

EDASILÜKKAMINE

= TAHTLIKULT VÕI HARJUHUSPÄRASELT VIIVITAMINE

Kui teil on kunagi olnud raskusi, et veenda ennast tegema asju, mida peaksite tegema või tahaksite teha, siis olete kogenud edasilükkamist. Lükates tegevusi edasi, selle asemel et tähtsa ja tähendusrikka ülesande kallal tegutseda, leiate end tegemast triviaalseid asju.

Kui olete tüüpiline edasilükkaja, siis kulutate ehk ülearu aega tukastamisnupu vajutamise, televiisori vaatamise, videomängude mängimise, Facebooki lappamise, söömise (isegi kui kõht ei ole tühi), piinliku koristamise, kontoris edasi-tagasi kõndimise või ehk lihtsalt istumise ja seina vahtimise peale. Pärast tunnete end jõuetuna ning teid valdavad süü ja pahameel. Ja jälle lõpeb asi sellega, et te ei teegi midagi. Kõlab tuttavalt?

Siinkohal tähelepanuks. Edasilükkamine ei ole puhas laiskus. Laisad inimesed ei tee midagi ja on sellega rahul. Edasilükkajad aga soovivad tegelikult midagi ära teha, nad lihtsalt ei suuda end sundida pihta hakama. Nad tõesti tahavad oma kohustusi täita, kuid ei oska välja mõelda, kuidas.

ASJAD, MIDA
PEAKSIN
TEGEMA

ASJAD, MIDA
TAHAKSIN TEHA

ASJAD,
MIDA TEEN
EDASILÜKKAMISE
AJAL

Ärge ajage edasilükkamist segamini ka **puhkusega**. Puhkamine taastab energiat, samas kui edasilükkamine tõmbab teid hoopistükkis energiast tühjaks. Mida vähem energiat teil on, seda tõenäolisemalt lükate kohustusi edasi ja jällegi ei saavuta te midagi.

Tihti armastatakse jätta asju viimasele hetkele. Oma teguviisi õigus-tatakse väitega, et pinge all edeneb töö paremini. Tegelikult on olukord vastupidine.^[1] Tegemistega viimase hetkeni viivitamine loob viljaka pinnase stressile, süütundele ja ebatõhususele. Vanasõna „Tänasida toimetusi ära lükka homse varna” tabab otse naelapea pihta.

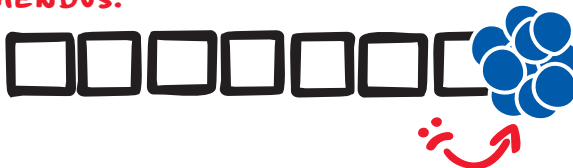
ÜLESANDED:



AEG:



LAHENDUS:



Edasilükkamise ajalugu

Aegade koidikust alates on inimesed kannatanud edasilükkamise all. Kreeka luuletaja Hesiodos on seda probleemi kirjeldanud oma teoses „Tööd ja päevad”.^[2]

*Mingit tööd ära lükka sa homseks või ülehomseks!
Iial ei ait saa täis mehel laisal ja hooletul, kes töid
lökkab homsele. Töö paneb viljasid kandma vaid hoolsus.
Kes aga tööde eest hoidub, see lõpmatult näljaga maadleb.*

Hooletu, kes töid lökkab homsele – nii võiks kirjeldada ka praegusi edasilükkajaid.

Rooma filosoof Seneca hoiatab: „Kuni meie raiskame aega kõhklemise ja edasilükkamise peale, libiseb elu mööda.” See tsitaat paljastab peamise põhjuse, miks edasilükkamisest jagusaamine on nii tähtis.

Edasilükkamine on üks peamisi takistusi, mis ei lase teil elada täiel rinnal. Hiljutised uuringud on näidanud, et inimesed ei kahetse neid asju, mida nad on teinud, vaid neid, mis on jäetud tegemata.^[3] Möödalastud võimalustest tekkinud kahetsus ja süü kipuvad püsima märksa kauem.

Edasilükkamisega raiskate aega, mida võiksite panustada millessegi tähtsasse. Kui suudate alistada selle vihase vaenlase, saavutate rohkem ning kasutate paremini ära potentsiaali, mida elu pakub.



Praegune otsustamishalvatuse ajastu

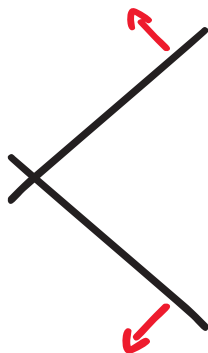
Milline on edasilükkamise olukord tänapäeval? Nüüdisaegne maailm mängib edasilükkamisele kätte head kaardid ning seepärast on viivitamisega toimetulemine üks tähtsamaid oskusi, mida saate õppida.

