

# 1

## דיוקנו של דחיין

לעולם אל תדחה למחר את מה שתוכל לעשות מחרתיים.

– מרק טוויין

**0** פר זה עוסק בכל הבטחה שהבטחתם לעצמכם והפרתם. הוא עוסק בכל מטרה שהצבתם לעצמכם והזנחתם, משום שלא הצלחתם למצוא את המוטיבציה הדרושה. הוא עוסק בכל הדיאטות שנדחו, בהתרוצצות של הרגע האחרון לסיים פרויקטים, ובמבטים המאוכזבים של אנשים התלויים בכם – או במבט הנשקף אליכם מן המראה. הוא עוסק בלהיות הבטלן שבמשפחה או זה שנותר מאחור בין החברים. הוא עוסק בענן המאיים של מטלות לא גמורות, החל בחשבון שלא שולם בזמן וכלה בבלגן הממלא את הבית. הוא עוסק בתור לרופא הנדחה שוב ושוב או בעניינים הכספיים הלא מוסדרים. הוא עוסק בעיכובים, באיחורים, בהזדמנויות אבודות, ועוד ועוד. ספר זה עוסק גם בצד האחר, ברגעי הפעולה שבהם הדחיינות מפנה את מקומה לבהירות ולריכוז מופלאים, כשהעבודה מתבצעת במהירות וללא היסוס, ויותר אפילו אינו עולה על הדעת. הוא עוסק בשינוי אישי, בתשוקה בלתי מופרעת, משוחררת מתחרות פנימית, ובשעות פנאי חפות מאשמה שאפשר ליהנות מהן לאחר שהמטלות היומיות הסתיימו. ספר זה

עוסק בפוטנציאל, מבוזבז וממומש; הוא עוסק בחלומות שנמוגו ובחלומות שנוכל להגשים. בראש ובראשונה, הספר הזה עוסק בשינוי שארית חייכם, מדחיית כל דבר לעשיית כל דבר.

הגורם העיקרי המונע מאיתנו לבצע את הדברים שאנחנו רוצים וצריכים לעשות הוא הדחיינות. אין זו שאלה של עצלנות, אף שקל לבלבל בין השתיים. שלא כמו העצלנים באמת, הדחיינים רוצים לעשות את מה שהם צריכים לעשות – ובדרך כלל מגיעים לזה, אבל לא בלי מאבק איתנים. אני אוכיח כי העיכובים הם בחלקם תורשתיים, וכי במידה רבה אנו מתוכנתים לדחיינות. נטייתנו לדחות דברים התעצבה במשך מאה מיליון שנים, וכעת היא טבועה כמעט לגמרי במהותנו. אך המחקר מוכיח כי למרות טבעם המוטמע, יש באפשרותנו לשפר את הרגלינו ולשנות התנהגות זו. דחיינים המבינים את התהליך שמאחורי חוסר המעש שלהם יכולים ללמוד להילחץ פחות בשל תאריכי היעד הנדרשים מהם ולעמוד בהם טוב יותר.

ספר זה מספר את סיפורה של הדחיינות. הוא מתמשך מממפּיס שבמצרים העתיקה ועד לניו יורק של ימינו, מאגף חולי הסרטן ועד לבורסה. אני מקווה שהוא יאיר את עיניכם בכל הנוגע לסיבות שבעטיין אנו דוחים, מה נובע מהדחיינות ואילו שיטות נוכל ליישם כדי לעשות משהו בנידון. נתחיל פשוט בהגדרת המושג דחיינות, ונסייע לכם להחליט אם אתם דחיינים, ואם כן, כיצד אתם חווים התקף דחיינות. אם אתם דחיינים – וקרוב לוודאי שאתם כן – אתם חלק מקהילה גדולה מאוד. הגיע אפוא הזמן שתכירו זה את זה מעט טוב יותר.

## מה נחשב לדחיינות ומה לא

יש כל כך הרבה בלבול סביב הדחיינות, שמוטב להשכיב את הנושא שלנו על שולחן הניתוחים ולהתחיל להפריד מיד את המוץ מן התבן. הדחיינות אינה רק עיכוב, אף שהתעכבות היא חלק בלתי נפרד ממה שאנחנו עושים. המילה הלועזית לדחיינות – procrastination – באה

במקור מהמילים הלטיניות pro, שמשמעה "קדימה, הלאה או בעד", ו-crastinus, שמשמעה "שייך למחר". אך משמעותה העמוקה של הדחיניות רחבה הרבה יותר ממשמעותה המילונית. זהירות, סבלנות וסדר עדיפויות מכילות כולן מרכיבים של עיכוב, אך המשמעות של אף אחת מהן אינה דומה לזאת של דחיניות. מאז הופעתה הראשונה בשפה האנגלית במאה השש-עשרה, הדחיניות גילמה לא רק עיכוב גרידא אלא עיכוב לא־רציונלי. כלומר, אנו דוחים באופן רצוני משימות שונות, אף שידוע לנו שאנו מזיקים לעצמנו בכך. אנו דוחים, אף שברור לנו שאנו פועלים נגד האינטרסים של עצמנו.

