсроченное подкрепление, тем больше самоконтроля он проявлял, сталкиваясь впоследствии с трудностями и проблемами взрослой жизни. Например, если родители настаивают, чтобы их чадо посещало уроки игры на пианино, даже если это занятие кажется ему невероятно скучным, они учат его быть готовым к определенному дискомфорту и целенаправленно идти к намеченной цели.

Любопытное исследование, проведенное в 1988 году учеными Мишелом, Шодой и Пиком, продемонстрировало, как детские привычки, связанные с силой воли, переносятся во взрослую жизнь. Эксперимент заключался в следующем: исследователи раздали рассаженным по разным комнатам детям зефир, сказав, что они могут съесть его сразу, но те, кто дождется возвращения взрослого, получают еще одну зефирину. Спустя годы исследователи встретились с испытуемыми и обнаружили, что те, кто в детстве не съел лакомство

сразу, теперь обладают значительно большей степенью самоконтроля, чем те, кто в детстве не сумел противостоять искушению. Более того, более сдержанные и дисциплинированные люди обычно добивались бóльших успехов не только в профессиональной, но и в личной жизни.

Генетика

Другой важный фактор, влияющий на уровень самоконтроля человека, — функционирование префронтальной коры головного мозга. Так, Дэниел Амен, доктор медицины и автор книги «Измени свой мозг — изменится и тело!»^[4], пишет, что за такие навыки, как самоуправление, самоорганизация и контроль импульсов, отвечает область лобных долей, или префронтальная область коры головного мозга (ПФК) — ее еще часто называют диспетчерским центром управления. «Наша способность как представителей своего биологического вида заранее планировать и разумно использовать время зависит от того, как работает эта часть головного мозга. Без нормального функционирования ПФК человеку трудно поступать последовательно и продуманно; часто верх берут импульсы», — считает доктор Амен.

Влияние семьи

Способность человека к самоконтролю в значительной мере определяется также его семьей и воспитанием. Родители служат для детей ролевой моделью. Мамы и папы, умеющие сдерживать свои порывы и желания в повседневной жизни, подают детям соответствующий пример, и дети привыкают считать силу воли необходимой составляющей человеческого существования. Фактически многие пунктуальные люди, которых я опрашивала, отмечали, что это качество заложено в них родителями, которые считали самодисциплину одним из главных правил общежития и всячески подчеркивали это.

Семья формирует поведение ребенка также путем проявления (или отсутствия) любви и привязанности. В книге «Импульсивная личность» (The Impulsive Personality) доктор медицины Говард Вишни пишет о том, что у ребенка, которому в детстве постоянно недодают того или другого, часто развивается чувство повышенной тревожности, обделенности. Чтобы избавиться от неприятных эмоций,

маленький человек вырабатывает в себе психологический настрой «хочу всего и сейчас», и в будущем ему крайне трудно смириться с малейшим дискомфортом или раздражением.

Конечно, не только семейное воспитание влияет на способность к самоконтролю и пунктуальность. Нейробиолог Ирвинг Купферманн из Колумбийского пресвитерианского медицинского центра сделал предположение, что привычки приводят к физической деформации определенных нервных путей в головном мозге. Когда мы постоянно повторяем некое действие или принимаем одно и то же решение, нервные импульсы проходят в определенном направлении и становятся похожими на истоптанные лесные тропки. И каждый раз, когда мы вновь и вновь повторяем конкретное действие, тенденция двигаться именно по этим «тропкам» закрепляется. Привычки вырабатываются не в одночасье, они формируются постепенно, раз за разом.

Нужно ли вам развивать дисциплину?

Чтобы определить, не следует ли вам поработать над самодисциплиной, задайте себе следующие вопросы:

- Есть ли у меня вредные привычки, от которых я не раз безуспешно старался избавиться?
- Не характерна ли для меня склонность все делать «как Бог даст», вместо того чтобы действовать по четкому плану?
- Часто ли я говорю или делаю то, о чем потом сожалею?
- Трудно ли мне начинать новое большое дело?
- Не раздражает ли меня, если приходится чего-то или кого-то ждать?
- Есть ли у меня долгосрочные цели и планы на каждый день?

Если вы ответили утвердительно более чем на три вопроса, можете считать, что ваши проблемы с пунктуальностью заключаются в том, что вы потворствуете своим желаниям, то есть в недостатке

самоконтроля. В таком случае вам очень пригодятся описанные ниже упражнения.

Становимся более дисциплинированными

Для развития силы воли нужно преодолеть три следующих этапа:

1. Повысить уровень толерантности к дискомфорту.
2. Постоянно практиковаться в смене видов деятельности.
3. Начать планировать свою жизнь и ставить перед собой цели.

Далее я расскажу, как не только добиться успеха в управлении временем, но и развить силу воли в других областях. Введя три перечисленных вида деятельности в привычку, вы наверняка очень скоро поймете, что самодисциплина — не такая уж тягостная и скучная задача, как вам, возможно, казалось. Это весьма интересный способ бросить вызов самому себе и исследовать свои внутренние ресурсы.

Повышаем уровень толерантности к дискомфорту

Давайте признаем: большинство из нас с рождения стремятся к комфорту; мы от природы истинные гедонисты. Однако, чтобы всюду успевать, чрезвычайно важно научиться отказываться от того, что нравится, в пользу того, что сделать нужно, хоть и не хочется. Ниже описаны упражнения для выработки привычки к таким маленьким повседневным жертвам.

Упражнение 1

Каждый день в течение одной недели делайте что-нибудь, что вызывает у вас чувство дискомфорта. Ежедневно старайтесь отказаться от какой-нибудь мелочи — пока только на сегодня. Например, если вы привыкли по утрам пить две чашки кофе, выпейте полторы. Если обычно вы проводите в душе двадцать минут, ограничьтесь пятнадцатью. Выйдите из дома, не сделав какого-нибудь дела, которое вам очень хочется успеть сделать прежде, чем уйти. Отнеситесь к

этому как к игре, как к проверке своей способности управлять желаниями и прихотями.

Экспериментируя каждый день с отказом от приятных вещей, постепенно вы повысите толерантность к дискомфорту. А еще поймете, что жертвовать, в общем, незначительными удовольствиями не так уж трудно и неприятно, как вы, вероятно, считали. Это даже дает чувство свободы. И помните, сила воли тренируется так же, как мышцы. Чем чаще вы ее используете, тем мощнее она становится. Не забывайте слова Эдвина Блисса, автора книги «Сделать это сейчас» (Doing It Now):

Так же, как человек учится ходить или жонглировать, благодаря тренировке он может стать более дисциплинированным, выполняя упражнения на развитие самодисциплины. Никто не может усилием воли заставить себя уметь ходить или жонглировать — добиться этого можно только в результате постепенных небольших шагов, по одному за раз, которые надо повторять и повторять до тех пор, пока они не станут привычными. И только потом можно делать шаг побольше.

Если вы постоянно опаздываете или не способны противостоять искушению успеть сделать перед выходом из дома или офиса еще одно, последнее дельце, остановитесь. Напомните себе, что иногда нужно пожертвовать чем-то, что позволяет вам почувствовать себя хорошо сейчас, ради того, чтобы не пришлось краснеть потом. И помните: каждый раз, испытывая дискомфорт, вы повышаете свой самоконтроль.

Упражнение 2

Подготовьтесь задавать вопросы. Именно правильные вопросы помогают производителю побороть искушение втиснуть в свой день как можно больше дел. А люди, потворствующие своим желаниям — так я называю эту категорию, — тоже могут стать более дисциплинированными с их помощью. Когда поймете, что в чрезвычайно занятое утро вас тянет сделать что-то не особенно нужное, но доставляющее вам удовольствие, воспользуйтесь

«пробуждающим» сигналом, о котором мы говорили при описании второго метода лечения, и спросите себя: «Так ли уж это действие необходимо для того, чтобы вовремя оказаться там, куда я иду? Действительно ли это нужно сделать прямо сейчас или вообще сегодня?» Возьмите за правило напоминать себе, что огромное количество дел вполне можно отложить на потом.

Практикуемся в смене видов деятельности

Сколько раз с вами бывало такое? Читаете вы газету, журнал или отчет, на самом интересном месте смотрите на часы и отмечаете, что, пожалуй, пришло время идти, но потом думаете: «Вот только дочитаю до конца страницы и пойду». И продолжаете читать, хотя точно знаете, что надо остановиться, — и в итоге опаздываете.

Странно, не правда ли? Сначала мы откладываем и оттягиваем начало какого-то дела, а потом, все же приступив к нему, откладываем его прекращение. Неумение прерваться на половине отчасти объясняется стремлением получать удовольствие и желанием избежать неприятных переживаний. Смена вида деятельности часто сопровождается некоторым дискомфортом. Предположим, вам нравится то, чем вы занимаетесь в данный момент. Стало быть, если вы чувствуете себя абсолютно комфортно сейчас, то при переходе к другому занятию вам придется пойти против своей природы — против желания избежать неприятных ощущений.

Причем прерваться бывает особенно трудно, если вы оттягивали начало. Например, вы убираете квартиру или пишете отчет и чувствуете себя вполне хорошо — до тех пор, пока не приходит время прекратить это занятие. Но после того как укрепите силу воли, вы сумеете не только начинать дела вовремя, но и прекращать их в нужный момент, чтобы никуда не опаздывать.

Упражнение 1

Практикуйтесь в смене видов деятельности с помощью следующих упражнений:

- Повторяйте слова: «Прекратить через пять минут будет ничуть не легче». Если вам очень не хочется делать что-то, но вы точно знаете, что придется — например, вылезти из теплой постели холодным утром, — повторяйте их про себя. Эта фраза действует весьма эффективно, потому что в ней говорится чистая правда: даже самые трудные задачи выполнить не станет легче, сколько их ни откладывай.
- Если вам предстоит сделать дело, которое, по вашему мнению, потребует много времени или сил, например подготовка к важной презентации или уборка и реорганизация собственного гардероба, выделите на него сначала всего пять минут. Так вам удастся избавиться от чувства вынужденности. Если вы знаете, что скоро сможете прерваться, вам будет проще мотивировать себя приступить к делу. Вполне возможно, что едва вы поднесете ручку к бумаге или откроете шкаф, вступит в силу закон инерции, и дальше дело пойдет как по маслу. Помните закон Ньютона: «Всякое тело продолжает удерживаться в состоянии покоя или равномерного и прямолинейного движения, пока и поскольку оно не понуждается приложенными силами изменить это состояние».
- Практикуйтесь в прекращении дел на половине. Читаете ли вы интереснейший роман или смотрите потрясающее телешоу, старайтесь отложить книгу или выключить телевизор хотя бы за пять минут до того, как вам надо выйти из дому. Таким образом вы упражняетесь в смене видов деятельности, и в по-настоящему важный момент вам будет легче поступить как нужно, а не как хочется.

Начинаем планировать жизнь и ставить перед собой цели

Победители фокусируются, лузеры распыляются.

Эдвин Блисс, «Сделать это сейчас»

Даже самые дисциплинированные и организованные люди, чтобы не сбиться с верного курса и избежать искушения отложить неприятную или трудную задачу на потом, пользуются различными методами и инструментами управления временем. Прикинуть, сколько дел вы способны сделать за день и, следовательно, более реалистично оценить свои силы, помогает ежедневный план с указанием четких временны́х рамок. При наличии письменного плана трудно сбиться с пути.

Цели направляют нашу деятельность в нужную сторону и отвлекают наше внимание от повседневных, малозначительных дел, не позволяя нам забывать о самом важном в жизни. Самые эффективные планы основываются на долгосрочных целях. Те, у кого нет планов и целей, обнаруживают, что бессмысленно дрейфуют по жизни изо дня в день, из года в год. Они распыляют свою энергию, потому что у них нет одной по-настоящему важной, значимой цели. Подобно путешественнику, забредшему в дикую местность без компаса, они отправляются в каждый новый день наобум, пробуют разные пути и маршруты, отклоняются от нужного курса и нередко заходят в тупик. Только спокойно посидев, подумав и составив план действий, можно определить верное направление и достичь главной цели.

Эффективное планирование и постановка целей

- Составляете ли вы план на каждый день?
- Составляете ли вы этот план в письменном виде?
- Включаете ли вы в этот план те виды деятельности, которые со временем приведут вас к достижению долгосрочных целей?

Если вы ответили отрицательно хотя бы на один из вопросов, вам будет полезно попробовать использовать некоторые простые, но чрезвычайно эффективные инструменты управления временем.

А может, вам просто претит идея четкой повестки каждого дня? Может, вы предпочитаете спонтанность, чтобы все события разворачивались непредсказуемо, а вы только наблюдали за ними со стороны? В этом случае важно понять, что даже самый простой план,

если он правильно составлен, даст вам намного больше свободы и значительно больше времени на те занятия, которые вам действительно нравятся и доставляют удовольствие.

Упражнение 1

Начните с постановки личных целей — как долгосрочных (на три-пять лет), так и краткосрочных (на год или меньший срок). Определите отдельные этапы, которые необходимо пройти для их достижения. Обязательно сформулируйте цели в письменном виде и повесьте листок на видном месте, чтобы вы могли видеть и обдумывать их каждый день. При этом поразмыслите, почему они для вас так важны. Приведу пример:

Гвен, менеджер розничного магазина, привыкла начинать свой день с составления списка обязательных дел, плотно «утрамбованного» самыми разными рутинными задачами: обзвонить клиентов, купить продукты, посетить тренажерный зал и т.п. Раньше она автоматически старалась успеть сделать за день как можно больше. Теперь же, приступая к составлению дневного списка, она всегда помнит о своей долгосрочной цели — добиться повышения по службе. Ради этого Гвен решила прежде всего стать более пунктуальной как при приходе на работу, так и при реализации более сложных проектов. Ей отлично известно, что, если сделать дневное расписание слишком уж плотным, она рискует в какой-то момент позабыть о своей главной цели. Поэтому теперь, составляя план на день, Гвен всегда помнит о важнейшей долгосрочной цели своей жизни и выделяет на повседневные дела и задачи больше времени, чем раньше.

Упражнение 2

Составляйте план на день, основываясь на долгосрочных целях. «Но зачем мне вообще план, если у меня есть список дел?» — спросите вы. Объясняю: у многих такие списки не слишком тщательно продуманы, они напоминают не реалистичный план, а случайный перечень дел и задач, не обоснованный никакими временными рамками, приоритетами и долгосрочными целями. Давайте рассмотрим пример неправильно составленного списка. Вот типичный список дел менеджера по продаже компьютерных программ. Его зовут Билл, и он составляет такое расписание каждый день.

- Подготовить и подать коммерческое предложение Kline & Co.

- Составить отчет о продажах.
- Встретиться с Мэри Джонс, чтобы обсудить возобновление контракта.
- Позвонить Тому Смигу, чтобы обсудить распределение зон обслуживания.
- Подготовиться к презентации для компании Abbott.
- В 15.00 провести презентацию для компании Abbott.
- Позвонить Джейн Доуз из XYZ для обсуждения коммерческого предложения.
- Заехать в химчистку.
- Сходить в тренажерный зал.
- Купить маме подарок на День матери.
- Зайти на почту и отправить маме подарок.
- 19.00 — деловая встреча в Торговой палате.

В большинстве случаев Билл подходил к составлению своих списков с большим энтузиазмом и оптимизмом. Он весьма решительно и амбициозно вносил в них все, что хотел бы успеть сделать за день, упуская при этом три чрезвычайно важных момента:

1. Не распределял задачи по приоритетности.
2. Не прикидывал, сколько времени займет выполнение той или иной конкретной задачи.
3. Под влиянием двух первых ошибок Билл нередко переоценивал свои способности и вносил в список слишком много дел, поэтому выполнял в первую очередь то, что вполне могло и подождать. Так, например, он обычно начинал с простых и менее важных задач, скажем с составления отчета по продажам, а сложную и ответственную подготовку к презентации оставлял на потом. А когда момент презентации неумолимо приближался, Билл начинал понимать, что выделил на подготовку к ней недостаточно времени, и в конце концов делал это в спешке, в самую последнюю минуту.

А вот если бы Билл распределял дела по уровню приоритетности и важности, он первым делом выполнял бы наиболее трудные и важные задания. По сути, один из фундаментальных принципов эффективного управления временем заключается именно в том, чтобы делать сложные и значимые дела утром, когда вы еще полны сил и энергии. А уже потом, к концу дня, когда вы устали и не так внимательны, можно сосредоточиться на мелких бытовых хлопотах, которые обычно не отнимают много сил.

Начинайте каждый день с перечисления дел, которые хотите сделать. Обязательно продумайте, сколько приблизительно времени займет выполнение каждой задачи, и первыми впишите в расписание самые важные и ответственные дела. Приведу пример правильно составленного дневного плана уже знакомого нам Билла.

8.15–9.15	<i>Выпить кофе и одновременно проверить электронную почту и автоответчик; ответить на письма и звонки.</i>
9.15–10.15	<i>Подготовиться к презентации для компании Abbott.</i>
10.15–11.00	<i>Свободное время; перерыв на кофе.</i>
11.00–11.45	<i>Подготовить и подать коммерческое предложение Kline & Co.</i>
11.45–12.45	<i>За обедом встретиться с Мэри Джонс, чтобы обсудить возобновление контракта.</i>
12.45–13.45	<i>Купить маме подарок на День матери, зайти на почту и отправить его.</i>
13.45–14.45	<i>Позвонить Джейн Доуз из XYZ для обсуждения коммерческого предложения.</i>
14.45–16.45	<i>Провести презентацию для компании Abbott.</i>
16.45–17.45	<i>Составить и подать отчет о продажах.</i>
17.45–18.00	<i>Заехать в химчистку.</i>
18.00–19.00	<i>Сходить в тренажерный зал и перекусить.</i>
Завтра	<i>Позвонить Тому Смиту, чтобы обсудить распределение зон обслуживания.</i>

Составляя расписание на день таким образом — с учетом приоритетов и указанием приблизительного времени выполнения задач, — Билл сразу понимает, на что у него не хватит времени, поэтому решает перенести на завтра одно из дел.

И помните: список дел на день непременно нужно составлять в письменном виде. В этом случае вы четко понимаете, что для вас важнее всего, и уже ничто не сможет сбить вас с нужного курса.

Упражнение 3

Руководствуйтесь правилом: «Готовность, готовность и еще раз готовность».

- Перезвоните, чтобы подтвердить все встречи, назначенные на завтра.
- Найдите нужные адреса, номера телефонов и маршруты и включите их в соответствующие пункты списка.
- Если предстоит встреча или собрание, заранее подготовьте все, что может понадобиться. Не забудьте ручку, блокнот, ноутбук, брошюры и прочие необходимые мелочи.

Повторяйте: «Надо все проверить и перепроверить».

Никогда не забуду один случай, который произошел со мной в процессе подготовки к этой книге. На понедельник, на одиннадцать утра, я запланировала анкетный опрос студентов факультета психологии местного университета. Мне самой совсем недавно удалось избавиться от проблем с пунктуальностью, и я, изрядно гордясь собой, прибыла за пятнадцать минут до назначенного времени. Не желая никому мешать, я ждала до без трех минут одиннадцать и только после этого открыла дверь в аудиторию, где должны были собраться будущие психологи. К моему удивлению, там никого не оказалось. Я побежала в деканат узнавать, куда подевались студенты. Оказалось, что я ошиблась аудиторией, и нужная мне находилась в противоположном конце университетского городка. Я помчалась мимо зданий, по коридорам и, опоздав на десять минут, все же провела среди студентов анкетный опрос — о ирония судьбы! — посвященный проблемам пунктуальности.

Из этого случая я извлекла очередной важный урок: всегда нужно готовиться и заранее проверять и перепроверять все факты: даты, время, место встречи, как до него лучше доехать, часто ли бывают пробки по маршруту — словом, все, что может привести к опозданию, которого вы так хотите не допустить.

Упражнение 4

В течение следующего месяца практикуйтесь жить строго по графику. Люди, склонные к опозданиям, «славятся» привычкой отклоняться от выбранного курса, так что будьте готовы к подобному искушению. Помните, что выработка привычки к пунктуальности сродни обучению игре на пианино. Не ждите успеха, если будете заниматься раз в неделю. Чтобы привычка стала второй натурой, практиковаться нужно каждый день, постоянно. Ведь, как мы уже говорили, для этого нужно ослабить старые нейронные связи и создать новые.

Упражнение 5

Воспользуйтесь помощью друга. Представьте, как замечательно, когда кто-то становится вашим партнером, помогает вам мотивировать себя, поддерживает в стремлении измениться к лучшему. И несмотря на все эти преимущества, в личной жизни большинство из нас стараются решать свои проблемы сами, без посторонней помощи.

Выберите друга, родственника или коллегу, который тоже работает над такой же задачей, и объедините с ним усилия, поддерживайте и мотивируйте друг друга. Поставьте перед собой краткосрочные и долгосрочные цели и регулярно встречайтесь с этим человеком лично либо общайтесь по телефону. В результате совместных «мозговых штурмов» вы сможете вырабатывать поистине бесценные идеи.

Научившись контролировать себя, свои желания и поступки, вы приобретете очень полезный навык, который необходим не только для того, чтобы перестать опаздывать; он поможет вам во множестве других жизненных ситуаций. Вот что советует нам автор бестселлера «Эмоциональный интеллект»^[5] Дэниел Гоулман:

В основе любых достижений лежит самоконтроль, отсроченное вознаграждение и отказ от импульсивности. Люди с такими навыками, как правило, более продуктивны и эффективны в любых делах и начинаниях.

