**Перевод статьи:** <http://www.paulgraham.com/procrastination.html>

**Хорошая и плохая прокрастинация**

Самые выдающиеся люди, которых я знаю, все они ужасные прокрастинаторы. Может ли быть так, что прокрастинация – это вовсе не обязательно плохо?

Большинство из тех, кто пишет об этом явлении, акцентирует внимание лишь на том, как устранить его. Но откровенно говоря, это просто невозможно. Существует огромное количество дел, которые нужно выполнить, но когда вы заняты чем-то одним, вы временно откладываете другие задачи. Таким образом, вопрос состоит не в том, как избежать прокрастинации, а как прокрастинировать правильно.

Существует три вида прокрастинации, отличающихся тем, чем вы заняты вместо работы: вы ничего не делаете, заняты чем-то менее важным или более важным чем ваша текущая задача. И я убеждён, что последний вид и есть та самая «правильная прокрастинация».

Это чем-то напоминает «рассеянного профессора», который забывает побриться, поесть или даже просто смотреть себе под ноги в то время как он размышляет над чем-то интересным. Его мозг не занят бытовой рутиной, а сосредоточен на действительно важном.

Именно поэтому я считаю всех мне знакомых прокрастинаторов выдающимися людьми. Они и есть те прокрастинаторы третьего вида, которые откладывают маловажные дела на потом для того, чтобы сосредоточиться на чём-то более значимом.

Какие именно «маловажные дела», спросите вы. Грубо говоря, это те вещи, вероятность которых быть упомянутыми в вашем некрологе равна нулю. Довольно сложно сразу определить, что именно принесёт вам успех (будет ли это ваша блестящая работа об архитектуре храмов древних шумеров или детективный триллер, опубликованный под псевдонимом?), однако существует целая группа задач, которые спокойно могут быть вычеркнуты из этого списка: бритьё, стирка, уборка, написание благодарственных писем — всё, что можно назвать навязанной обязанностью.

Правильная прокрастинация подразумевает избегание таких обязанностей в пользу действительно важной работы.

По крайней мере, правильная по смыслу. Люди, заинтересованные в выполнении вами этих самых обязанностей отнюдь не считают её таковой.

Некоторые обязанности, такие как, например, отвечать на письма, исчезают, стоит лишь вам начать их игнорировать (правда, иногда и вместе с друзьями). Другие, например, стрижка газона или оплата счетов только усугубляются со временем. Получается, что не следует откладывать в дальний ящик обязанности второго вида. Всё равно рано или поздно придётся ими заняться. Почему бы не сделать этого сейчас?

Причина, по которой приходится откладывать даже такие обязанности, в том, что действительно важная работа требует двух вещей, которые вовсе необязательны для обязанностей: больших отрезков времени и подходящего настроения. Если вас вдохновляет какой-либо проект, наилучшим решением будет отодвинуть ближайшие планы, чтобы сосредоточиться на нём. Вполне возможно, что позднее на отодвинутые обязанности придётся потратить чуть больше времени, чем было нужно изначально. Но значительно продвинувшись в работе над проектом за эти дни в конечном итоге вы покажете ещё большую продуктивность.

В действительности же, различие может скрываться не в масштабах задания, а в его типе. Возможно, существуют типы занятости, которые требуют порыва вдохновения и долгого, непрерывного промежутка времени, а не размеренно распланированных периодов. И это доказывается на практике. Когда я размышляю о людях, которые достигли чего-то выдающегося, я не представляю их спокойно вычёркивающими пункты из своего списка дел. Они представляются мне постоянно увиливающими от обязанностей, чтобы поработать над развитием новой идеи.

И наоборот, принуждение людей к выполнению обязанностей снижает их продуктивность. Это невыгодный подход не только из-за времени, отнимаемым обязанностями, но и тем, что он разрушает процесс работы над важными задачами. Достаточно лишь пару раз за день прервать человека за работой, и вот он уже не справляется с поставленной задачей.

Я много размышлял над тем, почему стартапы наиболее успешны в самом начале, когда это всего лишь пара ребят, собравшихся в квартире у одного из них. Возможно, главная причина в том, что их ещё никто не отвлекает и не тревожит. В теории, наилучший сценарий – это когда основатели проекта зарабатывают достаточно денег, чтобы нанять людей, выполняющих часть задач за них. Но в то же время, иногда лучше переработать, чем отвлечься. Как только в работу вовлекается всё больше и больше офисных работников (прокрастинаторов второго вида), весь организм компании подстраивается под них. Отвлекаться на обязанности – это их стихия, которая скоро становится и вашей тоже.

Обязанности настолько эффективны в разрушении хороших проектов, что многие используют их как раз для этой цели. Например, тот, кто решил написать роман, случайно обнаруживает, что в доме необходима генеральная уборка. Люди, провалившие свою попытку написать роман, не совершают этого просто сидя над пустым листом бумаги, не пытаясь написать на нём хоть что-то. Они делают это отвлекаясь, чтобы покормить кота, сходить за покупками, встретиться с друзьями за чашкой кофе, проверить почту. Они говорят: «У меня нет времени на работу». И будьте уверены, они позаботились о том, чтобы его действительно не было.

Ещё существует вариант под названием – «мне негде работать». Стоит лично посетить места, где трудились выдающиеся люди, чтобы воочию убедиться, насколько «комфортными» они были.

Я сам довольно часто использовал обе эти отговорки. За последние 20 лет я освоил достаточно уловок, чтобы заставить себя работать, но даже сейчас я не всегда одерживаю победу над самим собой. Один день я могу быть с головой погружен в работу над чем-то стоящим, но уже на следующий я поглощён обязанностями. И я знаю, что это моя вина: я позволяю обязанностям взять верх, чтобы на время избежать работы над серьёзными вещами.