Viimase saja aastaga on inimese keskmine eluiga rohkem kui kahekordistunud.^[4] Vastsündinute suremus on vaid kümnendik sellest, mis see oli sada aastat tagasi.^[5] Igal hommikul ärkame me maailmas, kus on vähem vägivalda ja sõjalisi konflikte, kui on olnud mis tahes muul ajal.^[6] Tänu internetile on peaaegu kogu inimkonna teadmised meile kättesaadavad vaid mõne klõpsuga. Reisimisel ei ole peaaegu mingeid piire. Võite minna maailma mis tahes paika. Teise keele tundmine võimaldab võõrastes maades teisi mõista ja olla mõistetav. Telefon teie taskus on võimsam, kui olid 20 aastat tagasi parimad superarvutid.^[7]

Tänapäeva maailma pakutavate võimaluste hulk on vapustav. Kujutage ette, et need võimalused on ruum, mis tekib avatud kääride vahele. Mida enam on teil võimalusi, seda avatumad on teie kujuteldavad käärid – *potentsiaalikärid*. Tänapäeval on need käärid avatud rohkem kui iial varem ajaloo jooksul.

Tänapäeva ühiskond ülistab inimese vabadust ja kuulutab usku, et mida vabam on inimene, seda õnnelikum ta on. Selle teooria järgi peaksime saama üha õnnelikumaks ja õnnelikumaks iga kord, kui potentsiaalikärid taas veidi rohkem avanevad. Miks ei ole me siis tänapäeval märkimisväärselt õnnelikumad kui meie eelkäijad? Miks tekitab potentsiaalikäride üha suurenev vahe nii palju probleeme?

Võimalusterohkus toob kaasa ka rohkem otsustamist – ja ootamatu probleemi: mida enam on meil valikuid, seda raskem on otsustada.^[9] Tekib otsustamishalvatus. Kõigi kättesaadavate võimalustega arvestamine



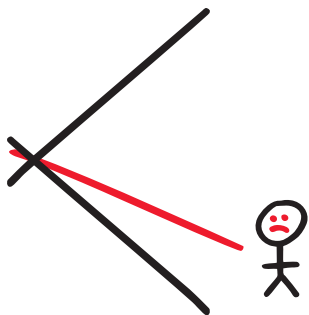
**1. TÄNAPÄEVAL ON
TOHUTULT VALIKUVÕIMALUSI.
POTENTSIAALIKÄÄRID AVANEVAD
ÜHA ROHKEM JA ROHKEM.**

nõuab nii palju energiat, et te ei pruugi suuta mitte midagi otsustada.^[10] Sel juhul lükkate otsustamist edasi ning sellest tulenevalt viivitate ka tegutsemisega. Te tegelete edasilükkamisega.

Mida keerukam on võimaluste võrdlemine, seda suurem on kalduvus otsustamist edasi lükata.^[11] Veelgi enam, kui teil on palju valikuvõimalusi, siis on tõenäoline, et isegi kui te ühe kasuks otsustate, hakkate pärast oma otsust kahetsema.^[12] Võite kujutleda, mismoodi oleksid asjad siis, kui oleksite valinud teise võimaluse. Te märkate kergesti oma valiku puudusi.

Kas teile on tuttav tunne, kui teil on vaja midagi teha, aga te ei tee seda? Kas teile tuleb meelde viimane kord, kui viivitasite millegi tegemise või otsustamisega? Kas olete kunagi olnud võimetu enda ees seisvate võimaluste seast valima? Kuidas te end sellistes olukordades tundsite?

Otsustamishalvatuse süvenemine kasvatab edasilükkamist.^[13] Viivitamine võib teie töö tõhusust kahandada niivõrd, et see saab vaid murdosaks võimalikust. Mõistmine, et te ei kasuta oma potentsiaali ära, võib tuua kaasa süütunde ja pahameele.

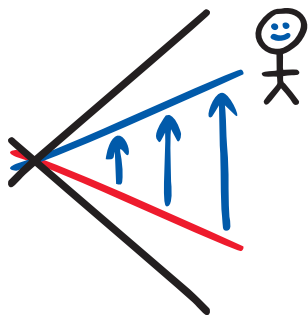


**2. LIIGA PALJU
VALIKUVÕIMALUSI PÕHJUSTAB
OTSUSTAMISHALVATUST. SELLEST
SAAB EDASILÜKKAMISE JA
PAHAMEELE ALLIKAS, MIS TAKISTAB
TEID OMA POTENTIAALI ÄRA
KASUTAMAST.**

Selle raamatu tuum on lihtsate vahendite komplekt, mis aitab teil iga päev oma potentsiaali palju paremini rakendada. Nende vahendite kasutamine võtab päevas vaid paar minutit, kuid annab teile kokkuvõttes juurde mitu tõhusat tundi aega.