Регулярно выполняя описанные в этой главе упражнения, вы очень быстро обнаружите, как укрепилась ваша сила воли. А потом, когда вам уже станет казаться, что вы окончательно и твердо встали на верный путь, вполне возможно, процесс застопорится. Не

отчаивайтесь. Может, вы и привыкли получать все сразу и без особых усилий, но помните, что на решение таких задач, как повышение самоконтроля, требуется время. Силу воли может развить каждый, нужно просто практиковаться и быть готовым всегда идти к своей цели.

Резюме

- Самоконтроль — это готовность идти на некоторые жертвы, это понимание, что никто не может получить все и сразу. Для повышения самоконтроля нужно уметь отказаться от еще одной чашечки кофе, отложить газету с интересной статьей или сделать еще что-то, чего делать не хочется, но необходимо. Только так можно научиться вовремя выходить из дома и никуда не опаздывать.
- Уровень самоконтроля человека, как правило, определяется генетическими и социальными факторами, а также зависит от прошлого опыта.
- Повысьте уровень толерантности к дискомфорту, отказавшись от мелочей, делать которые не обязательно.
- Чтобы новая привычка никогда никуда не опаздывать закрепилась окончательно, будьте пунктуальным последовательно и постоянно.
- Практикуйтесь письменно составлять и строго придерживаться расписания с указанием временны́х рамок и приоритетов.
- Объедините усилия с человеком, который тоже хочет стать пунктуальным, и помогайте друг другу, обмениваясь идеями и мотивируя друг друга.

Пятый метод лечения

Станьте сосредоточенным и организованным

Мы всегда на шаг позади вас.

Девиз Клуба канительщиков Америки^[6] (Пенсильвания)

«В прошлом месяце у меня планировалась важная встреча с клиентом в Бостоне, — рассказывает Рассел, вице-президент по научным исследованиям и развитию технологической компании из Калифорнии. — Она была назначена на утро, поэтому я вылетел накануне вечером. И при выходе из самолета вдруг понял, что начисто забыл название компании, в которую приехал. В наш офис на Восточном побережье звонить было поздно, там все уже разошлись по домам. Встреча была назначена на очень раннее время, так что звонить коллегам на работу завтра утром было слишком рано. Я начал лихорадочно искать хоть что-то, что подсказало бы мне название, тут же, в зале ожидания аэропорта, вывалил на сиденье скамьи содержимое портфеля, но ничего не нашел. Затем я решил просмотреть в интернете список местных технологических компаний в надежде на то, что что-нибудь натолкнет меня на нужную мысль. И опять полное фиаско. Устроившись в гостиницу, я принялся названивать жене, коллегам, друзьям — всем, кто мог бы помочь мне вычислить, где у меня назначена встреча. Все безуспешно. А на следующее утро без нескольких минут восемь у меня в номере зазвонил телефон. Звонили из компании-клиента, чтобы поинтересоваться, куда это я запропастился. Пробормотав какие-то нелепые отговорки, я выяснил координаты и сломя голову помчался на встречу, на которую прибыл с получасовым опозданием».

Рассел относится к категории людей, которых я называю рассеянными профессорами. Люди данного склада вечно погружены в свои мысли, о чем-то думают, размышляют. Чаще всего это очень умные и

трудолюбивые люди, но несколько менее сосредоточенные и более рассеянные, чем среднестатистический человек. Кстати, рассеянные профессора не какие-нибудь скучные и заурядные личности, совсем наоборот. Как правило, это весьма яркие и интересные индивидуальности, просто они не слишком внимательны ко всему, что их окружает, и не слишком заботливы по отношению к другим. Часто они живут в своем собственном мире, из-за чего у них постоянно возникают трудности в рядовых ситуациях — например, они забывают, когда и где у них назначена встреча. Дело усугубляется их склонностью постоянно терять всякие необходимые мелочи, такие как ключи от автомобиля, кошельки, мобильные телефоны, ноутбуки и очки.

Хотите проверить, не относитесь ли вы к этой категории? Для этого ответьте на следующие вопросы:

- Часто ли я теряю ключи от машины, кредитки или документы?
- Часто ли я забываю о назначенных встречах, а также имена, названия и детали важных разговоров?
- Часто ли меня упрекают в рассеянности или невнимательности к окружающим?
- Часто ли я замечаю, что на светофоре горит зеленый, только после того, как водители стоящих позади машин начинают сигналить?
- Часто ли я отвлекаюсь от темы обсуждаемого вопроса?
- Часто ли я берусь за дело, не окончив предыдущего?

Если вы ответили утвердительно хотя бы на два вопроса, значит, эта глава написана для вас. Для того чтобы определить причину своей рассеянности, внимательно прочитайте три представленных ниже описания. Наиболее яркие представители категории рассеянных профессоров, как правило, обладают по меньшей мере одним из этих качеств. Поэтому определить, в чем именно заключается ваша проблема, значит сделать первый шаг на пути к тому, чтобы стать более сосредоточенным.

1. Отвлекаемость внимания. Вы легко перескакиваете с одной задачи на другую; ваш разум блуждает, вы не в состоянии долго на чем-то сосредоточиться.
2. Забывчивость. Вы забываете о назначенных встречах, теряете ключи от авто, телефоны, ноутбуки и прочие личные вещи.
3. Невнимательность к окружающим. Вы отказываетесь замечать, что происходит вокруг вас, и не проявляете внимания к другим людям.

Далее я расскажу, как повышенная отвлекаемость, забывчивость и невнимательность влияют на нашу способность управлять временем и что можно сделать для исправления этой ситуации. Мы обсудим, как перестать опаздывать, стать более сосредоточенным и внимательным и развить свои организационные навыки.

Отвлекаемость внимания

Говоря об отвлекаемости, мы, по сути, говорим о внимательности. Способность сосредоточивать внимание у всех людей разная. Согласно утверждениям ученых-психологов, это качество в значительной мере закладывается в детстве. Как же оно влияет на пунктуальность?

Наше умение достичь определенной цели, например вовремя прийти на встречу, напрямую связано со способностью сосредоточиться на ее достижении. Люди, у которых возникают трудности при перемещении из точки А в точку Б, без того чтобы отвлечься на точки В, Г, Д и Е, очень редко приходят в назначенное место вовремя.

Яркий пример типичного рассеянного профессора — моя подруга Кэтрин. Она, например, может, находясь всего в паре кварталов от офиса, заметить в витрине какую-нибудь безделицу — журнал, пончик, бусы, — и, зайдя в магазин, побыть в нем достаточно долго и опоздать на работу. Кэтрин немного напоминает мне мексиканские прыгающие бобы. Вместо того чтобы двигаться вперед, она перескакивает с одного на другое. Кэтрин будто бы не способна хоть какое-то время не сходить с ранее выбранного пути.

Забывчивость и неорганизованность

«Я просто обожаю своего мужа Рассела, — рассказывает Сюзанна. — Он лучший муж и отец на свете, о другом я и не мечтала. Но иногда создается впечатление, что он живет в каком-то своем маленьком мире, будто он вообще не обращает внимания на происходящее вокруг него. Например, недавно он должен был забрать детей из школы и забыл об этом. А три месяца назад он забыл оплатить телефонный счет, и нам отключили телефон. А заставить его куда-нибудь собраться и вовремя выйти из дома — это вообще настоящий подвиг. Он будто не муж, а один из моих детей. Пока я не вышла замуж за Рассела, я никогда никуда не опаздывала. А теперь это случается постоянно. Рассел замечательный человек — добрый, заботливый и очень умный. Я точно знаю, что все это он делает не нарочно, и когда я на него злюсь и ругаю его, он выглядит искренне удивленным. Думаю, он просто угодил в ловушку своего собственного мира. Его родные говорят, что он всегда был таким».

В числе других распространенных факторов, заставляющих нас опаздывать, можно назвать забывчивость и склонность класть вещи не на свои места. Люди вроде Рассела вечно что-то забывают или теряют: то портфель, то куртку — а то и ребенка. При этом Рассел действительно очень умен. В средней школе он учился в классе для одаренных детей, а теперь занимает весьма высокую и ответственную должность. Забывчивость редко коррелирует с умственными способностями; намного чаще она вызвана своего рода генетической предрасположенностью.

Конечно, подготовка к важному собранию или многолюдной вечеринке кого угодно сделает озабоченным и рассеянным. Все мы становимся более забывчивыми, когда чрезмерно заняты или пребываем в состоянии стресса. Однако рассеянный профессор при любых обстоятельствах все забывает. Такая модель поведения не зависит от ситуации.

Как я уже говорила, рассеянность и забывчивость бывают следствием скорее врожденных качеств, нежели воспитания, однако это вовсе не означает, что раз природа сдала такие карты, то ситуацию уже не исправить. Из этой главы вы узнаете, как лучше организовать

свою жизнь и стать более пунктуальным. Но сначала обсудим еще один признак принадлежности к рассеянным профессорам — невнимательность к окружающим.

Невнимательность к окружающим

Скажите честно, как вы ответили на вопрос «Часто ли меня упрекают в рассеянности или невнимательности к окружающим?» в начале этой главы? Если ответ был положительным, возможно, это объясняется тем, что ваше внимание часто направлено внутрь вас самих.

Люди такого склада постоянно попадают в ловушку своих собственных размышлений. Вместо того чтобы сосредоточиться на чувствах или ожиданиях человека, с которым они разговаривают, рассеянные профессора обычно сконцентрированы на происходящем в их собственных головах. Они думают не о настоящем моменте, а о вчерашней презентации или завтрашнем мероприятии, либо вообще обдумывают, стоит ли поехать в следующем месяце на семинар по квантовой механике. Время от времени они слишком сильно увлекаются собственными мыслями, и постепенно такой стиль поведения входит у них в привычку.

Большинство непунктуальных людей из категории рассеянных профессоров раздражают и расстраивают окружающих ненамеренно; они, как правило, вообще не осознают, как их поведение сказывается на взаимоотношениях. Когда им говорят: «Ты просто ни в грош не ставишь мое время», они обычно очень удивляются, ибо о том, что надо ценить чье-то время, они совсем не задумывались. Рассеянные люди могут казаться эгоистичными, на самом деле они настолько глубоко поглощены своими мыслями, что просто не замечают желаний и потребностей окружающих.

Синдром дефицита внимания

А теперь давайте обсудим из ряда вон выходящий случай неспособности человека фокусироваться на чем-то долгое время. Психологи выявили такое психологическое явление, как синдром

дефицита внимания (СДВ), который заключается в неспособности сосредоточиться на одной задаче, неорганизованности, импульсивности и забывчивости. Людям с СДВ нередко трудно не сойти с ранее выбранного курса, завершить начатый проект, довести дело до конца. Поскольку из-за своей особенности они быстро и часто отвлекаются, постоянные опоздания и прокрастинация для них обычное дело.

В книге «Измените свой мозг — изменится и жизнь!» доктор медицины Дэниел Амен пишет, что причина СДВ не столько во внешних, сколько во внутренних отвлекающих факторах. «На уроках, совещаниях или в разговоре человек с СДВ склонен задумываться о посторонних вещах и не способен сосредоточиться на обсуждаемом предмете», — утверждает доктор Амен. Это всем известный тип сумасшедшего изобретателя — человека, глубоко погруженного в свои мысли, новые идеи и креативные концепции.

Степень СДВ варьируется от слабой до очень сильной. В первом случае мы относим людей просто к рассеянным, они даже немного забавляют нас. Однако те, у кого СДВ выражен в большей степени, сталкиваются с серьезными трудностями: им обычно трудно избежать увольнения и нелегко приходится в личной и повседневной жизни.

Чтобы лучше разобраться в этой теме, обсудим синдром дефицита внимания подробнее. Большинство научных исследований в этой области указывают на то, что данный синдром является биологической особенностью, при наличии которой префронтальная кора головного мозга не функционирует нормально. Как вы знаете из главы, посвященной четвертому методу лечения, префронтальная кора — это небольшая часть мозга, которую ученые считают ответственной за контроль над импульсами. Любопытно, что пациенты с травмами головы, приведшими к повреждению префронтальной коры головного мозга, зачастую страдают СДВ, в том числе излишней импульсивностью и неспособностью сосредоточиться и организовать себя.

«Люди с СДВ часто обращают внимание только на то, что для них ново, непривычно и интересно, что их мощно стимулирует или пугает, — объясняет доктор Амен. — Такие вещи вызывают у них интерес и внимание, только на них человек может по-настоящему

сфокусироваться». Но в повседневной жизни таким людям очень трудно сосредоточиться на чем-то одном и поддерживать это состояние хотя бы относительно долгое время.

Впрочем, прежде чем ставить себе диагноз СДВ, учтите, что, по мнению некоторых психологов, данный синдром сегодня диагностируется слишком часто — настолько часто, что, по сути, потеряло смысл его диагностировать. Хотя характерные для СДВ симптомы найдутся практически у каждого: мы все в той или иной мере неорганизованны, забывчивы и излишне импульсивны, — но это вовсе не значит, что у всех у нас синдром дефицита внимания. Впрочем, если все же вы считаете, что ваше поведение и состояние позволяют предположить у вас наличие этого отклонения, стоит обратиться за помощью к квалифицированному специалисту.

Тем не менее, даже если характерные признаки рассеянности кажутся вам пугающе знакомыми, у вас есть все основания для оптимизма, ибо в данном случае свет в конце туннеля явно виднеется. Вы вовсе не обречены оставаться неорганизованным и забывчивым навечно. От многих признаков СДВ вполне можно избавиться благодаря простым методикам.

Избавляемся от синдрома рассеянного профессора

Далее я опишу упражнения на развитие способности оставаться сосредоточенным и внимательным и привычки больше думать об окружающих. Для этого вначале придется пройти три следующих этапа:

1. Научиться оставаться сосредоточенным на одном деле в течение продолжительного времени.
2. Сделать свою жизнь более структурированной и организованной.
3. Начать внимательнее относиться к желаниям и потребностям окружающих.

Начнем с поиска «проблемной зоны». Подумайте о трех основных характеристиках рассеянного профессора — отвлекаемость внимания, забывчивость и невнимательность к другим людям, — и определите, какая из них влияет на вашу жизнь наиболее негативно, в чем вам больше всего хотелось бы добиться улучшений.

Учимся оставаться сосредоточенными на одном деле в течение продолжительного времени

Как вы уже знаете, рассеянному профессору обычно довольно трудно попасть из пункта А в пункт Б и при этом не отвлекаться на В, Г, Д и Е. Ниже описаны упражнения, при помощи которых вы научитесь не сходить с выбранного пути.

Упражнение 1

На протяжении одной недели отмечайте все случаи, когда вас что-то отвлекло от цели, особенно в тех ситуациях, когда из-за этого вы отклонялись от первоначального маршрута. Следите, в каких обстоятельствах ваш разум начинал блуждать, перескакивать на посторонние предметы, или вы, не окончив, бросали один проект и хватались за другой.

Упражнение 2

Практикуйтесь направлять внимание только на одно занятие. Например, если, беседуя с кем-то, вы понимаете, что начали думать о совершенно постороннем предмете, заставьте себя вернуться к теме разговора. Заметив, что отклоняетесь от обсуждаемого вопроса, сделайте паузу, глубоко вздохните, соберитесь с мыслями и заставьте свой разум сфокусироваться на нужной теме.

С помощью часов, наручных или настенных, проследите, сколько минут (секунд) вам удастся удерживать внимание на обсуждаемой теме, не отвлекаясь на посторонние мысли, и постарайтесь постепенно увеличить это время.

Упражнение 3

Существует множество способов усилить концентрацию внимания, но самым эффективным считается медитация. Многие люди ассоциируют медитацию исключительно с расслаблением, и в определенной степени это верно. Однако медитация может быть и своего рода психологическим упражнением. Так же как физические упражнения помогают нам совершенствоваться не только тело, но и дух, медитация учит не только расслабляться, но и повышать уровень сосредоточенности и внимательности.

Медитировать можно по-разному. Тот вариант, о котором я расскажу, называется медитацией ясного ума. Цель упражнения заключается в том, чтобы направить разум четко на одну конкретную задачу и не отвлекаться ни на что другое. Вы учитесь делать это, фокусируясь на чем-то одном — а конкретно на своем дыхании, — на протяжении постепенно увеличивающихся периодов времени. Когда человек старается сфокусироваться на дыхании, ему мешают мысли и эмоции, отчаянно конкурирующие за его внимание. А медитация учит нас возвращать внимание в нужное русло, направлять его снова и снова на дыхание. Чтобы больше узнать о том, как внедрить практику медитации в свою жизнь, читайте приложение Б.

Делаем жизнь более структурированной и организованной

Люди с синдромом рассеянного профессора видят мир расплывчатым и подвижным. А ведь даже один день без структуры грозит им большими неприятностями. Без четкого графика или расписания они, скорее всего, точно отклонятся от избранного маршрута. Тех, кто имеет склонность к забывчивости и невнимательности, структура обеспечивает своего рода страховкой, позволяя организовать жизнь так, чтобы не забывать ни о делах, ни о вещах, ни о людях.

Упражнение 1

Сделайте свою жизнь более организованной, используя специальные приложения для мобильного телефона и прочие электронные устройства, и как можно точнее оценивайте время, выделяемое на

повседневные дела и рядовые задачи. Например, не стоит просто планировать посещение тренажерного зала три раза в неделю, укажите конкретные дни и время, когда пойдете заниматься физическими упражнениями. Предположим, Луиза по понедельникам вечером закупает продукты, по вторникам и четвергам ходит в тренажерный зал, а в субботу утром оплачивает счета и посещает прачечную. Вот так и вы составьте четкий график повседневных дел и старайтесь строго его придерживаться.

Утром каждого понедельника продумывайте, что необходимо сделать на следующей неделе. Если собираетесь ехать куда-то, где раньше никогда не бывали, тщательно продумайте маршрут. Запишите точный адрес, внесите номер телефона в телефонную книжку, сложите все это в портфель. В начале недели перезвоните и подтвердите все назначенные встречи.

Упражнение 2

Каждое утро составляйте список дел, которые хотите сегодня сделать. Располагайте дела и задачи в порядке приоритетности, например, используя нумерацию или буквенные обозначения. Определите и укажите приблизительные временны́е рамки для выполнения каждого дела и всегда начинайте с решения приоритетных задач; ставьте их на утро, когда вы еще не устали и голова свежа.

Кроме того, расписание на день должно заканчиваться коротким абзацем или списком, в котором перечислены ваши долгосрочные цели. Это очень важно, так как этот раздел будет служить постоянным напоминанием о том, о чем вы мечтаете и чего надеетесь достичь.

Записывайте все намеченные встречи, собрания и общественные мероприятия в электронный органайзер или смартфон и на протяжении дня несколько раз просматривайте их. Все невыполненные дела и незавершенные задачи обязательно переносите в расписание следующего дня. После того как вы будете выполнять это упражнение в течение одного месяца, вы непременно обнаружите, что ваша жизнь стала более организованной и структурированной, и такое положение вещей замечательно вам подходит.

Пример составления реалистичных краткосрочных и долгосрочных планов описан в главе, посвященной четвертому методу лечения.

Упражнение 3

Чтобы всегда оставаться организованным, разработайте собственную систему. Далее описаны советы, следуя которым вы перестанете терять вещи, забывать о назначенных встречах и повысите эффективность своей повседневной деятельности.

- Каждая вещь должна иметь свое место. Всегда храните такие важные мелочи, как ключи, портфель, очки, кошелек, в одном и том же месте. Ничто не раздражает больше, чем опоздание на важную встречу из-за того, что никак не можешь найти ключи.
- Организуйте пространство дома и на работе так, чтобы нужные предметы лежали отдельно и были всегда под рукой. Во многих магазинах сегодня можно купить специальные разделители для ящиков в шкафах и контейнеры с ячейками для разных нужных вещей. Редко используемые вещи следует хранить отдельно, не смешивая их с теми, которыми пользуетесь постоянно.
- Создайте эффективную файловую систему на своем компьютере и сразу вносите в нее все новые материалы. Заведите специальный файл с перечислением вопросов, ожидающих решения, для тех дел и задач, которые вам нужно будет обдумать или выполнить в ближайшем будущем.
- Старайтесь по мере возможности отказаться от бумажек. Используйте для записи идей и напоминаний и хранения важных документов программы и приложения для телефона и компьютера, в частности электронный календарь. Откажитесь от всевозможных записок и листочков, которые, как известно, имеют обыкновение теряться. Воспользовавшись этим советом, вы очень скоро поймете, что намного удобнее искать нужную информацию с помощью компьютерного поиска, чем в куче разных листков и записок. Кроме того, к электронным документам намного проще получить доступ из других мест, когда вы не дома и не на работе.
- Непременно выполняйте резервное копирование информации, хранящейся в вашем компьютере, телефоне и органайзере. Сегодня существует множество ресурсов для дублирования

файлов, контактов и прочих важных материалов: облачная вычислительная среда, интернет-компании, специализирующиеся на этой задаче, а также внешние устройства, такие как всевозможные съемные носители информации. Закончив резервное копирование, обязательно проверьте, все ли в порядке с вновь сохраненными файлами.

- Вечером накануне встречи или собрания соберите все, что вам может понадобиться: портфель, книги, лэптоп и т.п. Сложите все это у входной двери, чтобы утром вам не пришлось метаться по дому в поисках нужных вещей.
- Всегда имейте в запасе часто используемые предметы и расходные материалы: ключи от дома и автомобиля, фен, запасные колготки, шампунь, мыло, косметику и пр.
- Поставьте в каждой комнате часы, в том числе водонепроницаемые в ванной. Рассеянные профессора имеют обыкновение забывать о времени, и решить эту проблему часто помогают расставленные повсюду напоминания о нем.