Самая опасная форма прокрастинации – это неосознанный второй вид, просто потому, что он не выглядит как прокрастинация. Всё выглядит так, будто ты постоянно занят. Да, занят, но совсем не тем, чем следует.

Любой совет на счёт прокрастинирования, который делает акцент на вычёркивании пунктов из списка является не только неполным, но и полностью ошибочным, если исключает возможность того, что список дел и есть проявление прокрастинации. Пожалуй, «возможность» - недостаточно сильное слово в данном контексте. Ведь практически всегда он таковым и является. До тех пор, пока вы не работаете над самой важной из имеющихся у вас задач, вы – прокрастинатор, и совершенно не имеет значения, сколько вы успели сделать помимо первостепенной задачи.

В своём известном эссе «Ты и твои исследования» (рекомендую его всем, кто ставит перед собой амбициозные цели в любой области) Ричард Хэмминг предлагает задать себе три вопроса:

1. Какие самые важные проблемы в сфере твоей деятельности?
2. Работаешь ли ты над решением одной из них?
3. Почему ты этого не делаешь?

Хэмминг работал в «Bell Labs», когда он стал задаваться этими вопросами. По большому счёту, каждый сотрудник компании должен был работать над решением самых актуальных проблем исследуемой области. Возможно, не всем по силам внести одинаково значимый вклад в развитие мира, я не знаю. Но какими бы ни были твои возможности, всегда есть проекты, в которых ты можешь проявить себя. Так что три вопроса Хэмминга можно сократить до одного: Какая самая амбициозная задача, из тех, что тебе по зубам, и почему ты ещё не работаешь над ней?

Большинство людей уклоняется от ответа на этот вопрос. Да я и сам уклоняюсь. Я вижу этот вопрос на странице и стараюсь быстрее перейти к следующему предложению. В своё время Хэмминг задавал его своим коллегам, которые в итоге стали его избегать. Но этот вопрос принадлежит к числу тех, на которые себе должен ответить каждый амбициозный человек.

Проблема в том, что на эту наживку можно поймать слишком большую рыбу. Для хорошо выполненной работы нужно несколько большее, чем просто хорошие проекты. Как только такой проект найден, нужно заставить себя усердно работать над ним, что может быть весьма непросто. И чем больше проблема, тем сложнее заставить себя над ней работать.

Конечно, главная проблема, из-за которой людям сложно работать над конкретной задачей в том, что они не получают от этого процесса удовольствия. Особенно в годы молодости вам часто приходится сталкиваться с необходимостью выполнения работы, которая вам не совсем по душе, только потому, что она кажется престижной, или кто-то другой назначил вас на её выполнение. Большинство студентов старших курсов работают в масштабных проектах, которые им совершенно не интересны, что делает обучение своего рода формой прокрастинации.

Но даже если вам нравится то, над чем вы работаете в настоящий момент, гораздо проще заставить себя работать над малыми задачами, чем над крупными. Но почему же так тяжело начать работать над масштабными и серьёзными задачами? Первая причина в том, что вы не сможете извлечь для себя значительной выгоды в обозримом будущем. Если вы работаете над чем-то, что будет завершено через пару дней, ожидаете награды в качестве приятного ощущения завершённости в ближайшем времени. Когда награда находится неопределённо далеко, её получение кажется всё менее реалистичным.

Следующая причина того, что люди не работают над действительно важными вещами, в страхе напрасной растраты времени. Что если их ожидает провал? В этом случае всё потраченное на работу время улетит в никуда. (В действительности, это крайне маловероятно, потому как работа над большими проектами практически всегда приводит к результату).

Тем не менее, проблема с большими задачами не может быть только в отсутствии моментальной награды, или в том, что можно потерять много времени. Если бы дело было только в этом, такая работа была бы ничем не хуже поездки к родственникам вашего супруга\супруги. Проблема гораздо шире. Амбициозные и важные задачи кажутся просто ужасающими. Боль от столкновения с ними почти физическая. Это напоминает пылесос, подключённый к вашему воображению: идеи моментально засасываются в него, новых пока не появилось, но пылесос всё ещё работает на полную мощность.

Ты не можешь взглянуть большой проблеме прямо в глаза. Вам приходится смотреть наискосок. Но нужно постепенно избавляться от этого: необходимо взглянуть на проблему достаточно прямо, чтобы ухватить вдохновение, но сделать это не слишком резко, чтобы страх вновь не парализовал вас. С каждым разом вы будете всё смелее и смелее, это чем-то напоминает то, как корабль всё больше и больше расправляет паруса по ходу движения.

Если вы хотите работать над чем-то большим, вам придётся использовать всевозможные уловки, чтобы обмануть себя. Придётся работать над малыми задачами, которые позже перерастут во что-то более масштабное, работать над постепенно растущими задачами или же разделять нагрузку с коллегами. Таким образом достигается наилучший результат.

Когда я говорю с людьми, которые смогли начать работать с большими проектами, я обнаруживаю, что все они отодвинули обязанности на задний план, но все чувствуют себя виноватыми из-за этого. Но я не думаю, что они должны себя винить. Человек не может один переделать все задачи в этом мире. Так что каждому, кто занимается чем-то действительно важным, неизбежно придётся оставить много маленьких дел невыполненными. Мне кажется ошибочным испытывать из-за этого угрызения совести.

На мой взгляд, путь к «решению» проблемы прокрастинирования заключается в том, чтобы позволить удовольствию увлечь себя, а не быть постоянно подталкиваемым списком дел. Работайте над амбициозными проектами, которые вам действительно нравятся, подставляйте паруса ветру, и невыполненным останется только то, что таковым и должно быть.