Meie vahenditega saate ületada inimajus välja kujunenud puudujäägid. Need vahendid aitavad teil üle saada nii kaasasündinud kui ka õpitud ebatõhususest. Edasilükkamise seljatamise üks kõrvalnähtusid on, et aju preemiakeskus aktiveerub tihedamini.^[14] See tähendab, et kogete rohkem positiivseid emotsioone.

Kuidas te end viimati tundsate, kui tõesti veetsite päeva täiel rinnal? Millal see oli? Sellest raamatust saate teada, miks on igapäevaelus oma potentsiaali ärakasutamine kõige tõhusam tee kestva õnneni.



**3. LIHTSAD VAHENDID
AITAVAD PARANDADA TEIE
TÕHUSUST. OMA POTENTSIAALI
ÄRAKASUTAMINE VIIB ÕNNENI.**

Kust saab kõige paremini teavet

See raamat mitte ainult ei paljasta põhjuseid, miks asju edasi lükatakse, vaid varustab teid ka relvadega, mis aitavad selle võimsa vaenlase alistada. Aga millisele müürile peaksime ehitama oma enesearengut puudutavad teadmised?

Edasilükkamise kohta leidub praegu kümme korda rohkem teaduslikke uuringuid kui kümme aastat tagasi.^[15] Tänapäeva maailmas lükkab aga kehva kvaliteediga infovoog tihti kõrvale väärtuslikud faktid. Üha tähtsamaks muutub teadmine, kuidas leida meie moodsal infoajastul õige tee. Will Rogers on öelnud: „Meie häda ei ole selles, et me teame liiga vähe. Häda on selles, et suur osa meie teadmistest ei vasta tõele.”

Maailmas leidub tuhandeid eneseabijuhendeid, -artikleid ja -raamatuid. Mõni aeg tagasi lugesin ühes tillukeses raamatupoes kokku 300 sellist nimetust ning veebis on saadaval veel tuhandeid. Info massilise kättesaadavusega kaasneb aga suur hulk riske.

Esimene probleem on see, et **kättesaadav info on suuresti kaootiline** ning tihti kehva kvaliteediga. Eri raamatud soovivad kasutada vastakaid lähenemisi. Mõni soovitab teil premeerida end iga kord, kui ülesande ära teete, teised annavad nõu mitte mingil juhul end premeerida. Osa juhendeid põhineb tõendamata väidetest või vaid ühe inimese kogemustel, mida ei saa kasutada kaugeltki igapäevase olukorras. Paljudes raamatutes leidub müüte ja pooltõdesid, mis levivad ühe autori töödest teistesse.

Võib-olla olete seda väidet varem kuulnud. Ühe ülikooli teadlased uurisid, kuidas on omavahel seotud inimeste eesmärgid ja saavutused. Nad küsisid katsealustelt, kas viimased oskavad kirja panna, millised konkreetset eesmärgid neil elus on, ja kas nad on edaspidi nõus avaldama oma sissetuleku suuruse. Oma eesmärgid suutis kirja panna ainult kolm protsenti katsealustest. Palju aastaid hiljem otsisid teadlased katsealused üles ja avastasid, et need kolm protsenti, kes suutsid oma eesmärgid üles kirjutada, olid teeninud rohkem raha kui ülejäänud 97 protsenti uuringus osalejatest kokku. Selle väite häda seisneb selles, et niisugust uuringut ei ole mitte kunagi tehtud.^[16] See on kellegi väljamõeldis, linnalegend. Enesebiraamatud on täis selliseid müüte.

Ainuüksi kättesaadava info rohkus toob kaasa teise probleemi: **see võimendab otsustamishalvatust**. Mida enam infoallikaid meil on, seda raskem on ühte välja valida ja seda usaldada. Millisele infole peaksid elutähtsad otsused toetuma? Kust te teate, mida võib tõesti usaldada?

Viimastel aastatel on maailma tippülikoolides tehtud ridamisi uuringuid motivatsiooni, otsustamise ja tõhususe kohta. Kahjuks kaovad nende uuringute tulemused aga tihti tänapäeva infokaosesse ning sellest tuleneb kolmas probleem: **inimeste ja teaduse teadmiste vahel on lõhe**.