Начинаем внимательнее относиться к желаниям и потребностям окружающих

Внимательный человек способен не только оставаться сосредоточенным на каком-то деле или выполняемой задаче, но и помнить об интересах и нуждах окружающих его людей. Как вы уже знаете, рассеянные профессора часто бывают ярко выраженными интровертами, они сосредоточены прежде всего на своем внутреннем мире. Один из способов преодолеть хроническую склонность к опозданиям состоит в том, чтобы сменить внутреннюю ориентацию на внешнюю. Намного проще прийти на назначенную встречу вовремя, если думать о человеке, с которым встречаешься, а не о самом себе.

Упражнение 1

Старайтесь внимательно слушать, что вам говорят другие люди. Слушайте их так, будто позднее вам предстоит сдавать экзамен, в ходе которого выяснится, насколько внимательны вы были. Следите не

только за словами, но и за жестами, тоном и выражением лица. Задавайте людям вопросы об их жизни, родных, хобби. Никогда никого не перебивайте, старайтесь терпеливо дожидаться своей очереди высказаться. Смотрите собеседнику в глаза и думайте о том, что он говорит. Постоянно напоминайте себе, что ваше внимание должно быть направлено наружу, а не внутрь себя.

Выполняя упражнения, описанные в этой главе, скоро вы обнаружите, что фокус вашего внимания переместится на окружающих людей, вы начнете внимательнее относиться к их словам и проблемам и станете менее рассеянным. Вы научитесь добираться из пункта А в пункт Б, не сбиваясь с первоначального маршрута, и благодаря этому будете намного реже опаздывать. Вы станете более организованным, менее забывчивым и более внимательным к другим людям.

Резюме

- Рассеянные профессора опаздывают из-за неспособности сосредоточить на чем-то свое внимание.
- Определите свою конкретную «проблемную зону»: отвлекаемость внимания, забывчивость или невнимательность.
- Начните обращать внимание на случаи, когда вы отвлекались или сбивались с взятого курса, особенно когда это приводило к опозданиям.
- Практикуйтесь оставаться сосредоточенным на одном деле и на протяжении долгого времени следить за ходом разговора.
- Попробуйте стать более сосредоточенным и внимательным при помощи медитации.
- Сделайте свою жизнь более структурированной и организованной, строго придерживаясь ежедневного графика.
- Станьте более внимательным к окружающим людям, оттачивая навыки активного слушания и наблюдательности.

Шестой метод лечения

Играйте по правилам

Много лет назад я пришел к выводу, что мне никогда не стать крутым. Я имею в виду, по-настоящему крутым. А все потому, что, как бы ни старался, я все всегда делал вовремя.

Крэг Уилсон, обозреватель USA Today

Брент — известный пластический хирург из Нью-Йорка. Он «подправлял» лица и переделывал тела многим знаменитым актрисам и моделям из разных стран мира. Но если вам захочется попасть к нему на прием, приготовьтесь к тому, что ждать придется довольно долго, ибо время Брента расписано на месяцы вперед. Но даже когда вы дождетесь назначенного приема и будете допущены в священные чертоги, вам придется подождать еще немного, ибо хирург постоянно занят. Его ждут буквально все, по-другому просто не бывает. Брент признается, что это его стимулирует. Проходя по устланной коврами приемной мимо терпеливо ожидающих его «звезд», хирург чувствует себя важным и значительным. Мысль о том, что все эти люди готовы на время отдать свою жизнь в его руки, рождает в нем ощущение власти и полного контроля над ситуацией.

Каждый из нас в той или иной мере стремится ощущать контроль над ситуацией. Понимание, что ты несешь за что-то ответственность, что ты важен и значим, вызывает приятные чувства. Но у некоторых людей потребность ощущать себя влиятельными особенно велика, и порой она даже вступает в противоречие с интересами и желаниями окружающих. Постоянно опаздывающими людьми из этой категории обычно движет один или несколько мотивов, например:

- стремление чувствовать себя сильными и влиятельными;

- трудности с признанием чужого авторитета;
- потребность ощущать себя особыми или уникальными.

Все это разновидности одной категории людей, которых я называю бунтарями. Эти люди постоянно испытывают потребность оспаривать и нарушать существующие в обществе правила. Любопытно, что большинство из них отличаются некоторыми общими особенностями.

- В отличие от всех остальных рассматриваемых нами категорий непунктуальных людей, бунтари, опаздывая, обычно не испытывают никакого раскаяния. «Заставляя других ждать, я как будто подзаряжаюсь энергией, — говорит писатель Дэн. — Всех моих подружек это бесконечно злило и раздражало, в итоге они меня бросали, но меня это ничуть не трогало. В сущности, мне это даже нравилось».
- Судя по всему, мужчин в этой категории больше, чем женщин. Как сказал один яркий представитель такого типа людей, «Когда заставляешь другого человека ждать, кажется, будто ты можешь большего от него добиться».
- Похоже, эти люди способны контролировать свое время намного лучше всех остальных категорий злостных опоздальщиков. Многие из них, например, признаются, что практически никогда никуда не опаздывают, если для них это действительно важно, скажем на авиарейс или собеседование о приеме на работу.

Далее мы подробно обсудим каждый из трех типов бунтарей, а потом я помогу вам определить, к какому из них относитесь вы, и расскажу, как повысить эффективность управления временем.

Жаждающие ощущения власти

Тем, кто стремится к власти над окружающими, нравится нарушать маленькие повседневные правила, которые другие люди воспринимают как нечто само собой разумеющееся. Так они добиваются ощущения контроля, что на некоторое время подстегивает, стимулирует их эго. Действуя по своим правилам и живя по личному

распорядку, любители власти чувствуют себя значимыми и важными. Своими поступками они словно говорят: «Тут я командую, и все будет так, как удобно мне».

По иронии судьбы, подобная потребность в самоутверждении коренится в их личной беспомощности. Самооценка стремящихся к власти над окружающими зачастую ниже, чем у большинства из нас, и контроль им нужен для того, чтобы заявить о собственной значимости или превосходстве, которые они так хотели бы почувствовать. Тем, кто не уверен в себе, нравится осознавать, что их кто-то дожидается; это позволяет им чувствовать себя более важными персонами. А вот мысль о том, чтобы поторопиться и, возможно, оказаться в роли ожидающего, унижает их достоинство.

Отвергающие авторитеты

Рик — умный малый тридцати восьми лет; он хороший финансист. Но сегодня Рик зарабатывает существенно меньше, чем на предыдущей должности трейдера одной из компаний на Уолл-стрит, откуда его уволили за постоянные опоздания. Правилами предписывалось быть на рабочем месте к половине седьмого утра, к моменту открытия фондовой биржи, но Рик изо дня в день приходил на работу минут на двадцать позже. И вот, когда в очередной раз он явился с опозданием в особенно ответственный день торгов, окончательно выведенный из себя начальник встретил его криком: «Ты уволен!»

Склонность Рика к опозданиям во многом объясняется воспитанием. Его отец, знаменитый фотограф и известный перфекционист, был очень авторитарным человеком; он принимал все решения в семье единолично, практически не интересуясь мнением остальных домочадцев. Отец Рика всегда стремился к идеалу и видел повод для совершенствования сына буквально во всем, от надетой на него рубашки до его манеры говорить по телефону. Юный Рик вечно чувствовал, что его жизнь ему неподвластна, что каждое его решение оспаривается, а каждый поступок подвергается критике.

Однако реальные проблемы Рика начались через полгода после того, как он занял упомянутую выше должность трейдера. Со временем он стал чрезвычайно раздражительным и обижался на всех, кто давал ему советы или рекомендовал вспомнить о дисциплинарной политике компании, какими бы

благими ни были намерения коллег. Начальник Рика настаивал на том, чтобы тот приходил на работу заранее, чтобы успеть подготовиться к торгам, а в парне постепенно накапливалось раздражение. Как бы сильно ни сердился и ни ругался руководитель, Рик упрямо отказывался подчиняться его приказу приходиться на работу вовремя.

После увольнения Рик с удивлением обнаружил, что найти работу с такой же хорошей зарплатой очень и очень трудно. Теперь, каждый месяц получая чек на значительно меньшую сумму, он вспоминает о прежнем месте, но все равно упрямо настаивает на том, что атмосфера там была просто невыносимой. «Я бы хотел вернуться на свою прежнюю работу, но меня невероятно бесит даже мысль о том, что кто-то опять будет давить на меня», — говорит Рик.

По словам жены Рика Кэрл, у них абсолютно счастливый брак — но лишь до той поры, пока она не делает хоть малейшую попытку что-либо проконтролировать сама. «Мы с самого начала отлично ладили, — вспоминает Кэрл. — Но создавалось впечатление, что муж с обидой воспринимает даже самые невинные замечания. Поэтому теперь я крайне редко что-нибудь ему советую, ибо Рик артачится и упрямится при малейшей моей попытке как-либо повлиять на его решение».

Если история Рика показалась вам знакомой, возможно, вы относитесь к тем людям, чья склонность к опозданиям обусловлена ежедневными мелкими актами неповиновения. Вполне вероятно, вы не всегда и не до конца это осознаете, и такая манера поведения давно вошла у вас в привычку, став второй натурой.

С точки зрения тех, кто, подобно Рику, отвергает любые авторитеты, даже самые обычные бытовые компромиссы приобретают непомерно огромный, прямо-таки космический масштаб. Такие люди даже в самых невинных просьбах и ожиданиях окружающих видят необоснованные требования и желание наступить на горло их песне. Иногда они отказываются делать что-то просто потому, что именно этого от них ожидают. Если Рику кажется, что он вынужден приспособливаться к чужим требованиям, он чувствует себя слабым и угодливым. Но ведь речь часто идет лишь о том, что соответствует самым обычным, общепринятым стандартам человеческого общежития.

Отвергающие авторитеты люди склонны копить обиды. Например, если речь идет о сотруднике компании, его могут обижать придирки босса, низкая зарплата, должностные обязанности или

дисциплинарная политика. Чувствуя себя не в силах изменить оскорбительную для него ситуацию каким-либо конструктивным образом, такой человек часто прибегает к тактике пассивного сопротивления, то есть внешне со всем соглашается, но внутренне бунтует против предъявляемых ему требований. Например, он может согласиться приходить на работу вовремя, но на деле будет постоянно нарушать это простое и, в общем-то, законное требование.

Отвергающие авторитеты люди, как правило, не вступают в открытую конфронтацию, предпочитая сопротивляться тихо и молча, не выполняя простых требований. И поскольку они не выражают своего недовольства открыто, окружающие не осознают реального масштаба их обиды и сопротивления. Поэтому для близких и знакомых этого человека часто остается загадкой, почему он постоянно не выполняет своих обещаний.

Чем же чаще всего вызван данный тип бунтарства? Иногда, как в случае Рика, полное неприятие авторитетов объясняется тем, что в детстве человека воспитывали в условиях особо жесткого контроля. Но некоторым людям просто трудно конструктивно выражать свои эмоции и находить практические решения своих проблем. В результате они демонстрируют обиду, недовольство и раздражение постоянными опозданиями, вечным откладыванием неприятных дел на последнюю минуту и прогулами важных мероприятий. Сотрудники-бунтари такого типа, увы, настолько заняты самоутверждением, что начисто забывают о том, что они сами согласились выполнять действующие в компании правила, в том числе и вовремя приходить на работу.

Желающие чувствовать себя уникальными

Этот тип бунтарей действует еще более скрытно, чем те, кто стремится к власти или не приемлет чужих авторитетов. Подсознательно они стремятся выделиться из общей массы. Нарушая нормы поведения в обществе, в котором живут, они доказывают самим себе, что они не такие, как все, особенные и уникальные. И играют эти люди по своим правилам. И если первые два типа бунтарей зачастую поступают

намеренно и вполне осознанно, те, кто стремится к уникальности, как правило, даже не осознают, какие мотивы движут их действиями.

К бунтарям такого типа относятся многие художники, музыканты и актеры. Они желают выделиться из толпы «обыкновенных» людей, стремятся вести образ жизни, по их мнению, не похожий на будничное, скучное существование среднестатистического обывателя. Они гордятся своим нонконформизмом и бывают убеждены, что у них нет ничего общего с серыми людишками.

Впрочем, они все же отлично осознают, что в обществе существуют определенные правила, но идея подчинения вызывает в них протест, будто их индивидуальность подавляют. Приведу конкретный пример.

Никки сорок лет. В прошлом она училась живописи, но последние три года работает помощником дантиста на неполный день. Ее рабочий день начинается в половине девятого, но она постоянно является на двадцать минут позже. Врач, с которым она работает, уже испробовал все возможные способы, чтобы заставить свою ассистентку приходить вовремя. «Никки обязана быть в кабинете за полчаса до открытия: отпереть все двери, подготовить карточки пациентов, проверить записи на автоответчике, — говорит дантист. — Однако только на прошлой неделе мне дважды пришлось делать все самому, ибо первый пациент явился на несколько минут раньше ассистентки».

Как часто бывает с непунктуальными людьми, в случае Никки мы имеем дело с дихотомией. Она всегда безукоризненно одета, вежлива и грамотно говорит; у окружающих она создает впечатление весьма эффективного сотрудника. Но за этим безупречным фасадом скрывается неуверенная в своей уникальности личность. Стоит Никки представить себя шагающей утром на работу ровно в 7.40 в толпе других таких же работников, как ей кажется, что она превращается в винтик огромного механизма, в одного из «муравьишек», движущихся в разных направлениях на свои рабочие места. Ей ненавистна идея быть частью толпы, и поскольку подспудно она отнюдь не уверена в своей уникальности, этот образ приобретает в ее голове явно преувеличенный масштаб. А когда Никки опаздывает и вынуждена в итоге спешить и суетиться, ей кажется, что она поступает иначе и хоть немного выделяется из общей массы. Никки хочется быть образцовым сотрудником, но она никак не может отказаться от привычки играть по собственным, якобы индивидуальным правилам.

Для таких людей, как Никки, идея соблюдать общепринятые правила представляется слишком уж простой и будничной, а с их точки зрения все обыкновенное ставит на них пятно позора. Якобы это свидетельствует о том, что ты оказался не способен достичь того, о чем мечтал, — жизни, до краев наполненной интересными делами, яркими событиями и успехами. И в приходе на работу по собственному расписанию Никки видит эффективный, хоть и весьма кратковременный способ почувствовать себя особенной и уникальной.

Конечно, проявления бунтарства вовсе не всегда говорят о человеке плохо. И в истории человечества найдется немало примеров многих весьма талантливых и успешных людей, добившихся невероятных высот именно благодаря тому, что они смело оспаривали общепринятые правила. Однако нарушать правила из-за неуверенности в своей уникальности и желания хоть таким неконструктивным образом контролировать ситуацию — совсем другое дело. Существует множество вполне эффективных способов проявить индивидуальность, не усложняя при этом собственную жизнь и не доставляя лишних проблем окружающим. Далее я расскажу, как раскрыть свой потенциал и прекратить самоутверждаться не там, где нужно.

Избавляемся от неконструктивной привычки бунтовать

Чтобы исправить ситуацию, придется пройти через три следующих этапа:

1. Определить, почему вы бунтуете и в каких именно случаях.
2. Понять, что сотрудничество и взаимопомощь — неотъемлемая часть человеческого существования
3. Найти более конструктивные способы контролировать ситуацию и демонстрировать свою значимость.

Определяем, почему и когда мы бунтуем

Нередко, нарушая почти все правила поведения в обществе, от таких мелочей, как выбрасывание мусора по вечерам, до таких важных вещей, как ежедневные опоздания на работу, бунтари даже не осознают, зачем они так поступают. Далеко не всегда они ведут свою постоянную борьбу сознательно, чаще просто автоматически реагируют таким образом на все, с чем им приходится сталкиваться на протяжении дня. Ниже описаны упражнения, которые помогут вам понять, как именно бунтуете вы и почему вы это делаете.

Упражнение 1

Для начала следует определить, что вызывает у вас чувство сопротивления и желание не подчиняться правилам. Вам неприятно понимать, что другие люди чего-то от вас ожидают? Вы испытываете потребность нарушать правила или требования, которым окружающие спокойно подчиняются? Ваше эго восстает даже против таких обычных и общепринятых правил, как своевременная оплата счетов или приход вовремя на корпоративное собрание? Подумайте, не прослеживается ли в ваших поступках конкретная модель поведения. Может, вам претят в основном правила и требования, предъявляемые рабочей средой, или то же самое наблюдается и в личной жизни? Для начала постарайтесь лишь выявить эти модели, если таковые имеются.

Упражнение 2

Как только вы определите, что именно вызывает ваше неприятие и сопротивление, сделайте паузу и спросите себя, почему вы отвергаете эти правила и в чем причина такого поведения? Введите в привычку отвечать на следующие вопросы:

- Почему я не готов выполнять данное требование или правило?
- Является ли оно неразумным и необоснованным?
- Подчиниться ему необходимо или просто практично?

Вместо того чтобы чисто автоматически сопротивляться нормам поведения в обществе и ожиданиям окружающих, постарайтесь оценивать каждую ситуацию, спрашивая себя, имеет ли смысл сопротивление в конкретном случае. Скорее всего, вы поймете, что в

подавляющем большинстве ситуаций намного проще и полезнее изменить свое поведение, нежели ожидать, что свое мнение по данному вопросу вдруг изменят все окружающие вас люди.

Упражнение 3

Почувствовав острое желание нарушить какое-нибудь правило, задайте себе вопрос: «А не сам ли я взял на себя это обязательство?» Иногда мы забываем, что добровольно согласились выполнять определенные требования, либо это подразумевалось, например при приеме на работу, либо мы явно дали согласие, произнеся следующие слова: «Встречаемся ровно в восемь».

Помните, что даже если теперь вас что-либо не устраивает, если вам обидно или неприятно, вы уже подтвердили, что готовы встретиться с человеком в назначенном месте в назначенное время, вы дали ему обещание и обязаны его выполнить.

Упражнение 4

Возьмите за привычку спрашивать себя, что случится, если вы не выполните какого-либо требования. Не скажется ли это негативно на работе или жизни другого человека? Не доставит ли это неудобства окружающим? Постарайтесь взглянуть на вызывающее внутренний протест правило с другой стороны. Вместо того чтобы вскипать от негодования, рассмотрите проблему со всех сторон, честно и открыто.

Не забываем, что сотрудничество — неотъемлемая часть повседневной жизни

Сотрудничество и взаимопомощь — важнейший компонент человеческой жизни, однако бунтари даже самые обычные просьбы и ожидания окружающих воспринимают как неоправданное посягательство на их права. Очень важно научиться понимать нормы обычных человеческих взаимоотношений. Признаюсь, если вы с детства не привыкли отдавать контроль над ситуацией в чужие руки, вам будет трудно изменить свое отношение. Ниже описаны упражнения, которые помогут вам выработать эту привычку и научиться получать искреннее удовольствие, отказываясь от контроля

в пользу другого человека, и не чувствовать при этом, что нарушаются ваши права или кто-то наступает на горло вашей песне.

Упражнение 1

Практикуйтесь в помощи и согласии с окружающими, выполняйте их просьбы и требования, хотя раньше обычно чувствовали непреодолимое желание сопротивляться. Если, например, вы с женой собираетесь в кино, позвольте ей самой, без споров, выбрать фильм. Доверьтесь ее выбору без всякой обиды и проявления других неприятных эмоций. Выполняя это упражнение, обращайте внимание на свою реакцию и реакцию окружающих. Скорее всего, вы обнаружите, что уступать и соглашаться совсем не так уж неприятно, как вам раньше казалось. Возможно, вы поймете, что передача контроля над ситуацией может производить на вас вполне приятное впечатление, и удивитесь тому, насколько позитивно реагируют окружающие на изменение вашего поведения.

Упражнение 2

Начните относиться к себе как к командному игроку. Перестаньте думать, что весь мир против вас; представьте, что ваши цели неразрывно связаны с целями окружающих, и старайтесь поступать так, чтобы от этого выигрывала вся команда, а не вы один. Если ваш супруг просит вас собраться к походу в ресторан к половине восьмого, вместо того чтобы обижаться, постарайтесь увидеть в его просьбе свой вклад в достижение общей цели — приятно провести вечер вместе.

Упражнение 3

Всегда извиняйтесь за опоздания. Время от времени опаздывают практически все люди, главное — не вводить это в привычку. Но уж если вы опоздали, непременно извинитесь. Многие бунтари считают, что признание вины эквивалентно признанию в слабости, но в действительности дело обстоит как раз наоборот. Если вы извиняетесь искренне, принимая всю ответственность за свой поступок, это указывает на то, что вы сильный человек.

Контролируйте свою жизнь более конструктивными способами

Найдите другие, более позитивные способы почувствовать себя уникальным и особенным. Не старайтесь контролировать ситуацию, отказываясь следовать правилам или выполнять просьбы или требования других людей; попробуйте ощутить свою уникальность и индивидуальность изнутри, а не делать это за счет неразумного бунтарства.

Упражнение 1

Научитесь выделяться из толпы позитивным и конструктивным способом. Бунтари далеко не всегда в полной мере осознают последствия своих поступков и невольно стараются выделиться, нарушая общепринятые правила. Попробуйте разобраться, чем вы уникальны на самом деле. Например, можно найти себя и раскрыть свой потенциал, став волонтером или занявшись любым другим видом общественной деятельности, — скажем, стать защитником окружающей среды или политическим активистом. Не пожалейте времени, чтобы хорошенько обдумать, что вас по-настоящему интересует; исследуйте и проанализируйте все возможные варианты. Поговорите с людьми, вступите в какую-нибудь организацию, поищите информацию в интернете. Наверняка найдется с десяток способов ощутить свою уникальность, не прибегая к такому неконструктивному методу, как нарушение норм общественной культуры.

Упражнение 2

Запишитесь на тренинг по повышению уверенности в себе или курсы по ведению переговоров. Там вас научат добиваться желаемого конструктивными способами, не прибегая к пассивной агрессии. А на тренинге по повышению уверенности в себе (или коммуникабельности) вы потренируетесь в нужный момент соглашаться на компромисс и открыто обсуждать с другими людьми свои интересы и потребности.

Итак, вы уже знаете, что привычка бунтовать против общепринятых правил часто формируется еще в детстве, и избавиться

от нее труднее, чем от многих других вредных привычек. Однако, нарочно обращая внимание на то, когда именно ваше «я» сильнее всего противится выполнению требований и в каких конкретно это происходит обстоятельствах, вы наверняка сможете поправить положение.

Резюме

- Постоянные опоздания могут быть следствием потребности человека почувствовать себя сильным и влиятельным, желания противостоять чужому авторитету либо ощутить свою уникальность. Люди из категории бунтарей просто не уверены в себе и чувствуют себя незащищенными, поэтому самоутверждаются таким образом.
- Начните обращать внимание, в каких ситуациях вы чувствуете острое желание сделать все наперекор, и спросите себя, почему выбираете этот путь.
- Возьмите за правило спрашивать себя, не дали ли вы добровольного согласия на то, чего от вас теперь ожидают и что вызывает у вас острое неприятие.
- Периодически ставьте перед собой цель сотрудничать с окружающими и соглашайтесь с ними в том, чему обычно противитесь.
- Относитесь к себе как к члену команды, состоящей из окружающих вас людей, которые преследуют с вами одни и те же цели.
- Найдите другие способы почувствовать себя уникальным и особенным, займитесь интересным хобби или активнее участвуйте в общественной жизни.
- Запишитесь на тренинг по повышению уверенности в себе или курсы по ведению переговоров, где вас научат самоутверждаться более конструктивными способами.

Седьмой метод лечения

Уважайте себя

Можно найти великое множество свидетельств того, что чем больше человек уважает самого себя, тем с большим уважением, добротой и щедростью он относится к другим людям.

Натаниэль Брэндон

В психологии термины «самооценка», «тревожность» и «перфекционизм» часто употребляются в одном контексте, потому что все эти качества взаимосвязаны. Самооценка, например, влияет буквально на каждый аспект человеческой жизни. От того, как мы относимся к самим себе, насколько себя ценим и уважаем, зависит все, что мы говорим, думаем и делаем.

Что же такое самооценка и какое отношение она имеет к привычке опаздывать? Само собой разумеется, человек с высокой самооценкой себя уважает, он себе нравится и испытывает чувство гордости за то, как живет, чем занимается. Эта личностная характеристика сказывается на пунктуальности по-разному, например:

- Если вы страдаете от низкой самооценки, то, как правило, не слишком много от себя ожидаете. Невысокие ожидания заставляют вас устанавливать заниженные стандарты в отношении своего образа жизни. Постоянные опоздания, ненадежность и прокрастинация — привычные компоненты такого отношения к себе.
- Низкая самооценка нередко становится причиной повышенной тревожности, беспокойства и даже депрессии, развивает в

человеке «синдром уклониста». Это своеобразная попытка умирить тревогу посредством уклонения от своих обязанностей или перфекционизма; со временем такая модель поведения нередко становится приоритетной и начинает мешать человеку своевременно переходить к другим делам и делать их вовремя.

- Низкая самооценка порой приводит к тому, что человек становится склонным к самоуничижению.>

По мере взросления большинство людей постепенно, так сказать, «врастают в собственную кожу» и начинают любить и уважать себя. Однако старые привычки из не слишком счастливого и защищенного детства неотрывно следуют за нами, даже если главный источник тревоги давно канул в Лету. Далее я расскажу, как проблемы «родом из детства» сказываются на нашей дальнейшей жизни и как избавиться от таких негативных привычек, как перфекционизм, повышенная тревожность и прокрастинация.

Ожидания

Некоторым людям посчастливилось быть обладателями своего рода внутреннего стержня — самоуважения, которое помогает им справляться со всеми жизненными неурядицами. Они верят в свои силы и благодаря этой вере изначально ожидают от себя многого. Большинство из нас инстинктивно живет в соответствии со своими ожиданиями от самих себя; психологи называют это явление самосбывающимся пророчеством. Самооценка, ожидания и поступки человека образуют своего рода замкнутый круг, в котором живет каждый из нас. Самооценка определяет наши ожидания в отношении самих себя, которые, в свою очередь, влияют на наши поступки, а от поступков, соответственно, зависит уровень нашей самооценки.

К сожалению, упомянутое выше самосбывающееся пророчество может работать и против нас. Если у человека нет здорового чувства гордости собой, это неизбежно сказывается на его действиях и поступках. Из-за низкой самооценки постоянные опоздания на работу или невыполнение взятых на себя обязательств становятся для него привычным и даже нормальным, чуть ли не правильным поведением.

Повышенная тревожность

Собираясь на вечеринку, моя подруга Виктория всегда действует по одному и тому же сценарию. Она оглядывает свой гардероб, и ее охватывает чувство беспокойства. Девушке кажется, что ей совершенно нечего надеть. Вообще-то, надо сказать, Виктория любит ходить на вечеринки, но в присутствии малознакомых людей она никогда не чувствует себя комфортно, потому что боится показаться скованной и косноязычной. А правильно подобранный наряд вливает в нее немного уверенности и ослабляет мучающие ее страхи.

По мере приближения времени выхода из дома беспокойство Виктории растет. Она примеряет платье, которое планировала надеть, но отражение в зеркале ей совсем не нравится. И она начинает переодеваться, меняя наряд за нарядом, в надежде найти то, что удовлетворит ее идеально. На кровати растет гора из платьев и юбок, Виктория уже безнадежно опаздывает, но все равно продолжает лихорадочно натягивать и снимать вещи. А время идет...

Повышенной тревожностью страдают многие люди, которые грешат опозданиями. Сильное желание развеять это неприятное ощущение может даже взять верх над готовностью человека выполнять взятые на себя обязательства. У Виктории заниженная самооценка вызывает беспокойство и тревожность, которые, в свою очередь, стали причиной перфекционизма; так девушка пытается избавиться от своих страхов. Она инстинктивно старается найти способ почувствовать себя более уверенной и концентрирует всю свою энергию на том, что способна контролировать, то есть на своем внешнем виде.

Когда Виктория, наконец, находит наряд, по ее мнению, идеально подходящий для конкретного случая, это дает ей временное ощущение, что все пройдет хорошо; по этой причине выбор правильной одежды приобретает в ее глазах гипертрофированное значение. Вместо того чтобы в нужный момент удовлетвориться своей внешностью и своевременно направиться туда, куда ей нужно попасть — то есть вовремя прийти на вечеринку, — Виктория старается решить весьма серьезную проблему, как говорится, на скорую руку.

Конечно, перфекционизм не всегда приводит к негативным последствиям. Жить по высоким стандартам очень важно. Однако, если стремление к совершенству вызвано тревогой и страхом, стандарты становятся не просто высокими, а нереалистичными. Если желание достичь идеала мотивировано повышенным беспокойством, можно втянуться в контрпродуктивный цикл и бесконечно пытаться избавиться от страхов, которые все равно никуда не денутся.

Синдром уклониста

Итак, низкая самооценка и повышенная тревожность приводят к постоянным опозданиям. Но есть еще одна причина этого негативного качества — я называю ее синдромом уклониста. Желая избавиться от страха и беспокойства, человек не стремится к совершенству, а, наоборот, игнорирует свои обязанности (в том числе и временные договоренности) либо находит любые дела, чтобы не выполнять взятых на себя обязательств. Например, вместо того чтобы идти на встречу, делает уборку дома или решает, что ему просто необходимо сейчас же почистить ювелирные украшения. Подобно страусу, прячущему голову в песок, уклонист умеет «отключать» свое беспокойство, концентрируясь на каких-то рутинных задачах, например сосредоточенно точит карандаши в своем кабинете. И только в последнюю минуту, наконец, заставляет себя начать делать то, что должен.

Обычно люди с этим синдромом склонны к депрессии; им трудно решительно двигаться вперед из-за постоянно испытываемого ими чувства безнадежности и страха перед будущим. А еще данный синдром нередко бывает вызван беспокойством, ибо человек сильно раскаивается и переживает из-за того, что не способен решать задачи, с которыми другие явно справляются без особого труда. Например, тому, кто находится в состоянии депрессии, даже просто выйти из дома кажется абсолютно невозможным.

Разумеется, тревогу и беспокойство время от времени испытывает каждый человек, но большинство все же вовремя приходят на работу, на встречи и избегают чрезмерной, выходящей за всякие рамки

прокрастинации. Так почему же одни люди реагируют на тревогу острее других?

Согласно результатам психологических исследований, некоторые люди страдают своего рода хроническим беспокойством. Они испытывают это чувство чаще и переживают острее. Хуже всего, что они не всегда даже осознают, что именно их тревожит, и не знают, как отделаться от этого чувства. А если не понимать или не признавать природы испытываемых эмоций, вырабатывается привычка реагировать на них автоматически, инстинктивно делать то, что позволяет чувствовать себя в своей тарелке.

Конечно, тревожность и склонность к перфекционизму свойственны не только хроническим опоздальщикам. Однако, согласно исследованиям в этой области, в общем и целом они отличаются более высоким уровнем тревожности, чем пунктуальные люди, причем не только в таких объяснимо напряженных ситуациях, как, например, на собеседовании при приеме на работу или первом свидании, но и в любых других обстоятельствах. Многие из них как будто пребывают в состоянии перманентного душевного дискомфорта. Психологи выдвинули теорию, что некоторые люди просто рождаются более чувствительными и тревожными натурами, таким образом, они изначально предрасположены откладывать неприятные или пугающие занятия на самую последнюю минуту, заменяя их более приятными и привычными.

Негативный внутренний диалог

Если вы часто опаздываете из-за мучающих вас тревог и беспокойства, скорее всего, это состояние сопровождается негативным внутренним диалогом. Например, Виктория, собираясь на вечеринку, постоянно перечисляет в уме все, что она делает не так. «Я совершенно не способна поддерживать беседу с малознакомыми людьми, — корит она себя. — Я никогда не могу сказать ничего занятного и интересного». И вряд ли можно винить девушку в том, что ей трудно заставить себя отправиться туда, где, как она убеждена, ее ждут только очередные разочарования и неприятности. Если вы упрямо рисуете в

воображении наихудший из возможных сценариев развития событий, вам очень непросто выйти из зоны комфорта и найти мотив, чтобы отправиться навстречу неизвестности.

У большинства из нас в голове звучит внутренний голос, который указывает, что мы сказали грубость, вышли за рамки приличия или сделали что-нибудь неправильно. Мы строго критикуем себя за то, что сказали глупость на вечеринке, забыли о дне рождения родителей, нарушили диету. К сожалению, внутренний голос людей с самооценкой ниже среднего уровня явно слишком уж преувеличивает даже самые мелкие просчеты и бесконечно беспокоится из-за совершенно незначительных вещей.

Негативный внутренний диалог ведется автоматически, мы зачастую даже не обращаем на это внимания. Но со временем эта вредная привычка закрепляется и постепенно начинает крайне негативно сказываться на самооценке. Нам отлично известно, что все люди: и дети, и взрослые — обожают, когда их хвалят, говорят комплименты, но почему-то мы всегда забываем похвалить самих себя. Можете себе представить работу под управлением начальника, который распекает вас так, как вы порой распекаете самого себя? А если бы наши друзья разговаривали с нами так, как мы нередко разговариваем с собой, мы наверняка давно перестали бы с ними общаться. Несмотря на все это, большинству из нас намного привычнее обвинять и критиковать себя, а не хвалить и подбадривать.

Как это начинается

Автор книги «Тревога и фобия» (The Anxiety and Phobia) Эдмунд Борн высказал идею, что и низкий уровень самооценки, и повышенная тревожность в определенной мере являются наследственными характеристиками. «Очевидно, наследуется общий тип личности, который делает человека изначально предрасположенным к тревожности», — пишет доктор Борн. Другие психологи связывают формирование самооценки с влиянием семьи и общества и постоянно повторяемыми действиями.

Что бы там ни говорили, очевидно, что при желании уровень самооценки можно повысить. Самооценка — это лишь образ мышления и действий, наше отношение к самим себе. Совсем не обязательно воспитываться на примере уважающих себя родителей, самооценку можно развить и во взрослом возрасте.

Повышаем самооценку

Никогда не поздно стать тем, кем вы могли бы стать.

Джордж Эллиот

Конечно, самооценку не повысишь по мановению волшебной палочки. Для этого нужно потрудиться. Кое-кому даже придется обратиться за помощью к профессиональному психологу; а кто-то может добиться весьма заметных результатов, начав практиковать следующие упражнения:

- Начать ожидать от себя большего.
- Охладить пыл внутреннего критика.
- Бросить себе вызов.
- Научиться дружить и поддерживать родственные связи.

Ожидаем от себя большего

Наше представление о себе и привычки имеют обыкновение идти рука об руку. Измените одно — изменится и другое.

Доктор Максвелл Мальц

Один из самых эффективных способов повышения самооценки заключается в том, чтобы учиться ожидать от себя большего и, соответственно, поступать как надо, даже если это непросто. Иными словами, стараться приблизиться к своему идеалу.

Не означает ли это, что мы ставим телегу впереди лошади, то есть путаем причину и следствие? Может, на повышение самооценки уйдут годы «лечения», только после этого поступки и действия человека изменятся в лучшую сторону? Не обязательно. Иногда лучше всего

начать вести себя так, будто вы уже относитесь к себе с бóльшим уважением.

Известно, что судят о человеке по поступкам. Действуя как человек, каким вам всегда хотелось быть, вы таким и становитесь. А если вести себя так достаточно долгое время, вы и правда превратитесь в того, кем мечтали быть.

Упражнение 1

Чтобы научиться ожидать от себя большего, первым делом нарисуйте в своем воображении образ того, кем вам хотелось бы стать. Спросите себя, как вам хочется прожить свою жизнь, что для вас важно, что вы больше всего цените. Составьте три описания своих устремлений. Например, возможно, вы высоко цените в людях надежность. Запишите это качество на листе бумаги и подумайте, что оно для вас означает. Может, это значит всегда держать свое слово? Внимательно относиться к окружающим? Быть человеком, на которого всегда можно рассчитывать?

В течение всего следующего месяца старайтесь жить в соответствии с новыми высокими стандартами. И непременно вознаграждайте себя даже за малейшие усилия и достижения на этом пути. Хвалите себя каждый раз, когда поступали в соответствии со своими идеалами.

Охлаждаем пыл внутреннего критика

Раньше я обычно думала: «Нет, мне это не под силу». Теперь я говорю себе: «А что, надо попробовать. Возможно, у меня получится».

Джоан Ланден, бывшая ведущая телешоу Good Morning America

Как я уже говорила, многие люди с низкой самооценкой имеют обыкновение чрезвычайно внимательно прислушиваться к своему негативному внутреннему диалогу. Они распекают себя по самым разным поводам, начиная с таких мелочей, как манера одеваться, и заканчивая такими важными вещами, как серьезные промахи в карьере или ошибки в личной жизни. Очень важно замечать, когда начинаешь заниматься критиканством и самобичеванием, и решительно

прерывать этот процесс. Это главный шаг на пути к повышению самооценки.

Упражнение 1

Один из самых эффективных способов остановить негативный внутренний диалог — заниматься медитацией, даже буквально одну минуту. Просто глубоко вдохните и сфокусируйтесь на выдохе. Сделайте четыре вдоха-выдоха и начните сначала. Это поможет утихомирить противного критикана, сидящего в вашей голове, и лучше контролировать свои мысли. Подробнее упражнения по медитации описаны в приложении Б.

Упражнение 2

Замените негативный внутренний голос позитивным. Персональный консультант Джейн Массенгилл называет это упражнение «бросанием дровишек в гремлинов^[7]». Начните с попытки максимально объективно взглянуть на то, что вы себе говорите, а потом подумайте, всегда ли негативные оценки и заявления вашего внутреннего критика соответствуют действительности. Заметив явную абсурдность некоторых своих страхов и претензий к себе, просто посмейтесь. И в конце концов вернитесь на нужный курс, воспользовавшись одной из следующих аффирмаций:

- Я отлично чувствую себя таким, как есть. Мне вовсе не обязательно быть идеальным.
- Беспокоиться по этому поводу вполне нормально.

В следующий раз, заметив, что внутренний голос слишком уж разошелся, вспомните слова Ричарда Карлсона, автора серии книг-бестселлеров «Не переживайте по пустякам...»:

Напоминайте себе, что негативны ваши мысли о себе, а вовсе не ваша жизнь... Для этого нужна практика, но человек способен научиться относиться к негативным мыслям точно так же, как мы относимся к мухам на пикнике: просто отмахнуться и продолжать свой путь.

А еще один писатель, Джек Кэнфилд, известный серией книг под названием «Бальзам для души», рекомендует: «Каждый раз, когда вам страшно, когда вы боитесь что-то делать, повторяйте: “Ладно, чего уж там, все равно придется”». Испытывать страх — нормально; главное — не забывать, что его можно преодолеть. Даже самым уверенным в своих силах людям порой приходится заставлять себя переступить через свои тревоги и страхи.

Никогда не забуду собрание, на котором выступал бывший госсекретарь США Уоррен Кристофер. Кто-то из присутствующих спросил его, что бы ему хотелось изменить в своем прошлом или в самом себе. И он ответил, что ему очень хотелось бы быть менее застенчивым. Эти слова поразили меня как гром среди ясного неба: я вдруг поняла, что даже самые успешные люди не чувствуют себя абсолютно защищенными, что они испытывают страх и тревогу. Просто они умеют идти вперед, невзирая ни на что.

Упражнение 3

Когда в следующий раз вы почувствуете страх или тревогу, постарайтесь отнестись к своим эмоциям как к чему-то позитивному, возбуждающему и стимулирующему. Психологическое напряжение, которое человек испытывает, когда его что-то беспокоит, похоже на ощущения, испытываемые в момент возбуждения. Отличается только их восприятие вами. Например, собираясь на вечеринку, постарайтесь перевести не слишком приятное чувство беспокойства в категорию приятных предчувствий и волнения. Сосредоточьтесь на том, как вам не терпится увидеть новый дом хозяев новоселья, или на том, что вас там наверняка вкусно накормят. Думайте о том, почему предстоящее мероприятие будет веселым и интересным, а не о том, с какими проблемами вам придется там столкнуться.

Упражнение 4

Избавьтесь от перфекционизма. В течение следующей недели практикуйтесь уходить из дома и с работы, не пытаясь сначала довести все до полного совершенства. Можно, например, не заправить постель или оставить беспорядок на рабочем столе. Обратите внимание, что вы почувствуете, когда «отпустите удила» и позволите себе чуть-чуть

расслабиться. Вполне возможно, окажется, что на самом деле это приятно, и вы ощутите себя более свободным человеком.

Бросаем себе вызов

В порту корабль находится в полной безопасности, но он не для этого строился.

Автор неизвестен

Лучший способ справиться с чрезмерным беспокойством — научиться отметать свои страхи, переступить через них. Старайтесь смело смотреть в лицо любым «страшным ошибкам», которые мешают вам двигаться вперед. Помните, что бояться все. Важно научиться справляться с этим чувством.

Упражнение 1

Совершите смелый поступок. Вспомните, что вам всегда хотелось сделать, но что вы вечно откладывали из-за страха поражения. Это может быть что-то совсем простое, например завязать разговор с незнакомцем, который ездит с вами в электричке, или такое серьезное и сложное дело, как, скажем, научиться играть на скрипке.

Запишитесь в секцию альпинизма или на кулинарные курсы. Сделайте что-нибудь, чтобы выйти из зоны комфорта. Чем чаще вы будете заставлять себя совершать небольшие смелые поступки, тем проще вам будет это делать. Очень скоро страхи станут естественной частью ощущений, и вы научитесь без особого труда через них переступать.

Упражнение 2

Прежде чем принимать брошенный самому себе вызов, проведите психологическую генеральную репетицию. Представьте, что у вас уже все получается. Например, если вы решили заняться спортом, нарисуйте в воображении картину: вы стоите на поле для гольфа, а брошенный вами мяч летит прямо в лунку — идеальный удар.

А теперь представьте себе наихудший сценарий развития событий. Ваш мяч летит совершенно в другую сторону и приземляется

неизвестно где. После чего вы распрямляетесь, смеетесь и продолжаете игру. Вообразите, как другие промахи и ошибки вы принимаете спокойно и с юмором.

Научившись видеть в страхах и неудачах не средства устрашения себя, а неотъемлемый компонент жизненного успеха, вы будете легко переступать через них и смело идти в выбранном направлении. Более того, вы начнете относиться к тревоге и страху как к благоприятной возможности доказать самому себе, что вы не менее компетентны и талантливы, чем те, кем вы всегда восхищались.

Упражнение 3

Сделайте что-либо, что вам очень хочется сделать. Иногда беспокойство и низкая самооценка возникают из-за отсутствия цели в жизни. Люди, жизнь которых имеет четкое направление и смысл, обычно более счастливы и удовлетворены, так как они реализуют себя.

На протяжении нескольких следующих недель находите время для того, чтобы сесть и задать себе несколько важных вопросов.

- Чего я хочу достичь в жизни? На что мне хотелось бы оглядываться на закате своих дней с искренней радостью и гордостью?
- Что я больше всего ценю в жизни: семью, карьеру, материальные блага, дружбу, духовность?

Упражнение 4

После того как вы определили, что для вас в жизни важнее всего и чего вам больше хотелось бы достичь, запишите, с чего можно было бы начать уже на следующей неделе двигаться к своей цели. Например, если вы всегда мечтали играть рок-н-ролл, но вам мешали семья и дети, запишитесь, наконец, на курсы игры на гитаре. Один мой коллега, уже будучи взрослым, поступил в музыкальную школу и после семи лет учебы играл настолько хорошо, что его приняли в местную рок-группу. Теперь днем он как банкир занимается инвестициями, а по выходным выступает со своей группой в местных клубах.

Учимся дружить и поддерживать родственные связи

Многих затягивает рутина повседневной жизни — работа, воспитание детей, хозяйственные дела, — и мы пренебрегаем тем главным, что способствует повышению самооценки любого человека — взаимоотношениями с друзьями и родными. Именно эти люди помогают нам больше любить и уважать самих себя, потому что благодаря им мы чувствуем себя нужными и любимыми. А еще с их помощью можно в реальных условиях провести проверку, не слишком ли критично мы настроены по отношению к самим себе. Сэм Хорн, автор книги «Железобетонная уверенность» (Concrete Confidence), утверждает:

Многие люди считают, что встречаться и общаться с друзьями следует только тогда, когда сделаны все остальные дела и выполнены все обязательства... а между тем, находя время побаловать себя дружескими отношениями, человек начинает больше любить самого себя и свою жизнь — это основа нашей уверенности в себе.

Упражнение 1

По меньшей мере раз в неделю звоните человеку, которого любите, просто чтобы немного поболтать. Если он живет близко, встречайтесь с ним регулярно. Не ограничивайтесь электронной почтой или SMS-сообщениями.

Повысить самооценку и уменьшить тревогу вполне возможно. Выполняя упражнения, описанные в этой главе, вы наверняка станете более уверенным в себе человеком и начнете меньше беспокоиться из-за тех или иных дел и событий. Пропадет острое желание до последнего момента оттягивать вызывающее страх мероприятие или занятие, а привычка доводить все до полного совершенства или уклоняться от выполнения взятых на себя обязательств, из-за которой вы постоянно опаздываете, исчезнет, как не бывало.

Резюме

- Низкая самооценка, тревога, депрессия и перфекционизм заставляют нас постоянно опаздывать.
- Учитесь ожидать от себя большего — делайте все необходимое, даже если это непросто.
- Замените негативный внутренний диалог похвалами и комплиментами себе.
- Избавьтесь от перфекционизма.
- Бросайте себе вызов, заставляя себя выходить из зоны комфорта и делая то, что вам всегда хотелось сделать, но чего вы боялись.
- Поддерживайте тесные взаимоотношения с друзьями и родными.

Часть III

Ключи к успеху

Несколько слов о том, как избавиться от дурной привычки

У каждой сложной задачи есть простое решение, и оно неверное.

Генри Менкен^[8]

Прежде чем начинать применять стратегии и выполнять упражнения, описанные в этой книге, настоятельно рекомендую не пожалеть времени на то, чтобы лучше разобраться в психологических механизмах, лежащих в основе изменения привычек.

Существует ряд распространенных заблуждений по поводу того, как избавляются от вредных привычек. Большинство из нас считает, что достаточно проявить больше решимости, очень постараться, и перестанешь делать то, что приносит одни неприятности. Обычно события развиваются по такому сценарию: решив, что настала пора перемен, вы с огромным энтузиазмом и целеустремленностью беретесь за дело. Поскольку приоритетом считается эффективное управление временем, вы начинаете практически немедленно, не откладывая в долгий ящик, — например, впервые за много месяцев вовремя приходите на работу. Ваш начальник в восторге. «А ведь это не так уж и трудно», — уверенно говорите себе вы. Однако затем человеческая природа берет свое. Вы расслабляетесь, вас отвлекают другие дела, и довольно скоро все возвращается на круги своя.

Вспомните, как вы пытались избавиться от любой вредной привычки. Скорее всего, у вас это получилось не сразу. Каждый раз, начав выполнять эту задачу и потерпев поражение, вы наверняка

немного переживали и начинали все сначала. Отказаться от привычки всегда трудно, особенно если она вырабатывалась годами.

Меняем привычки

Ученые, изучающие особенности человеческого поведения, выявили конкретные причины, по которым одни люди добиваются в этом деле большого успеха, а другие остаются у разбитого корыта. Обнаружилось, что некоторые методы работают более эффективно, поэтому их можно применять практически в любой ситуации, неважно, хотите вы похудеть, бросить курить или перестать обкусывать ногти. Далее я расскажу, как при помощи этих методов прекратить опаздывать, избавиться от прокрастинации и как добиться их максимальной эффективности. В деле самоизменения есть три главных ключа к успеху.

1. Выработка правильного настроя.
2. Наблюдение за собой.
3. Постановка четких целей.

Вырабатываем правильный настрой

Величайшее открытие моего поколения — это то, что человек способен изменить свою жизнь, не изменяя своего умонстроения.

Уильям Джеймс

Начиная применять на практике описанные здесь упражнения, помните, что успех в преодолении привычки к опозданиям и прокрастинации в огромной мере зависит от того, насколько сильно вы хотите и готовы стать более надежным человеком, начать вести правильную жизнь. Новый настрой не только повышает эффективность управления временем, но и укрепляет характер. Более того, если надежность и забота о других людях станут неотъемлемой частью вашего поведения, то очень скоро вы обнаружите, что окружающие относятся к вам с бóльшим вниманием и уважением.

Надежность и ответственность основываются на простой концепции: надо ставить интересы других людей выше или хотя бы не ниже своих собственных. В своей книге «Мгновенный анализ» (Instant Analysis) психолог Дэвид Либерман объясняет: «Человек не может одновременно уделять достаточно внимания и себе, и другим людям. Если вы заняты самим собой, для остального мира остается мало места».

Действуем решительно

Очень важно понять, что для того, чтобы действительно избавиться от привычки опаздывать, нужно стараться приходить вовремя всюду и всегда: на работу, вечеринки, прием к врачу. Возможно, раньше вам казалось, что опоздать на пять минут в офис или на пару минут на встречу с друзьями — это ерунда, но с этого момента нужно выработать в себе совсем другое отношение к этому вопросу, то есть считать, что приходить вовремя очень и очень важно, по сути, критически важно. Помните: вредные привычки — это не что иное, как неправильное решение, принимаемое снова и снова. Поэтому от привычки опаздывать нужно отказаться резко и решительно.

Прекратить опаздывать и стать пунктуальным — все равно что бросить курить. По мнению психологов, курильщики значительно успешнее избавляются от вредной привычки, если делают это резко, раз и навсегда решив, что больше никогда не станут курить. Им не приходится постоянно и ежедневно решать, выкурить сигаретку или нет. Проводить день за днем без сигарет входит в привычку — новую, хорошую привычку.

Не ждите, что будет просто

Каждый человек хочет получить результат немедленно. Мы все стремимся найти «гарантированный и простой» секретный ключик к успеху. Однако, к несчастью, легких путей при отказе от вредной привычки не бывает. Как мы уже обсуждали в начале книги, многие привычки, даже вредные, приносят нам определенную пользу.

Сознательно либо подсознательно мы получаем от них удовольствие, от которого, как известно, отказываться трудно.

В далеком 1954 году исследователи-нейробиологи Джеймс Олдс и Питер Милнер выявили, что удовольствие вызывает привыкание и зависимость сродни наркотической. Ученые обучили группу подопытных крыс возбуждать электронным способом медиальный пучок переднего мозга — в этой зоне формируются приятные ощущения. Когда животное нажимало на металлическую планку, электрический разряд воздействовал на его мозг. Стремление получить удовольствие оказалось настолько сильным, что скоро крысы ради него стали отказываться от еды и воды и со временем погибали от истощения и обезвоживания.

Конечно, мы, люди, контролируем себя лучше, чем лабораторные крысы, но и нам тоже очень трудно отказаться от того, что приносит нам удовольствие или выгоду. Итак, подготовьтесь к тому, что придется пойти на определенные жертвы, что, делая попытки, вы будете терпеть неудачи и пробовать снова. И это совершенно нормально.

Наблюдаем за собой

Вы, должно быть, уже заметили, что я постоянно возвращаюсь к одной теме — к тому, насколько важен для всех нас свежий взгляд на свои поступки и автоматические действия. Помните, что все мелкие рутинные дела и задачи, которые мы выполняем каждый день, ни секунды не задумываясь, относятся к разряду автоматических? Автоматизм, без сомнения, полезен, однако из-за него отказаться от вредных привычек нам еще труднее. Когда мы в полной мере не осознаем своих действий и поступков, а также их мотивации, нам трудно определить, как изменить ситуацию к лучшему.

Выполняя на протяжении следующих нескольких месяцев предложенные мной упражнения, не забывайте внимательно наблюдать за собой. Обращайте особое внимание на факторы, под действием которых у вас выработалась привычка опаздывать. Одна из главных целей наблюдений — определить, какие выгоды и

преимущества вы получаете от конкретной вредной привычки. Постарайтесь выявить их и оценить, насколько они для вас привлекательны.

Регистрируем результаты наблюдений

Чтобы достичь реального успеха, чрезвычайно важно регистрировать обнаруженные поведенческие модели и прогресс в письменном виде. Так вы научитесь лучше понимать свое поведение и сделаете свои усилия более сосредоточенными и целенаправленными. Это один из важнейших этапов изменения привычек, но именно о нем большинство из нас забывает.

Устанавливаем цели и вознаграждаем себя

И наконец, последний ключ к успеху в деле изменения привычек — постановка четких целей и определение вознаграждения. Вы намерены каждый день приходить на работу на десять минут раньше? Может, опоздание на вечеринку на пятнадцать минут считается вполне приемлемым? Или вы предпочли бы ограничиться устной формулировкой целей? Поверьте: после того как вы их запишете, вам будет легче сосредоточиться на достижении желаемого.

Подумайте, как именно вы будете регистрировать свой прогресс и определять, что сделано правильно, а что нет. Например, выделите на это пятнадцать минут в ежедневном графике. За это время вы успеете оценить и скорректировать стратегию, если прежняя оказалась неэффективной.

Вознаграждения

Много лет назад ученые, изучающие человеческое поведение, выявили простую концепцию, которую называли ассоциативным научением. Чтобы понять, как оно действует, вспомните о дрессировке собак. Если хочешь научить собаку выполнять ту или иную команду, например «сидеть», просишь своего питомца сесть, а когда он это делает, угощаешь чем-нибудь вкусненьким. В следующий раз собака снова

выполнит вашу команду, потому что будет ожидать вознаграждения, как в предыдущий раз.

Человеческий мозг оценивает связь между причиной и следствием приблизительно так же, как собачий. Если привычка опаздывать приносит нам какую-нибудь выгоду — скажем, мы испытываем прилив адреналина или получаем возможность подольше поспать утром, — желание поступать так снова и снова усиливается, и мы продолжаем опаздывать. Приходя куда-то вовремя или заранее, мы тоже ассоциируем свой поступок с определенным вознаграждением.

Вознаграждение служит мощным мотивирующим фактором при замене старой вредной привычки новой, полезной. Исследования психологов показали, что люди, поступки которых мотивируются определенным вознаграждением, достигают значительно больших успехов, чем те, кто не ждет никакого вознаграждения. Любопытно, кстати, что негативное подкрепление или наказание значительно меньше влияют на эффективность изменения привычек.

Возможно, в данном случае важнее всего то, что вознаграждение должно быть немедленным. И важно получать его за любой прогресс, даже самый незначительный. Похвала даже за малейшие успехи мотивирует вас поступать так и завтра, и послезавтра. Так что вознаграждайте себя за любые достижения на этом нелегком пути.

Как же можно себя наградить? Конечно, в первую очередь это зависит от того, что именно вас мотивирует. Одна моя знакомая, например, в таких случаях позволяет себе пятиминутный перерыв в работе. Во время перерыва она делает что-нибудь совершенно легкомысленное и непродуктивное, скажем, читает женский журнал или наблюдает из окна кабинета за птицами на площади.

Какой бы способ вознаграждения вы ни выбрали — пусть даже просто улыбку и коротенькую поздравительную речь самому себе, — не откладывайте дело в долгий ящик, начните прямо сейчас. Так вы привяжете приятное ощущение к конкретному действию, в данном случае к приходу без опоздания, и в дальнейшем будете уверенно двигаться к своей цели.

Но следует помнить, что хотя немедленные вознаграждения мотивируют весьма эффективно, сильнее всего мотивируют долгосрочные цели. Так что можно, например, обсудить этот вопрос с

супругом и договориться, что после достижения поставленной цели, например стать пунктуальным человеком, вы получите какой-нибудь дорогой подарок — что-то, о чем вы давно мечтали. Или, скажем, уговорите своего руководителя дать вам выходной, если в течение двух месяцев ни разу не опоздаете. В любом случае постарайтесь придумать для себя как краткосрочные, так и долгосрочные награды за пунктуальность.

Все в ваших руках: заключительное слово

Надеюсь, узнав о главных секретах эффективного управления временем, вы заполучили и нужные инструменты, и уверенность в себе, необходимую для прогресса в трудном деле избавления от негативной привычки опаздывать. Надеюсь также, что уроки этой книги помогут вам и в других областях жизни. Моей целью было не только облегчить вам конкретную задачу — начать приходить всюду вовремя, но и помочь вам стать более организованным человеком, избавиться от склонности к прокрастинации и развить способность оставаться сосредоточенным и не отклоняться от выбранного курса.

К этому моменту вы, очевидно, уже проанализировали и оценили собственную ситуацию, а также выявили конкретные поведенческие модели и вознаграждения, которые легли в основу вашей привычки опаздывать. И скорее всего, уже выбрали три-четыре упражнения, которые подходят вам больше всего. А также составили список целей и план действий, чтобы целенаправленно преодолевать склонность к опозданиям и прокрастинации. Иными словами, вы уже готовы применить полученные знания на практике.

И не бойтесь в случае необходимости обратиться за помощью к специалистам. Иногда никакие учебники и инструкции не заменят нескольких хороших бесед с профессиональным психологом, психиатром или коучем. В частности, в ходе своих исследований и интервью с разными людьми я обнаружила, что психологи и психиатры эффективнее всего помогают решить глубокие эмоциональные проблемы, например повысить самооценку или избавиться от синдрома дефицита внимания. А квалифицированный коуч, скорее всего, поставит вас на верный путь и поможет не сходить с него.

Желаю удачи! Если в какие-то моменты у вас возникнут трудности на пути к цели, помните, что человек всегда может меняться, совершенствоваться, расти. Верьте в себя! Вы сами — свой самый мощный инструмент и ценный актив. И вы непременно придете к успеху.

Для «ранних пташек»

Как жить и работать с теми, кто постоянно опаздывает

Эта глава адресована тем, кому приходится жить, работать и иметь дело с теми, кто постоянно опаздывает. Признаться, это тяжкий жребий. Вы постоянно испытываете закипающее раздражение, устаете от бесконечных ожиданий, испорченных планов на совместный ужин, вас бесят невероятно творческие отговорки и оправдания. Вам наверняка не привыкать нервно выстукивать каблуками перед кинотеатром или нетерпеливо барабанить пальцами по столу в ресторане; скорее всего, вы не можете сосчитать, сколько раз все это повторялось. Вы уже испробовали все возможные способы, от подкупа и материальных стимулов до сердитого чтения нотаций, и пребываете в полном недоумении, почему ни один из них так и не сработал.

Как бы ни выводило вас из себя поведение близких людей, старайтесь помнить, что у ваших непунктуальных друзей, коллег и родственников жизнь тоже не сахар. Они вынуждены на цыпочках пробираться на собрания и совещания, сломя голову нестись к выходу на посадку в аэропортах; их часто отказываются повышать по службе. Постоянные опоздания доставляют неприятности и им самим, вдобавок еще и настраивают против них окружающих.

Почему непунктуальные люди непунктуальны

По поводу мотивов, движущих хроническими опоздальщиками, существует множество мифов: они будто бы стараются таким образом

привлечь к себе внимание, не ценят время окружающих, эгоистичны и все в таком духе. Конечно, бывает и такое. По сути, всех непунктуальных людей можно поделить на два лагеря: на тех, кого эта ситуация волнует и беспокоит, и тех, кто считает, что в опозданиях нет ничего страшного. Однако следует признать, что большинство людей с такой проблемой из всех сил стараются приходить вовремя.

Исследования психологов в этой области показали, что постоянные опоздания чаще всего представляют собой укоренившуюся, выработанную годами привычку, от которой очень трудно избавиться. Оказывается, многие непунктуальные люди имеют ряд общих черт, в том числе низкую самооценку или повышенную тревожность, сильно влияющих на их обычное поведение, а также на отношение к интересам и потребностям окружающих.

Как мы уже говорили, непунктуальных людей можно поделить на семь основных типов, и большинство из тех, кто постоянно опаздывает, относятся не к одному, а к двум или более типам. Далее я еще раз кратко опишу их и расскажу, как облегчить себе общение с людьми, по разным причинам осложняющими вашу жизнь бесконечными опозданиями.

Семь типов непунктуальных людей

1. Рационалист.
2. Производитель.
3. Любитель крайних сроков.
4. Потворствующий своим желаниям.
5. Рассеянный профессор.
6. Бунтарь.
7. Уклонист.

Читая эту главу, помните, что моя цель — отнюдь не оправдать грех непунктуальности; я просто хочу помочь вам понять постоянно опаздывающих людей и сделать общение с ними менее обременительным.

Рационализация

Склонные к опозданиям люди часто находят или придумывают весьма убедительные объяснения своему поведению. Ведь честно признаться, что ты просто не способен прийти вовремя, может далеко не каждый, особенно учитывая тот факт, что многие считают эту привычку признаком безответственности и ненадежности. Рационализация вредна с любой точки зрения. Во-первых, постоянно опаздывающие люди часто отказываются признавать свою проблему, продолжая настаивать на том, что они задерживаются лишь время от времени, да и то всего на несколько минут.

Во-вторых, постоянные опоздания не способствуют укреплению репутации, а непунктуальные люди недооценивают эгоизм подобного поведения. В них сразу срабатывает защитная реакция, и иногда они даже обвиняют недовольного человека, которому в очередной раз пришлось их ждать, в том, что его требования чрезмерны.

В-третьих, те, кто все же признает свою вину, нередко оправдывают себя тем, что не могут контролировать ситуацию, то есть полностью перекладывают вину на обстоятельства, например на дорожные заторы, непослушных детей или крайне напряженный рабочий график.

Осложняется дело тем, что люди, которым приходится ждать, далеко не всегда указывают постоянно опаздывающим на недопустимость такого поведения. Ругать, упрекать и отчитывать мало кому нравится, и зачастую мы проглатываем обиду и, великодушно улыбнувшись, принимаем самые нелепые отговорки и оправдания. Из-за этого те, кто постоянно опаздывает, спокойно продолжают вести себя в том же духе, считая, что они никому не причиняют вреда.

Синдром занятости

Этот тип непунктуальности является следствием стремления втиснуть в свой день как можно больше разных дел и занятий. Я называю таких людей производителями. Они расписывают свой день самыми разными задачами до последней минуты: основная работа,

выполнение всевозможных поручений, участие в общественных мероприятиях, волонтерской и политической деятельности и многое другое. Только так они чувствуют себя значимыми, нужными и полезными; их самооценка повышается. Однако вместо того, чтобы тщательно планировать день и реально оценивать, сколько дел можно сделать за определенный период времени, человек, страдающий синдромом занятости, старается объять необъятное.

Многих производителей отличает неоправданный оптимизм: они весьма успешно, вопреки очевидному, убеждают самих себя в том, что у них все получится, они все успеют. Типичная картина: собираясь на вечеринку, Эрин глядит на часы и понимает, что на то, чтобы высушить волосы, нанести макияж, выбрать наряд и одеться, у нее остается всего десять минут. Девушка понимает, что если сделать все это, то прийти на вечеринку вовремя ей не удастся. Однако она заставляет свой разум проигнорировать этот факт и продолжает собираться в перечисленном выше порядке, убеждая себя, что как-нибудь, по щучьему веленью, она все успеет.

Что же заставляет человека вести себя столь неразумно? Дело в том, что постоянно опаздывающие люди чаще, чем пунктуальные, полностью игнорируют реальность; они умеют видеть мир таким, каким хотят видеть. Конечно, все мы склонны искажать действительность в той или иной степени. Но люди с проблемами с пунктуальностью, судя по всему, делают это чаще и успешнее, чем среднестатистический человек, особенно когда дело касается времени.

Производители, как правило, ненавидят планировать свой день, а отсутствие плана не позволяет им верно определить время, нужное для выполнения той или иной задачи. А еще им очень не нравится тратить время зря, поэтому они стараются всюду приходить с точностью до минуты. Но при этом всегда опаздывают, поскольку их расписание крайне редко оказывается реалистичным.

Синдром любителя крайних сроков

Еще одна весьма распространенная причина постоянных опозданий — зависимость от внешней стимуляции, от адреналина. Людей такого

типа я окрестила любителями крайних сроков: они получают удовольствие от возбуждения, суматохи и суеты, которые испытываешь, делая что-то в самую последнюю минуту. Любители крайних сроков ведут постоянную гонку со временем, стараясь прийти к финишу первыми. Они мечутся по дому, собирая чемодан за пять минут до отъезда в аэропорт, лихорадочно запихивают бумаги в портфель перед самым началом важного совещания. Только в такие минуты они чувствуют себя сосредоточенными и полными энтузиазма и энергии. Такие люди обычно относятся к одному или обоим следующим подтипам:

- Адреналинзависимые — люди, которым жизнь кажется более интересной и приятной, если в ней присутствует возбуждение и спешка. Они наслаждаются напряжением, вызванным лихорадочной спешкой, неизбежной, когда делаешь что-то в последнюю минуту; не в стрессовой ситуации им крайне трудно мотивировать себя к действию. Для некоторых из них единственный способ заставить себя что-то сделать заключается в том, чтобы дождаться крайнего срока, когда откладывать уже некуда.
- Те, для кого спешка и суматоха представляют собой способ избавиться и отвлечься от постоянно мучающего их чувства тревоги или скуки. Только играя в догонялки со временем, они способны сосредоточиться; только это дает им ощущение целеустремленности и свободы.

Некоторые ученые, изучающие особенности человеческого поведения, считают, что стремление к острым ощущениям развивается в результате психологического привыкания, то есть оно немного сродни одержимости азартными играми, перееданию или алкоголизму. А другие убеждены, что адреналиновая зависимость, как и другие виды компульсивного поведения^[9], вообще относится к врожденным качествам. Согласно одной теории, подобное поведение объясняется дефицитом одного из основных нейромедиаторов — серотонина.

Дисциплина

Результаты некоторых исследований позволяют предположить, что постоянно опаздывающие люди в среднем хуже контролируют свои действия и меньше готовы идти на жертвы, нежели люди пунктуальные. Более того, неспособность к самоконтролю нередко проявляется у них не только в неумении управлять временем, но и в других жизненных обстоятельствах. Мое собственное исследование показало, что в общем и целом у тех, кто постоянно опаздывает, чаще бывают вредные привычки и они чаще не способны бороться с искушениями. Разумеется, это не значит, что все непунктуальные люди полностью лишены самоконтроля, но прокрастинация все же свойственна им больше, чем пунктуальным людям. Данный тип людей я называю потворствующими своим желаниям.

Высокий самоконтроль как личностная характеристика передается по наследству, но также развивается под влиянием социальных факторов. Если в детстве ребенка не приучили контролировать свои поступки и желания, во взрослом возрасте ему обычно бывает трудно переносить даже малейший дискомфорт и жертвовать сиюминутными желаниями. Он с детства приучен искать легких путей; он привык, так сказать, к выгодам без потерь.

Синдром бунтаря

Следующий тип постоянно опаздывающего человека — бунтарь. Такие люди испытывают непреодолимое желание нарушать правила обычного этикета, которые другие люди, воспринимая их как нечто само собой разумеющееся, выполняют не задумываясь. Бунтарям обычно свойственны три общие черты:

1. В отличие от остальных типов непунктуальных людей, бунтари не испытывают особого раскаяния из-за опозданий. «Заставляя других людей ждать меня, я словно подзаряжаюсь энергией, — признается бухгалтер Ларри. — Я, можно сказать, получаю удовольствие, чувствуя, что контролирую ситуацию таким образом».
2. В эту категорию обычно входят мужчины, а не женщины. Как сказал один постоянно опаздывающий парень, «заставляя

другого человека ждать, чувствуешь себя так, словно что-то от него получаешь».

3. Бунтари способны контролировать свои опоздания намного лучше, чем представители остальных типов. Так, например, многие из них отмечают, что, по сути, без труда успевают на все особо важные для них мероприятия, скажем на авиарейс или собеседование при приеме на работу.

Опаздывая, бунтари преследуют три важные для них цели: утверждают свою власть, отвергают чужой авторитет или стараются почувствовать себя особенным и уникальным. Во всех этих случаях они испытывают потребность нарушать правила, хоть и делают это по разным, пусть и взаимосвязанным причинам.

Первый тип бунтаря — стремящийся к власти. Этот человек опаздывает, чтобы продемонстрировать остальным свою силу и значимость. Таким людям опоздания дают ощущение контроля над ситуацией, обеспечивая их мощным, хоть и кратковременным стимулом.

По иронии судьбы, потребность в подобном самоутверждении чаще всего кроется в беспомощности желающего продемонстрировать свою власть человека. Самооценка таких людей, как правило, невысока; они считают, что благодаря опозданиям контролируют ситуацию (встречу, собрание и т.п.). Им кажется, что так они доказывают и упрочивают свой авторитет или превосходство.

Второй тип бунтаря — отвергающий чужой авторитет. Таким людям кажется, что, приходя вовремя и вообще учитывая интересы окружающих, они проявляют слабость. Обычный компромисс, к которому большинство относится как к чему-то само собой разумеющемуся, кажется представителям этого типа посягательством на их интересы. Такие люди часто встречаются среди сотрудников компаний, которых не устраивают какие-то аспекты их рабочей деятельности, будь то начальник, зарплата, должностные обязанности или дисциплинарная политика компании. Поскольку они чувствуют себя беспомощными, не способными изменить неприятную ситуацию конструктивным способом, то часто прибегают к тактике, которую психологи называют пассивным сопротивлением. Со стороны такие

сотрудники словно бы и не против подчиняться правилам, но внутренне из всех сил сопротивляются им. Довольно часто их стиль поведения бывает следствием того, что в детстве человека либо чрезмерно опекали, либо, напротив, слишком часто критиковали.

Не столь явно и очевидно, но не менее упорно, чем два предыдущих подтипа бунтарей, действуют люди, нарушающие нормы поведения для того, чтобы выделиться из общей массы. Несоблюдением правил они пытаются повысить свою самооценку, почувствовать себя уникальными. Своим поведением они словно говорят окружающим: «Я другой, я не такой, как все. Я играю по собственным правилам». В эту категорию входят многие актеры, музыканты и художники.

Синдром рассеянного профессора

Склонность к опозданиям у некоторых людей вызвана тем, что их очень легко отвлечь. Психологи считают, что повышенная отвлекаемость внимания запрограммирована на генетическом уровне и что это качество может варьироваться от простой рассеянности до мощного синдрома дефицита внимания. На пунктуальности рассеянность отражается с двух сторон. Во-первых, она негативно влияет на способность человека сосредоточиться на конкретном действии; во-вторых, мешает ему обращать должное внимание на потребности и интересы окружающих его людей.

Человеку с повышенной отвлекаемостью трудно сфокусироваться на выполняемой задаче и не отвлечься на другие дела. Ему редко удастся переместиться из пункта А в пункт Б и миновать при этом пункты В, Г и Д. Направляясь в душ, рассеянный профессор видит пианино и усаживается за него, чтобы сыграть пару мелодий. По дороге к воротам вдруг решает перед уходом из дома полить лужайку. У таких людей также часто возникают другие проблемы, вызванные невнимательностью: они не следят за временем, постоянно теряют ключи от автомобиля и прочие важные мелочи и забывают о назначенных ранее встречах.

Большинство людей такого типа раздражают и выводят из себя окружающих совсем не намеренно. По сути, они искренне недоумевают, когда слышат в свой адрес: «Ты совершенно не ценишь моего времени». Они-то даже и не думали о том, что нужно ценить чье-то время. Обычно они настолько заняты своими собственными мыслями и делами, что ни на секунду не задумываются, как их поступки отражаются на других людях. Конечно, прежде всего нас всех интересует происходящее в нашей жизни, но у рассеянных профессоров это качество проявляется несколько сильнее, и одним из его побочных эффектов бывает привычка опаздывать.

Низкая самооценка и повышенная тревожность

Согласно результатам исследований, постоянно опаздывающим людям свойственна низкая самооценка и повышенная тревожность, из-за чего они испытывают сильную потребность контролировать окружающую среду. Подсознательно они чувствуют, что если сумеют сделать себя и свое окружение идеальными, то тревога утихнет. И обычно так и происходит — на очень короткое время.

Например, Лиза испытывает сильное беспокойство, собираясь на вечеринку. Она не уверена в себе, ей не нравится, как она выглядит; девушке кажется, что она не способна поддерживать разговор. Чтобы снизить тревогу, она старается сделать ситуацию идеальной для себя. Лиза идет в тренажерный зал, покупает новый наряд, делает красивую прическу. Все это действительно помогает ей снизить уровень беспокойства, однако со временем потребность совершать подобные действия начинает играть приоритетную роль по сравнению с целью вовремя выйти из дома и прибыть в гости. Даже когда Лизе абсолютно ясно, что она опаздывает, девушка продолжает следовать привычному плану.

Люди с низкой самооценкой обычно не слишком много от себя ожидают. Нередко по собственной вине они попадают в неловкое или унижительное положение, поэтому вынуждены извиняться или оправдываться, — люди с высокой самооценкой в подобные ситуации предпочитают вообще не попадать.

Причиной низкой самооценки и повышенной тревожности могут быть многие факторы, в том числе особенности воспитания и природный темперамент. Однако нельзя сказать, что кто-то наследует именно повышенную тревожность или заниженную самооценку; наследуется общий тип личности с предрасположенностью к этим качествам.

Темперамент и личный выбор

Еще в далеких 1930-х годах психологи, в том числе знаменитый Карл Юнг, представили свидетельства того, что различия в поведении людей обусловлены основными личностными характеристиками, с которыми они рождаются. В частности, Юнг предположил, что хотя родители и окружение во многом определяют, в каком направлении будет развиваться ребенок, его предрасположенность к тому или иному поведению остается неизменной и в значительной мере влияет на поступки и предпочтения.

Сегодня большинство психологов согласны с выводами Юнга. Они считают, что каждый человек приходит в этот мир с уникальным темпераментом, который во многом определяет его поведение в будущем. И у людей некоторых типов личности, например сенситивных или повышенно тревожных, изначально есть проблемы с умением сосредоточиться на выполняемой задаче и распределением времени.

Конечно, среда воспитания тоже очень сильно влияет на то, какими мы становимся и как ведем себя во взрослом возрасте. Например, в одних семьях этикет считается важным компонентом семейной культуры, а в других на вежливости и обходительности делают намного меньший акцент. Дети, родители которых не слишком много думали о соблюдении норм общественного поведения, вырастая, обычно более гибко трактуют потребность вести себя так, как требуют приличия.

Выбор, который мы делаем

Воспитание и темперамент действительно сильно влияют на то, будет ли ребенок, став взрослым, относиться к окружающим с должным вниманием и уважением. Но не меньшую роль играет и выбор,

который мы делаем на протяжении всей жизни. Каждый выбор человека сказывается на его последующем выборе. Например, Джейн, даже понимая, что не успевает на работу, не может побороть искушение съесть на завтрак хорошо поджаренный тост, а не обычный бутерброд. Следовательно, так же она поступит и завтра. Именно так и возникает привычка опаздывать: случившееся однажды приводит к очередному точно такому же выбору, и скоро человек ведет себя так уже по привычке, автоматически.

Советы тем, кто живет и работает вместе с патологически непунктуальными людьми

Как же нам справляться с теми, кто постоянно является с опозданием, спокойно и конструктивно, без криков, швыряния вещами, гневных увещеваний и увольнения недисциплинированных сотрудников? Тут все зависит от двух факторов: каковы ваши взаимоотношения с этим человеком и хочет ли он исправиться. Понятно, что если вы женаты или замужем за непунктуальным человеком, ваша тактика будет отличаться от стратегии поведения с вечно опаздывающим подчиненным. Кроме того, ваше поведение будет зависеть и от того, насколько вы сами заинтересованы в том, чтобы постоянно опаздывающий человек исправился, а также от того, в какой мере готовы идти до победного конца и ждать нужных результатов.

Далее описываются общие принципы, которые помогут вам общаться с непунктуальными друзьями, родственниками и коллегами с наименьшим ущербом для вашей психики. А потом я дам конкретные советы относительно того, как ладить с постоянно опаздывающими сотрудниками и боссами, а также с детьми, которые ничего не делают сразу.

Не воспринимайте опоздание как личное оскорбление. Постарайтесь понять, что опоздавший вовсе не хотел оскорбить вас лично. Крайне редко люди опаздывают потому, что не ценят ваше время или им наплевать на вашу дружбу. Большинство из них не упрекнешь в преднамеренной грубости или невнимательности. Помните, что пагубная привычка наносит им больше вреда, чем вам,

ведь они только и делают, что извиняются и чувствуют себя не в своей тарелке. Поймите, что у постоянно опаздывающих людей есть серьезная проблема, которую им трудно разрешить.

Не стесняйтесь откровенного разговора. Честно и открыто обсудите проблему. Дайте непунктуальному человеку понять, что его опоздания доставляют вам неприятности, но не пытайтесь заставить его измениться, ругая и стыдя. Старайтесь вести разговор конструктивно и быть объективным. Иногда стоит посоветовать своему другу или родственнику обратиться за помощью к специалисту, особенно если он наотрез отказывается признавать свою проблему. Хорошим стартом в новую жизнь может стать преподнесенный ему в подарок экземпляр книги, которую вы сейчас читаете.

Обязательно заведите беседу на эту тему до того, как в вашей душе накопится слишком много обид. Очень важно уничтожить проблему в зародыше, а не ждать, когда вы окончательно выйдете из себя. Откладывая этот не слишком приятный разговор на потом, вы добьетесь лишь того, что в итоге обидите или оскорбите человека, который постоянно опаздывает, и вынудите его занять защитную позицию.

Бывают, конечно, случаи, когда нас так долго и бессовестно заставляют ждать, что, дождавшись наконец, мы готовы вскочить со своего места, всплеснуть руками и разразиться упреками. Постарайтесь этого не делать. Как в любой жизненной ситуации, чем спокойнее и дружелюбнее обсуждается вопрос или проблема, тем более вероятно, что непунктуальный человек поймет, насколько важно для него измениться.

Согласуйте конкретные параметры. Независимо от того, признает постоянно опаздывающий человек свою проблему или нет, полезно сформулировать вместе с ним конкретные принципы на будущее. Например, можно договориться, что вы будете ждать его не более пятнадцати минут. Или попросить его обязательно позвонить, если он понимает, что не успевает на встречу. Вы можете предупредить друга, что за каждое опоздание он будет получать нагоняй, или сказать подруге, что каждый раз, когда она не придет вовремя, она покупает вам кофе, или десерт, или билеты в кино.

Будьте готовы уйти. Чрезвычайно важно, чтобы постоянно опаздывающий человек четко понимал последствия своих поступков. Поэтому, если вы договорились, что будете ждать не дольше пятнадцати минут, когда это время истечет, непременно уходите. Если вы договорились, что опоздавший покупает вам десерт, настаивайте на том, чтобы он это сделал. Всегда старайтесь следовать согласованным ранее правилам. Впрочем, иногда уйти до появления того, кто опаздывает, бывает неудобно именно вам. На такие случаи полезно иметь запасной план действий, чтобы можно было выполнить условия договоренности.

Если вы решили все же дождаться друга или родственника, который снова опаздывает на встречу, обязательно укажите ему на этот факт и потребуйте объяснений. Поскольку большинство непунктуальных людей весьма талантливые рационализаторы, проигнорировав факт опоздания, вы только потворствуете их необязательности, побуждая поступать так и в будущем. Но не надо быть грубым и злым; спокойно потребуйте объяснений, скажите, что больше терпеть этого не станете, и переходите к другой теме. Не стоит долго и нудно ворчать или объявлять бойкот. Просто дайте ему знать, что он доставил вам неприятности, и переведите разговор в другое русло.

Поощряйте и стимулируйте. Обязательно хвалите непунктуального человека за любой прогресс, даже самый незначительный. Если подруга опоздала на десять минут вместо обычных тридцати, обязательно похвалите ее за достижение. Можно сказать что-то в таком духе: «Ты действительно делаешь успехи. Я по-настоящему впечатлена».

При этом старайтесь не деморализовать опаздывающего знакомого напоминаниями о том, каким необязательным и ненадежным он был в прошлом. Наверняка он и сам болезненно осознает, что раньше вел себя не слишком вежливо, и, в очередной раз отметив этот факт, вы только обидите его.

Можно предложить вставшему на путь исправления непунктуальному человеку какой-нибудь материальный стимул за его титанические усилия, скажем обед в ресторане, совместную поездку

или просто подарок. Покажите ему, что вы на его стороне; это подбодрит его и вдохнет в него оптимизм.

Помните, что привычка опаздывать очень часто вырабатывается годами. Следите за тем, чтобы не умалять сложность проблемы, ибо это вряд ли поможет ее решить. Подумайте, так ли уж помогают человеку, сидящему на диете, слова о том, что надо меньше есть? Не забывайте, что каждая вредная привычка сопряжена с определенным вознаграждением. Следовательно, и постоянно опаздывающие люди получают от этого какую-нибудь выгоду, не важно, осознают они это или нет. На то, чтобы, став пунктуальным, человек начал получать такое же моральное вознаграждение, как когда опаздывал — будь то избавление от тревоги, всплеск адреналина или что-нибудь другое, — может потребоваться время.

Проявляйте терпение. Даже если постоянно опаздывающий человек поймет причины своего поведения, на изменение прежней привычки понадобится время. Отказаться от старых моделей поведения очень трудно, если вообще возможно. Постарайтесь помнить, что ежедневные дела мы выполняем автоматически. Именно поэтому от них, даже от самых мелких и незначительных, так трудно отвыкнуть.

Вспомните о знаменитостях — а таких очень много, — которые публично заявляли о своем намерении прекратить принимать наркотики и отказаться от привычки переедать. Даже после того как они пообещали это перед лицом миллионов людей, многим было крайне трудно сдержать слово.

Связывайтесь заранее. Если непунктуальный человек ваш врач, парикмахер или другой специалист, постарайтесь заранее связаться с ним и спросить, не опаздывает ли он на этот раз.

Попытайтесь немного схитрить. Если вы планируете встретиться с постоянно опаздывающим человеком в восемь, попросите его прийти к половине восьмого, а сами явитесь к восьми. Однако не стоит пользоваться этим приемом слишком часто. Если поступать так каждый раз, ваш непунктуальный знакомый со временем раскусит ваш трюк и откорректирует свой график соответственно.

Планируя какое-то мероприятие с человеком, который привык опаздывать — поход в кино, на концерт или в ресторан, — сразу

выделите полчаса, чтобы перед началом вместе выпить кофе. В этом случае, если он снова опоздает, можно будет отказаться от кофепития и вовремя успеть в кино или театр.

Примите неизбежное. Поскольку ваш непунктуальный знакомый, скорее всего, вряд ли исправится в одночасье, вам наверняка придется время от времени его ждать. Не раздражайтесь и не злитесь; лучше сделайте глубокий вдох, расслабьтесь и успокойтесь. Постарайтесь уменьшить свое раздражение, подготовившись к нему заранее. Прихватите с собой книгу, журнал или газету, чтобы было чем заняться. Если, дожидаясь опаздывающего, вы будете сидеть и «закипать», ничего хорошего из этого не выйдет, поэтому просто сделайте то, что можете сделать в этой ситуации.

Не раздувайте проблему пунктуальности. Иногда опоздания становятся настолько острым вопросом взаимоотношений, что мы начинаем уделять им больше внимания, чем они того заслуживают. Приведу в пример Джерри и Наташу, пару, поженившуюся десять лет назад. Постоянные опоздания Наташи так сильно расстраивали Джерри, что со временем он начал выходить из себя даже в тех случаях, когда его жена задерживалась на одну-две минуты. Джерри просто потерял способность объективно оценивать, действительно ли поведение Наташи доставляет ему такие уж большие неудобства.

«Я настолько сфокусировался на непунктуальности жены, что совершенно забыл о ее положительных качествах, — объясняет Джерри. — Теперь я очень сожалею о том, что бесился и орал на Наташу даже за малейшее опоздание. Если бы я мог повернуть время вспять, я бы улаживал эту проблему совершенно иным способом».

Управление непунктуальным сотрудником

Руководители американских компаний давно уже считают опоздания сотрудников основной проблемой управления персоналом. Непунктуальность, выраженная в потере продуктивности, обходится американскому бизнесу приблизительно в 3–4 миллиарда долларов в год. Постоянно опаздывающие сотрудники не только наносят чисто финансовый ущерб, они еще и негативно влияют на моральный дух

всего коллектива. Если кому-то из работников позволяют регулярно нарушать правила, его коллеги испытывают обиду; они недоумевают, зачем они сами каждое утро спешат, чтобы прийти на работу вовремя.

Однако непунктуальные сотрудники — отнюдь не единственная проблема современных работодателей, связанная со временем. По словам Марка Эллвуда, консультанта и инструктора компании *Race Productivity*, настоящей головной болью корпоративного мира сегодня стали задержки начала собраний и совещаний. «Быстрее всего повышения продуктивности любой организации можно добиться, если начинать все собрания вовремя, — утверждает Эллвуд, компания которого специализируется на исследовании моделей распределения рабочего времени в современных компаниях. — Из-за того, что множество людей постоянно ждут начала совещаний, компании несут огромные убытки».

Конечно, можно назвать много причин опозданий сотрудников, например: неудовлетворенность рабочим местом, обида из-за недостаточно быстрого карьерного роста или низкой зарплаты, излишне вольготная корпоративная культура и т.п. Если в вашей компании есть проблемы с опозданиями, непременно проведите тщательный анализ ситуации. Однако помните, что нередко хроническая непунктуальность не имеет никакого отношения к компании, все дело исключительно в личных сложностях конкретного сотрудника.

Организационная политика

Первый этап борьбы с опозданиями в организационной среде заключается в создании корпоративной культуры, изначально способствующей пунктуальности персонала. Дэн Мак-Макин, менеджер по связям с общественностью из *United Parcel Service*, отмечает, что именно акцент на пунктуальности стал одним из главных факторов, приведших к тому, что *UPS* стала мировым лидером на рынке своевременной доставки почтовых отправок. «Пунктуальность очень глубоко укоренилась в культуре *UPS*, — объясняет Мак-Макин. — Практически это один из руководящих принципов компании, и нарушать его просто непозволительно. По сути, наша корпоративная культура зиждется на принципе, который

бывший тренер Green Bay Packers Винс Ломбарди называл “временем Ломбарди”. Он гласит: “Всегда приходи за пятнадцать минут до начала”».

В UPS нет официальной политики выговоров или других наказаний за опоздания; эта проблема тут решается превентивными мерами. Ее, так сказать, душат на корню. При ознакомлении с рабочим местом новым сотрудникам четко разъясняют суть корпоративной культуры и рассказывают, чего от них ожидают с точки зрения пунктуальности. От менеджеров требуют подавать подчиненным хороший пример, и все сотрудники, независимо от должности, периодически оцениваются в специальном отчете о производительности, в том числе и по критерию пунктуальности.

«Из-за того что мы уделяем пунктуальности так много внимания, наши служащие, решая, обязательно ли приходить на работу вовремя, дважды не думают, — говорит Дэн Мак-Макин. — Они просто все и всегда делают вовремя».

Продемонстрировать персоналу важность пунктуальности как элемента корпоративной политики можно и другим весьма эффективным способом, который заключается в том, чтобы всегда начинать собрания и совещания точно в назначенное время, запирает после начала мероприятия двери в зал и обсуждать вначале самые важные вопросы.

Если вы хотите повысить стандарты пунктуальности для сотрудников, начните с анализа того, внедрена ли в вашей компании соответствующая корпоративная культура, четко ли она донесена до всех служащих и поддерживается ли последовательно и постоянно. Если такой политики пока нет, попросите отдел по работе с персоналом разработать ее и довести до ведома всех менеджеров и сотрудников. Приведу пример типичной организационной политики в отношении пунктуальности:

- Первое опоздание: устное предупреждение.
- Три опоздания в течение одного месяца: первое письменное предупреждение.
- Три опоздания в течение одного месяца после первого письменного предупреждения: второе письменное

предупреждение.

- Три опоздания в течение одного месяца после второго письменного предупреждения: отстранение от должностных обязанностей.

Индивидуальный подход

Если речь идет о хронической непунктуальности конкретного сотрудника, начать следует с откровенной беседы. Если среди ваших подчиненных есть постоянно опаздывающий сотрудник, первым делом объясните ему корпоративную политику в этом вопросе и сообщите, что придерживаться ее очень важно. Исследования в этой сфере показали, что после того, как руководитель доступно и убедительно рассказывает подчиненному, как негативно его поведение влияет на коллег и сослуживцев, ситуация, как правило, весьма заметно меняется к лучшему. «Узнав, что из-за постоянных опозданий окружающие относятся к нему как к ненадежному и необязательному человеку, сотрудник начинает по-настоящему беспокоиться», — утверждает глава Community Consulting Group Кэроли Колтер. А когда он начинает волноваться, вполне уместно спросить, нет ли каких-либо конкретных причин или смягчающих вину обстоятельств, по которым опаздывающий сотрудник часто не может выполнить требования компании. Вполне возможно, он перечислит весьма убедительные бытовые проблемы, например забота о маленьких детях или уход за престарелыми родителями. Теперь, после того как определено, что именно стало причиной непунктуальности, можно обсудить варианты исправления ситуации, предположим, если это возможно, переход сотрудника на гибкий график работы.

Впрочем, надо признать, нередко опоздания вызваны вовсе не необходимостью заботиться о детях или чрезмерно плотным графиком опаздывающего сотрудника, в значительной мере это обусловлено его личностными качествами, которые мы обсуждали выше в этой главе. Хронически непунктуальные люди обычно не осознают побудительных мотивов своего поведения. И даже те, кто все знает и понимает, не всегда готовы обсуждать их с вами. Более того, с некоторыми сотрудниками, с которыми вы не на короткой ноге, обсуждать личные проблемы вообще не стоит, да и просто неуместно.

Но вот предложить человеку почитать материалы на эту тему или посетить семинар по проблемам прокрастинации или управления временем нужно и даже полезно.

После обсуждения причин постоянных опозданий можно переходить к следующему этапу — формулировке четких и подлежащих оценке ожиданий относительно изменения ситуации. И тут недостаточно просто попросить сотрудника постараться больше не опаздывать. Здесь понадобится сформулировать максимально конкретные требования, например: «Мне бы хотелось, чтобы начиная с 1 июля вы каждый день были на рабочем месте в 8.00». Свои ожидания опишите максимально точно и в письменном виде. Потребуйте от сотрудника подписать этот документ, пусть один экземпляр хранится у него, а второй у вас или в отделе персонала компании.

Обязательно обсудите последствия опозданий в будущем. Можно, скажем, предупредить: «Если в течение месяца вы три раза опоздаете больше чем на десять минут, то получите письменное предупреждение. А если опоздаете за три месяца больше девяти раз, мы вынуждены будем вас уволить». Дайте подчиненному понять, что вы намерены внимательно следить за ним и регистрировать каждый случай опоздания.

После этого следует получить подтверждение того, что сотрудник понял вас; попросите его задать или высказать свои вопросы или комментарии по этому поводу. Затем составьте график последующих встреч для обсуждения прогресса подчиненного. Это очень важно. Выделив конкретное время для новой встречи, вы еще раз подчеркнете, насколько важен для компании вопрос пунктуальности. И вновь напомните сотруднику, что не намерены спускать с него глаз.

И наконец, в случае необходимости непременно примените соответствующую корпоративную политику. Во многих штатах США работодатель имеет законное право увольнять постоянно опаздывающих сотрудников или прибегать к различным дисциплинарным взысканиям. Нередко компаниям разрешается понижать за каждый случай опоздания зарплату или сокращать отпуск недисциплинированного сотрудника.

Менеджер должен тщательно и точно документировать каждый случай непунктуальности, каждое наказание или поощрение, каждую беседу с сотрудником и принятую меру. Все эти документы очень пригодятся, если вам будут выдвинуты обвинения в неправомерном увольнении.

В ряде случаев стоит подумать о позитивном стимулировании. Исследования указывают на то, что сотрудники очень неплохо реагируют на такие поощрения, как пара дополнительных отгулов или надбавка к зарплате за полное отсутствие опозданий. Некоторые компании, выделив на автостоянке места для наиболее пунктуальных сотрудников, обнаружили, что опоздания резко сократились. Например, Рик Вогели, основатель завода по выпуску компьютерных и видеопроекторных систем в Ньюпорт-Ньюсе, ежемесячно составляет список сотрудников, ни разу не опоздавших за прошедший период, и раздает победителям подарочные сертификаты либо предоставляет отгул на полдня. «Пусть этот подход кажется не вполне серьезным, но он действительно работает», — утверждает бизнесмен.

Вполне возможно, вам претит идея вознаграждать людей за то, что является неотъемлемой частью нормального поведения каждого наемного сотрудника. Однако иногда благодаря паре-другой не слишком дорогостоящих стимулов можно весьма существенно улучшить жизнь всех участников потенциально конфликтной ситуации.

Менеджеры

А что же делать, когда речь идет о постоянно опаздывающем менеджере? Это весьма трудный вопрос. Мало кому из рядовых сотрудников придется по душе идея делать выговор своему начальнику. Однако и тут можно найти ряд решений, альтернативных тому, чтобы просто прикусить язык и терпеть.

Во-первых, можно привлечь внимание менеджера к проблеме, разослав всему персоналу по электронной почте интересную цитату об опозданиях. В интернете их найдется превеликое множество, от практически невинных до весьма едких и критичных.

Во-вторых, заручитесь поддержкой ассистента или помощника хронически непунктуального менеджера. Заведите порядок передавать

ему экземпляр повестки дня каждого предстоящего собрания и настоятельно попросите, чтобы ассистент напоминал менеджеру о времени начала мероприятия.

И наконец, если это возможно и уместно, обсудите проблему в частной беседе с менеджером по персоналу компании, не называя, конечно, имен. Скажите ему, что в последнее время заметили, что непунктуальным сотрудникам делается слишком много поблажек, собрания постоянно начинаются с опозданием, и это, без сомнения, негативно сказывается на продуктивности. Если в вашей компании нет отдела по работе с персоналом, обсудите проблему непосредственно со своим руководителем, но помните, что указывать пальцем лично на него, конечно же, не стоит.

Как справиться с детьми, которые ничего не делают вовремя

На часах восемь утра, через полчаса вашему сыну пора уже быть в школе, а он еще даже не позавтракал, потому что никак не может найти засунутый куда-то вечером рюкзак. Вам нужно одеть и накормить еще двоих детей, и рефрен «ну давайте же, шевелитесь», как гудок нетерпеливого водителя, повторяется уже каждые пару минут. Сигнал слышат все, но практически никто не обращает на него внимания.

Знакомая ситуация? По сути, она знакома большинству родителей, собирающих детей по утрам. Даже если в других обстоятельствах вас можно считать образцом организованности и эффективности, утренние сборы сведут с ума кого угодно. Как предотвратить такой сценарий развития событий? Как не доводить дело до криков до хрипоты? Описанные ниже советы обычно помогают даже самым несобраным семьям.

Проведите тематическую конференцию. Если ваши дети достаточно взрослые, сядьте и поговорите с маленькими канительщиками о том, что они вечно тянут время и всюду опаздывают. Может, им трудно просыпаться по утрам? Исследования суточных биоритмов показали, что в подростковом возрасте

внутренние часы, управляющие циклами бодрствования и отдыха, имеют обыкновение замедляться, и этот цикл удлиняется. Ситуация усугубляется еще и тем, что, по мнению многих исследователей сна, подростки имеют потребность спать больше, чем взрослые молодые люди; им нужно спать не менее восьми с половиной часов.

Для некоторых детей главным источником проблемы становится беспорядочный, неорганизованный порядок дня. За последние двадцать лет темпы жизни резко выросли, то же самое случилось и с жизнью наших детей. По понедельникам они играют в теннис, по вторникам ходят в бассейн, по средам — на собрания скаутов, по четвергам учатся играть на пианино. Вполне возможно, они просто очень устают. Если эта ситуация кажется вам знакомой, возможно, стоит разгрузить своего ребенка. Обсудите с ним разные альтернативы, которые, по всей вероятности, помогут вашему сыну или дочке измениться к лучшему.

Вместе выработайте цели и составьте новое расписание. После того как вы нашли время обсудить ситуацию с детьми, составьте для каждого из них четкий график с указанием временны́х рамок выполнения разных повседневных дел. Например, в 7.00 дочка должна встать, к 7.30 одеться, к 7.50 позавтракать.

Исследования в этой области показали, что у каждого ребенка собственный темп, и, подгоняя его, вы никаких результатов не добьетесь. Следовательно, временны́е рамки для разных детей различаются, даже в одной семье. Для копуш, возможно, придется ставить будильник на чуть пораньше; в особых случаях для выполнения некоторых задач стоит также предусмотреть в графике запас времени.

Найдите поощряющие стимулы за четкое соблюдение графика. Каждый день следите, кто из детей сумел соблюсти распорядок, а кто нет, и в конце недели вознаграждайте тех, кто регулярно был пунктуальным. И непременно подберите для каждого ребенка индивидуальное вознаграждение. Как большинство родителей вы, конечно, знаете: то, что мощно мотивирует одного ребенка, не обязательно станет достаточным стимулом для другого.

Разработайте систему наказаний. Одна знакомая мне мама на пятьдесят центов урезает сумму карманных денег своей

двенадцатилетней дочки за каждый день, когда та вовремя не соберется утром в школу. Впрочем, к каждому ребенку нужен индивидуальный подход, но следите за тем, чтобы наказания были приблизительно равноценны проступкам. И обязательно наказывайте за непунктуальность, не «покупайтесь» даже на самые креативные и впечатляющие оправдания своих чад.

Не уподобляйтесь сломанной пластинке. Если вам приходится постоянно ворчать, цель постепенно теряется из виду. Этот совет убережет вас от ловушки неконструктивного рефрена «Давайте же, пошевеливайтесь. Ну давайте же, пошевеливайтесь...».

Готовность, готовность и еще раз готовность. Настаивайте на том, чтобы дети собирались в школу накануне вечером. Пусть они заранее соберут книги и прочие принадлежности, приготовят одежду.

Будьте организованными. Учите детей тому, что каждая вещь должна лежать на своем месте. В этом случае им не придется в последний момент искать книги, рюкзаки и обувь. Дополнительные идеи по поводу того, как можно стать более организованным, описаны в главе, посвященной четвертому методу лечения.

Надо признать, с непунктуальными и несобранными детьми приходится иметь дело не только родителям, но и учителям и школьным администраторам; им тоже нужно уметь эффективно бороться с опозданиями, экспериментируя с дисциплинарными школьными политиками в этой области. Во многих американских школах учителя и администраторы справляются с часто опаздывающими учениками по примеру средней школы города Норкросс, то есть установлением нулевого предела терпимости. Опоздавших школьников не допускают к занятиям, им делают устные предупреждения, а в случае постоянных нарушений даже исключают из школы.

Надо сказать, школа в Норкроссе — не единственное учебное заведение, ополчившееся на непунктуальных учеников. Другие американские школы тоже много экспериментируют с разными стимулами, предлагая всевозможные вознаграждения. Например, ученикам с хорошими оценками, пропустившим не более трех занятий в семестре, позволено не сдавать определенные экзамены. А некоторые учителя достигли немалого успеха благодаря

использованию других позитивных стимулов. Например, они раздают задания, по которым можно заработать наибольший балл, в самом начале контрольной, когда любители опаздывать еще «не подтянулись».

Кем бы ни был непунктуальный человек, с которым вам приходится иметь дело, — другом, коллегой, сотрудником или родственником, — не забывайте, что от хронической привычки опаздывать избавиться очень и очень трудно. Даже тем, кто искренне хочет измениться, сложно выбраться из этой коварной ловушки. Так что, хотя вас, возможно, так и подмывает сказать: «Просто возьми и перестань опаздывать», не делайте этого. Люди с любыми вредными привычками — курильщики, обжоры и вечно опаздывающие — значительно эффективнее избавляются от своих проблем благодаря поощрениям и позитивной обратной связи. И вашим непунктуальным знакомым наверняка помогут инструменты, описанные в этой книге. А ваша задача — обеспечить им поддержку и проявить терпение, так необходимые им для успеха в этом деле.

Приложение А

План действий

1. Составьте полный и честный список своих прошлых поступков и спросите себя, не являются ли опоздания для вас хронической проблемой, возможно, даже проблемой всей вашей жизни. Вспомните случаи, когда последствия были особенно серьезными и негативными. Воскресите в памяти уведомления о штрафах, выговоры, бесконечные оправдания и упущенные возможности.
2. Постарайтесь понять, какие конкретно «выгоды» вы получаете в результате опозданий. Помните, что люди, сознательно либо подсознательно, основывают свои решения на соотношении получаемых ими преимуществ и потерь. Затем подумайте, какие выгоды вы получите благодаря тому, что начнете приходить на встречи и мероприятия чуть раньше или вовремя. Улучшит ли это вашу репутацию, укрепит ли взаимоотношения с окружающими? Усилит ли уверенность в себе, повысит ли уровень самооценки?
3. Сделайте пунктуальность своим главным приоритетом. Дайте себе слово всегда приходить вовремя. Не позволяйте пунктуальности зависеть от обстоятельств. Помните, что вы находитесь в процессе ломки старой привычки, а для приобретения новой нужно многократно повторять некоторые действия.
4. Следующие три месяца каждый день отмечайте все случаи, когда вы опаздывали, приходили вовремя или раньше назначенного времени. В конце каждого месяца суммируйте

инциденты из каждой категории, чтобы выявить свои поведенческие шаблоны и отследить прогресс.

5. Научитесь заново определять и рассчитывать время. Запишите, сколько, по-вашему, времени у вас уходит на выполнение тех или иных бытовых дел. А потом в течение недели ведите блокнот, записывая в него реальные показатели.
6. Избавьтесь от неоправданного оптимизма, сделав точные конкретные графики и расписания неотъемлемой частью повседневной жизни. Каждое утро старайтесь найти минутку, чтобы спланировать свой день; указывайте точное время начала и окончания каждого дела или занятия. Такие письменные графики помогают «зацементировать» в мозге, для чего у вас есть время, а на что его явно не хватает.
7. Укрепите силу воли и повысьте уровень толерантности к дискомфорту, практикуясь отказываться от чего-то приятного — всего лишь на неделю. Например, если обычно вы выпиваете по утрам две чашки кофе, попробуйте в течение недели пить полторы. Такие маленькие жертвы закалят вашу силу воли и подготовят к более эффективному сопротивлению соблазнам и искушениям, из-за которых вы вечно всюду опаздываете.
8. Чтобы избавиться от прокрастинации, разместите на видном месте лозунг: «Через пять минут сделать дело легче не станет». И повторяйте эту фразу каждый раз, когда у вас возникнет желание отложить неприятное или непривычное действие, например вылезти утром из постели.
9. Никогда ничего не планируйте с точностью до минуты — составляйте расписание так, чтобы приходить или делать дела заранее. Тогда, если даже вас что-то задержит, вы, скорее всего, не опоздаете. Воспользуйтесь полезной концепцией «времени Ломбарди» — всегда приходите на пятнадцать минут раньше.
10. Придя на встречу заранее, не относитесь к ожиданию как к бесполезной трате времени. Используйте эти минуты как возможность передохнуть, расслабиться, сделать что-нибудь приятное. Заранее подготовьтесь к возможному ожиданию.

Возьмите с собой книгу, журнал, газету или ноутбук или просто запланируйте понаблюдать за окружающими.

11. Если вас преследует желание втиснуть в свой распорядок еще одно дело до выхода из дома или офиса, используйте какой-нибудь специальный сигнал, например хлопните в ладоши и спросите себя: «А действительно ли необходимо сделать это именно сейчас?»
12. Планируйте время так, чтобы перед выходом можно было потратить несколько минут на какое-нибудь приятное, но необязательное занятие. Запланировав, например, поиграть на пианино или позвонить подруге, вы создадите своего рода временной буфер, который очень вам пригодится, если какое-то дело займет больше времени, чем вы ожидали. Поняв, что опаздываете, вы сможете без зазрения совести от него отказаться.
13. Возьмите на вооружение аффирмацию: «Готовность, готовность и еще раз готовность». Каждый день практикуйтесь, заранее собирая и подготавливая все вещи, которые понадобятся вам для того, чтобы завтра выйти из дому вовремя: телефоны, ключи, ноутбук, пальто, зонт и др.
14. Тренируйтесь прерывать начатые дела. Например, если вы читаете захватывающий роман, а вам пора уже собираться на встречу, сразу же прекратите читать. Пообещайте себе, что если не сможете бороться с желанием узнать, как развивается сюжет книги, то через пять минут возобновите чтение. Или, скажем, вам ужасно хочется нажать кнопку звонящего будильника. Скажите себе, что если не сумеете побороть искушение лечь обратно, то через пять минут снова залезете под одеяло. Помните, что обычно вступает в действие закон инерции — если уж заставил себя встать, значит, скорее всего, обратно в постель уже не вернешься.
15. Избавьтесь от привычки говорить себе: «Если потороплюсь, то успею сделать еще что-нибудь». Если время поджимает, постарайтесь вспомнить, что для вас важнее. Поступая так по

несколько раз в день, скоро вы привыкнете принимать более осознанные решения, а не руководствоваться импульсами.

16. Поймите, что взаимопомощь и сотрудничество с другими людьми — неотъемлемая часть жизни. Начните практиковать «периоды сотрудничества», во время которых старайтесь выполнять все требования и просьбы окружающих, которые обычно вызывают у вас чувство неприятия и сопротивления. Откажитесь от философии «мир против меня»; думайте о себе как о члене команды, стремящейся к достижению общих целей.
17. Начните замечать случаи, когда вы откладываете дела на последний момент из-за повышенной тревожности и беспокойства. Оказавшись в следующий раз в ситуации, из которой боитесь выйти с нежелательным результатом, откровенно признайте, что вам страшно, что вы колеблетесь. Практикуйте позитивный внутренний диалог — постарайтесь отнестись к своим чувствам не как к страху, а как к приятному возбуждению. Найдите по-настоящему позитивный объект для раздумывания и полностью сфокусируйте на нем свое внимание.
18. Сделайте свою жизнь более спланированной и организованной. Выделяйте для разных дел и занятий конкретное время, определите в доме и на работе место для каждой вещи, чтобы все было под рукой и ничего не приходилось искать.
19. Практикуйтесь во внимательном отношении к окружающим людям. Прекратите ставить свои интересы на первое место, постарайтесь понять, что думают и чувствуют другие. Старайтесь использовать все возможные способы проявить внимание и заботу: не забывайте о днях рождения, сразу же отвечайте на пропущенные звонки, щедро делитесь с людьми своим временем и не скупитесь на комплименты.
20. Научитесь медитировать. Медитация не только поможет вам расслабиться, но укрепит вашу силу воли и улучшит способность определять свои главные цели и фокусироваться на их достижении.

Приложение Б

Инструкции по медитации^[10]

Стивен Бодиан — автор книги «Медитация для “чайников”»^[11], доступного и понятного руководства по различным техникам медитации. Он рукоположенный дзен-буддийский священник, бывший главный редактор журнала Yoga и общепризнанный эксперт по вопросам медитации и духовности. Стивен окончил Колумбийский университет, где был членом привилегированного студенческого общества «Фи Бета Каппа»; получил диплом в Стэнфорде. Работает психиатром, личным инструктором и духовным наставником. Более подробная информация представлена на сайте автора: www.stephanbodian.com.

Хотя в медитации нет ничего особенно сложного, с ее помощью человек может весьма существенно повысить качество своей жизни. Медитация помогает снизить повседневный стресс, испытываемый нашим мозгом, расслабить тело, усилить концентрацию внимания, поправить здоровье. Нет смысла удивляться тому, что суматошный, даже лихорадочный образ жизни стал сегодня привычным для большинства из нас. Поэтому люди все чаще обращаются за помощью к медитации, чтобы стать сильнее духовно, начать лучше контролировать свою жизнь, улучшить физическое, психическое и духовное здоровье. Ниже приводится ряд основных инструкций, которые помогут вам начать практиковать медитацию.

1. Первым делом устройтесь поудобнее и расслабьтесь; спину держите прямо, но тоже расслабленной. Если возможно, ни на что не опирайтесь, в том числе и на спинку стула. (Кстати, медитировать лучше на стуле с прямой спинкой, а не в удобном мягком кресле.) Если вы не можете сидеть прямо, можно лечь или даже ходить.

2. Сделайте несколько глубоких вдохов, старайтесь немного расслабиться при каждом выдохе. Обратите внимание на то, как чувствует себя ваше сидящее (или ходящее, или лежащее) тело.
3. Теперь сосредоточьтесь на дыхании, на вдохах и выдохах. Следите за тем, как поднимается и опускается живот или грудь, когда воздух входит и выходит из легких; какие приятные чувства вы испытываете, когда он проходит через ноздри. Сосредоточьтесь на дыхании мягко, но настойчиво. Когда ваш разум начнет блуждать, перемещая внимание на другие темы (а это непременно будет происходить каждый раз), ненавязчиво, но решительно верните его к дыханию.
4. Продолжайте наслаждаться дыханием пять-десять минут или дольше. После этого слегка потянитесь, встаньте и начинайте свой обычный день.

Как любое другое искусство, искусство медитации требует тонкости и глубины; на развитие и практику этого мастерства может уйти целая жизнь. Однако даже при помощи описанного выше простого упражнения вы добьетесь впечатляющих результатов; достаточно заниматься лишь от пяти до пятнадцати минут каждый день.

Если в медитации вы новичок, у вас, надо полагать, найдется целый перечень вопросов, на которые вам хотелось бы получить ответ, прежде чем вы начнете медитировать. Привожу здесь ответы на вопросы, которые мне приходится слышать чаще всего. Более полные и развернутые ответы на эти вопросы вы найдете в моей книге «Медитация для “чайников”».

Судя по всему, сегодня существуют десятки разных видов медитации. Объединяет ли их какая-то общая идея?

Содержание практики может варьироваться, однако большинство видов медитации предусматривают сосредоточение внимания на внутреннем мире, отвлечение от рутинных дел и фокусировку на том или ином объекте: дыхании, мантре, зрительном или звуковом образе. В ходе этого процесса мы совершаем простой, но весьма важный шаг — переходим от мыслей и действий к бытию как таковому. Благодаря

специальным регулярным упражнениям ваш разум успокаивается, дыхание замедляется, и вы погружаетесь в состояние расслабленности, гармонии и покоя. А вообще, все практики медитации предназначены для развития самосознания.

Как понять, чем отличаются разные практики медитации? И как определить, какая из них подходит именно мне?

Тут опять же вся разница заключается в содержании. Если вас интересует та или иная конкретная религиозная или духовная направленность, выбирайте метод, который лучше всего согласуется с вашими ценностями и убеждениями. Если же вы пребываете в поиске, экспериментируйте с разными подходами, практикуя каждый по меньшей мере несколько недель, чтобы в полной мере разобраться в его особенностях, и только потом переходите к другим. И доверьтесь своей интуиции; она непременно подскажет, что следует выбрать именно вам.

Некоторые практики медитации предназначены для того, чтобы влиять на конкретные состояния разума или тела. Например, исцеляющая медитация позволяет провести детоксикацию организма и стимулировать иммунную систему, а благодаря медитации для открытия сердца вы сумеете сильнее возлюбить ближнего своего и испытывать к людям больше сочувствия. Иными словами, прежде чем записываться на какой-то семинар или практиковать ту или иную медитацию, убедитесь, что полностью разобрались в ее предназначении. Лучше всего для начала достичь определенного мастерства в обычных практиках, таких как концентрация на дыхании, повторение мантры, сосредоточение на звуковом или другом объекте, и только потом, если почувствуете потребность, переходить к специализированным упражнениям на медитацию.

Насколько я понимаю, медитация развивает концентрацию и должна помочь мне удерживать внимание на работе в повседневной жизни. Не могли бы вы пояснить, как это происходит?

Во время медитации мы тренируем свой разум, обучая его сосредоточиваться на конкретном объекте, а если начинаем отвлекаться, мягко, но решительно возвращаемся к объекту внимания. Благодаря постоянной практике наш разум развивает способность фокусироваться на чем-то на протяжении относительно продолжительного периода времени. Таким же образом человек развивает мускулатуру, регулярно поднимая гири. Благодаря регулярной практике медитации укрепляются наши психологические, умственные «мускулы».

Я задумался о медитации потому, что никак не могу собрать в кучу свой возбужденный разум. То меня мучает произошедшее вчера, то беспокоит, что может случиться завтра. Поможет ли медитация в этом случае?

Повторяю: практика постоянной концентрации внимания на определенном объекте — на дыхании, теле, мантре или звуке — способна оказать весьма мощное позитивное влияние на всю вашу дальнейшую жизнь.

Развивайте духовные «мускулы», и, когда ваш разум начнет бить тревогу или заикливаться на проблемах, вы сможете мягко увести его от страшных мыслей и вернуть в настоящий момент. Как следствие, вместо того, чтобы постоянно балансировать на грани, ожидая, что с вами вот-вот произойдет что-то ужасное или просто неприятное, вы остаетесь сконцентрированным и спокойным.

Что такое медитация — специальные упражнения, которыми ты время от времени занимаешься, расслабляясь на стуле или кушетке, или практика, которую можно расширить на другие области жизни, например на вождение автомобиля, работу или заботу о детях?

Конечно, стул или кушетка — чрезвычайно важный компонент медитации; кроме того, как уже говорилось, заниматься ею следует регулярно, желательно ежедневно, а не время от времени. Тогда

довольно скоро вы станете замечать, что стали более расслабленным, сосредоточенным и спокойным в любых жизненных ситуациях.

Целенаправленно распространить умение медитировать можно на любые виды повседневной деятельности; для этого надо быть более внимательным к тому, что делаешь, а не витать в облаках и не предаваться пустым мечтаниям. Работать на компьютере, вести машину и разговаривать по телефону можно так же сосредоточенно, как и медитировать.

Боюсь, что медитация превратит меня в зомби или в человека не от мира сего. Чтобы нормально функционировать, мне необходим определенный уровень напряжения. Могу ли я быть уверенным, что медитация не лишит меня этой жизненной энергии, драйва?

Медитация никогда не сделает из вас ни зомби, ни человека не от мира сего. Наоборот, она спустит вас с облаков в настоящий момент, в ваше сегодня, туда, где протекает ваша реальная жизнь. (Помните знаменитые слова Джона Леннона: «Жизнь — это то, что происходит с тобой, пока ты строишь совсем другие планы»?) Благодаря медитации вы, скорее всего, избавитесь от лишней тревоги и напряжения (и слава Богу!), но вовсе не станете менее энергичным. Совсем наоборот. По словам регулярно медитирующих людей, они начали работать намного эффективнее и получать от жизни больше удовольствия.

Я очень внимательно отношусь к своему телу, а медитация представляется мне чем-то слишком умственным, интеллектуальным. А нельзя ли медитировать с телом так же, как с разумом?

Медитируя, вы используете свои умственные «мускулы», которые мы называем вниманием, но при этом достигаете гармонии и тела, и дыхания, и разума. Впрочем, некоторые виды медитации больше ориентированы на тело, например основанные на подсчете вдохов и выдохов, слежении за дыханием, наблюдении за ощущениями или сосредоточении внимания на конкретной части тела.

В наши дни все куда-то бегут, спешат с одной встречи на другую. Как же мне найти время для спокойного уединения на десять-пятнадцать минут?

Да разве вы можете позволить себе поступить иначе? Хотя обстоятельства, конечно же, постоянно требуют времени и внимания, любой стресс — это внутренний опыт, который вы переживаете, интерпретируя реальные события. Регулярно практикуясь в медитации, можно научиться замедлять свой разум и создавать внутреннее пространство, вследствие чего вы перестанете быть запертым в своем разуме. Что же касается поиска времени для занятий медитацией, то большинство людей предпочитают делать это утром или вечером. И как только начнете получать от медитации настоящее удовольствие, вы почувствуете, что вам хочется делать это регулярно, и, возможно, даже увеличите время с десяти-пятнадцати минут до двадцати-тридцати.

Я уже пробовал медитировать, но кончалось тем, что я засыпал или начинал витать в облаках. Должно быть, я что-то делаю не так. Что мне делать?

Заснуть во время медитации или начать витать в облаках — вполне нормально. Если вы очень устаете физически, возможно, вам действительно нужно дольше спать или отдыхать днем. Но можно усилить психологическую концентрацию и другим способом — например, медитировать не с закрытыми, а с открытыми глазами или даже встать и походить по комнате, а то и плеснуть в лицо холодной водой, а после этого продолжить медитацию.

Как избавиться от беспокойства или дискомфорта, которые я обычно испытываю по время медитации?

Беспокойство — еще одно весьма распространенное препятствие для нормальной медитации; оно способно принимать самые разные формы. Если вы чрезмерно возбуждены, то, скорее всего, нужно перед медитацией лучше сосредоточиться; об этом мы уже говорили. Успокоиться помогают также упражнения на расслабление тела. Если

вы испытываете только физический дискомфорт, попробуйте изменить положение, хотя во время медитации лучше оставаться неподвижным. По мере усиления концентрации человек начинает наблюдать за своей тревогой и беспокойством со стороны, не позволяя им влиять на него в ходе медитации.

Как понять, что я медитирую правильно? Как определить, что медитация действительно «работает»?

Медитация замечательна как раз тем, что о ней нельзя сказать «работает». Напротив, она обеспечивает беспрецедентную возможность отгородиться от любых проблем и просто быть, без каких-либо ожиданий, планов и повесток дня. Вы не представляете, какое это облегчение! А если вас волнует, все ли вы делаете правильно, просто отметьте у себя эту мысль и медленно вернитесь к объекту медитации, например к дыханию или мантре.

У меня медитация ассоциируется прежде всего с буддизмом или индусами в их причудливых одеяниях. А как же быть остальным — христианам, иудеям или мусульманам? Разве нам надо отказаться от своей религии, чтобы практиковать медитацию?

Конечно же нет. В сущности, благодаря медитации можно лучше и глубже понять любые религиозные традиции. Если великие религии — это реки, то медитация — течение, проходящее через все религиозные учения. В частности, христианство и иудаизм, реагируя на широкое распространение восточных учений и учителей, не так давно заново предложили свои собственные практики медитации, которые включают в себя методики из буддизма, индуизма, суфизма и йоги. Если хотите узнать об этом больше, обратитесь к книге «Медитация для «чайников»».

Библиография

Amen D., M.D., Don't Shoot Yourself in the Foot, New York: Warner Books, 1992.

Amen D., Change Your Brain, Change Your Life, New York: Times Books, 2002.

Backus W., Finding the Freedom of Self-control, Beghany House Publishers, 1987.

Baumeister R. F., Heatherton T. F., and Tice D. M., Losing Control: How and Why People Fail at Self-regulation, Burlington, Mass: Academic Press, 1994.

Bliss E. C., Doing It Now: How to Cure Procrastination or Achieve Your Goals in 12 Easy Steps, New York: Simon & Schuster, 1986.

Bourne E. J., PhD, The Anxiety and Phobia Workbook Oakland, Calif.: New Harbinger Pub., 1995.

Branden N., Ph.D, The Power of Self-Esteem, Decili Beach, Fla.: Health Communications, Inc., 1992.

Burka J. B., Ph.D. and Yuen L. M., Ph.D., Procrastination: Why You Do It and What to Do About It, Reading, MA: Adill Wesley Publishing, 1983.

Carlson R., Ph.D., Don't Sweat the Small Stuff, New Hyperion, 1997.

Cook M. J., Slow Down and Get More Done, Cincinatti, Ohio: Betterway Books, 1993.

Davidson J., The Complete Idiot's Guide to Managing Stress, New York: Alpha Books, 1997.

Douglass M. E. and Douglass D. N, Manage Your Time, Your Work, Yourself, New York: AMACOM, 1993.

Eisenberg R. with ate Kelly, Organize Yourself, New York: MacMillan, 1997.

Gasser W., M.D., Take Effective Control of Your Life, New York: Harper & Row, 1984.

Goldfriend M., Behavior Change Through Self-Control, Austin, Texas: Rinehart, Holt and Winston. 1973.

Goleman D., Emotional Intelligence, New York: Bantam Books, 1995.

Hallowell E. M., M.D., and Ratey J. J., M.D., *Answers to Distraction*, New York: Bantam Books, 1994.

Hallowell E. M., M.D., *Driven to Distraction*, New York: Touchstone Book, Simon & Schuster, 1994.

Hamstra B., Ed.D., *Why Good People Do Bad Things*, Secaucus, N.J.: Carol Publishing Group, 1996.

Horn, S., *Concrete Confidence*, New York: St. Martins Press, 1997.

Jeffers S., Ph.D., *Feel the Fear and Do It Anyway*, New York: Fawcett Columbine, 1987.

Lehmkuhl D. and Cotter Lamping D., CSW, *Organizing for the Creative Person*, New York: Crown Trade Paperbacks, 1993.

Logue, A. W., *Self-Control*, Paramus, N.J.: Prentic Hall, 1995.

Mahoney M. J. and Thoressen C. E., *Self-Control: Power to the Person*, Belmont, Calif: Wadsworth Pub., 1974.

McGinnis A. Loy., *The Balanced Life: Achieving Success in Work and Love*, Minneapolis: Augsburg Fortress, 1997.

McGraw N., *Organized for Success*, Mission, Kansas: Skillpath Publications, 1995.

Mishove J., Ph.D., with S. Young, *Thinking Allowed: Overcoming Compulsive Behavior*, видео.

«Paucity of Punctuality Costs Americans Over \$3 Billion a Year», *Business Wire*, 1998.

Rifenbary J. with M. and M. Markowski, *No Excuse!*, Hummelstown, Penn. Markowski International Publishers, 1996.

Sapadin L., Ph.D., with J. Maguire, *It's About Time: 6 Styles of Procrastination and How to Overcome Them*, New York: Viking Press, 1996.

Seligman M. P., Ph.D., *What You Can Change and What Cant*, New York: Alfred A. Knopf, 1994.

Simon S. B., Ed.D., *Getting Unstuck: Breaking Through Barriers to Change*, New York: Warner Books, 1988.

Smith H. W., *The 10 Natural Laws of Successful Time Life Management*, New York: Warner Books, 1994.

Snead, G. L. and J. Wycoff, *To Do, Doing, Done*, NewYork: Fireside Book, Simon and Schuster, 1997.

Sudderth D. B., M.D., and Kandel J., M.D. ADD: Complete Handbook, Rocklin, Calif.: Prima Publishing, 1997.

Thomas A., M.D., and Chess S., M.D., Tempera and Development, New York: Brunner/Mazel, Publishers, 1977.

Walker M. B., The Psychology of Gambling, Pergamon, 1992.

Whiteman T. A., Ph.D., and M. Novotoni, Adult ADD, Colorado Springs, Colorado: Pinon Press, 1995.

Wishnie H., M.D., The Impulsive Personality, New York: Plenum Press, 1977.

От автора

Прежде всего хочу выразить глубокую благодарность Ларри Дэну за профессиональную и личную помощь в реализации этого проекта. Душевное спасибо также моим талантливым и терпеливым фотографам Бернардо Гриджалве и Тодду Хипи, креативному дизайнеру обложки Ирвину Лину и эксперту по вопросам производства Джону Иглу. Особая благодарность моему хорошему другу Мэри Элен Варнер, чья помощь и советы были поистине бесценными.

Хочу также поблагодарить многих замечательных людей, которые помогали мне самыми разными способами, в том числе профессоров психологии Университета Сан-Франциско Джейми Ньютона и Доуна Террелла; профессора психологии Кливлендского университета Стива Слейна; писателей Джона Грэя, Джея Левинсона, доктора философии Дэвида Либермана, доктора философии Нейла Фьоре, Стивена Бодиана, Бэкона и Трейси Вуд; менеджера по рекламе UPS Дэна Мак-Макина; Джейн Мессенгилл из MFCC; редакторов Каролин Пинкус и Марджи Марджерокс; корректоров Билла Хейтнера, Кэтрин Брец, Луизу и Билла Лидикер, а также Роберта, Джерри, Рассела и Ким Де Лонзоров.

- [1] Фьоре Н. [Легкий способ перестать откладывать дела на потом.](#) — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2013.
- [2] Карлсон Р. Не переживайте по пустякам... Делайте деньги. — М. : Рипол Классик, 2004.
- [3] Хели-ски (от англ. Heliskiing) — разновидность горнолыжного спорта; спуск по нетронутым снежным склонам, вдали от подготовленных трасс. Подъем к началу спуска происходит на вертолете. *Прим. ред.*
- [4] Амен Д. Измени свой мозг — изменится и тело! — М. : Эксмо, 2011.
- [5] Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. — М. : АСТ, АСТ Москва, Хранитель, 2010.
- [6] В Клуб канительщиков Америки официально входит 14 тысяч членов. По оценкам этой организации, если бы в нее вступили все, кому следовало бы, она насчитывала бы миллионы.
- [7] Гремлин — персонаж английского фольклора, озорное существо вроде русского домового. *Прим. ред.*
- [8] Менкен Генри (1880–1956) — американский журналист, эссеист и сатирик; автор книги «Американский язык». *Прим. ред.*
- [9] Компульсивное поведение (от лат. compulsare — принуждать) — поведение, не имеющее рациональных целей, а осуществляющееся как бы по принуждению. Воздержание от подобных действий может вызывать состояние тревоги, а их выполнение приносит временное удовлетворение. *Прим. ред.*
- [10] © 1999, Стивен Бодиан, все права защищены. Воспроизводится с разрешения.
- [11] Бодиан С. Медитация для «чайников». — Киев : Диалектика, 2008.

Над книгой работали

Диана Де Лонзор

Легкий способ перестать опаздывать

Руководитель редакции *Артем Степанов*

Ответственный редактор *Наталья Шульпина*

Художественный редактор *Алексей Богомолов*

Литературный редактор *Юлия Жандарова*

Дизайн переплета *Андрей Васильев*

Верстка *Вадим Мартыновский*

Корректоры *Екатерина Лебедева, Ярослава Терещенкова*

ООО «Манн, Иванов и Фербер»

mann-ivanov-ferber.ru

facebook.com/mifbooks

Электронная версия книги

подготовлена компанией Webkniga, 2013

webkniga.ru

Максимально полезные книги от издательства «Манн, Иванов и Фербер»

Наши электронные книги: <http://www.mann-ivanov-ferber.ru/ebooks/>

Заходите в гости: <http://www.mann-ivanov-ferber.ru/>

Наш блог: <http://blog.mann-ivanov-ferber.ru/>

Мы в Facebook: <http://www.facebook.com/mifbooks>

Мы ВКонтакте: <http://vk.com/mifbooks>

Наш Twitter: <https://twitter.com/mifbooks>

Дерево знаний:

<http://www.mann-ivanov-ferber.ru/promo/derevo-znanij/>

Предложите нам книгу:

<http://www.mann-ivanov-ferber.ru/about/predlojite-nam-knigu/>

Ищем правильных коллег:

<http://www.mann-ivanov-ferber.ru/about/job/>

Для корпоративных клиентов:

Книги ищут поддержку:

<http://www.b2b.mann-ivanov-ferber.ru/sponsorship/promo/>

Корпоративная библиотека:

<http://www.b2b.mann-ivanov-ferber.ru/corp-library/>

Оглавление

Never Be Late Again

Легкий способ перестать опаздывать

Информация от издательства

Часть I. У вас проблемы с пунктуальностью?

Почему мы опаздываем

Почему так здорово всюду и всегда успевать

Почему непунктуальные люди непунктуальны

Часть II. Семь методов лечения непунктуальности

Первый метод лечения. Кто я? Посмотрите правде в глаза

Второй метод лечения. Избавьтесь от синдрома чрезмерной занятости

Третий метод лечения. Слезьте с «американских горок»

Четвертый метод лечения. Развивайте дисциплину

Пятый метод лечения. Станьте сосредоточенным и организованным

Шестой метод лечения. Играйте по правилам

Седьмой метод лечения. Уважайте себя

Часть III. Ключи к успеху

Несколько слов о том, как избавиться от дурной привычки

Все в ваших руках: заключительное слово

Для «ранних пташек»

Как жить и работать с теми, кто постоянно опаздывает

Приложение А. План действий

Приложение Б. Инструкции по медитации

Библиография

От автора

Над книгой работали

Максимально полезные книги от издательства «Манн, Иванов и Фербер»