רבים הם אלה שאינם מבדילים בין עיכובים מושכלים לבין דחיניות. כשאתם רואים עמית לעבודה מתרווח בשלווה בכיסאו, ידיו שלובות מאחורי עורפו, אתם שואלים מה העניין והוא משיב בעליצות: "אני? אני דוחה את זה!" אבל הוא לא באמת דוחה. הוא מתעכב בשמחה עם הפרויקט משום שהוא יודע שיש סיכוי רב שהוא יבוטל במשך השבוע, ואם לא, תמיד יוכל לכתוב אותו ברגע האחרון. זה מהלך חכם. בתסריט הזה, מי שחייב באופן כפייתי לסיים הכול במהירות האפשרית הוא המתנהג באופן לא־רציונלי, שכן הוא מנסה לסיים עבודה שלפי כל הסימנים עומדת להפוך ללא־רלוונטית. האובססיבי, זה המשלים כל מטלה מיד עם הטלתה, אינו פועל נכון יותר מהדחיין המשאיר הכול לרגע האחרון. שניהם אינם מתכננים את זמנם כהלכה.

לפיכך, אם אינכם מגיעים למסיבה הרבה לפני כולם או אינכם מגיעים לנמל התעופה שלוש שעות לפני ההמראה – אין זו דחיניות. אם תתעכבו רק קצת, תוכלו לחסוך רגעים מביכים עם המארחים שלכם, שמן הסתם עדיין מתכוננים, ותמנעו מעצמכם המתנה מעיקה לטיסה שלכם בנמל התעופה. כמו כן, אין זו דחיניות לעזוב (ולדחות) הכול בתגובה למצב חירום. זה לא חכם להתעקש לסיים את כיסוח הדשא ולא למהר אל ביתכם העולה באש. אמנם לא דחיתם את כיסוח הדשא, אבל השרידים החרוכים של ביתכם הם מחיר גבוה מדי. בהתאם לכך, גילוי גמישות בהתאמת לוח הזמנים לצורכי בן או

בת הזוג או הילדים, יכול להציל את חיי המשפחה. דברים לא יכולים לקרות כולם בבת אחת; הדחיינות טמונה בבחירה מה לעשות עכשיו ומה לדחות, ולא בדחייה עצמה.

## אתם הדחיינים

כעת כשאנו מבינים מהי דחיינות, האם אתם לוקים בה? היכן אתם ממוקמים על סולם הדחיינות? האם אתם מתמהמהים מן השורה או דחיינים בנשמה שהמילה "מחר" מקועקעת לכם על הגב? קיימות כמה שיטות משעשעות היכולות לגלות עד כמה חמורה נטיית הדחיינות שלכם. ראשית, בדקו את כתב היד שלכם. אם הוא מרושל ועצל, הדבר יכול להצביע על כך שגם אתם כאלה. אפשרות אחרת היא להביט בכוכבים... נכון יותר, בכוכבי הלכת. אסטרוולוגים מציינים כי בכל פעם שמרקורי נמצא בנסיגה, או כשהוא מנוגד ליופיטר, הדחיינות נוטה להתגבר.<sup>1</sup> אתם גם יכולים לנסות קלפי טארוט. הקלף "2 חרבות" מסמל בדרך כלל את העובדה שאתם מתלבטים בבעיה מסוימת ודוחים את ההכרעה. באופן אישי, אני מעדיף גישה מדעית יותר.

תוכלו ללכת לאתר שלי, [www.procrastinus.com](http://www.procrastinus.com), לקבל מבחן מקיף שהעברתי לעשרות אלפי מטופלים, ולהשוות את רמת העיכובים הלא-רציונליים שלכם לאלה של אנשים ברחבי העולם. אבל אם הזמן דוחק ואינכם רוצים להתעכב, אולי תרצו לנסות את המבחן הקצר יותר המוגש להלן. השלימו את הגרסה המקוצרת כאן, ושימו לב שהניקוד של שאלות 2, 5 ו-8 הפוך מזה של שאר השאלות.

דיוקנו של דחיין

לעתים קרובות מאוד או תמיד נכון לגבי	לעתים קרובות נכון לגבי	לפעמים נכון לגבי	לעתים רחוקות נכון לגבי	לעתים רחוקות מאוד או לעולם לא נכון לגבי
				1. אני דוחה מטלות מעבר לזמן סביר.
5	4	3	2	1
				2. אני מבצע את כל המטלות בזמן הדרוש לביצוען.
1	2	3	4	5
				3. תכופות אני מתחרט על שלא ניגשתי לביצוע המטלות מוקדם יותר.
5	4	3	2	1
				4. אני דוחה דברים מסוימים בחיי, אף שאני יודע שאסור לי לעשות זאת.
5	4	3	2	1
				5. אם יש משהו שעלי לעשות, אני עושה אותו לפני שאני מטפל במטלות דחופות פחות.
1	2	3	4	5
				6. אני דוחה דברים במידה כזאת שזה פוגע ברווחתי או ביעילותי.
5	4	3	2	1
				7. בסופו של דבר, אני יודע שיכולתי לנצל את הזמן טוב יותר.
5	4	3	2	1
				8. אני מנצל את הזמן בתבונה.
1	2	3	4	5
				9. כשאני צריך לעשות דבר אחד, אני עושה דבר אחר.
5	4	3	2	1

סך הכול

<b>ניקוד:</b>		
המנטרה שלכם היא "ראשון ראשון ואחרון אחרון".	אתם ב-10% הנמוכים	19 או פחות
דחיינים ממוצעים.	אתם ב-10%-25% הנמוכים.	23-20
"מחר" היא הסיסמה שלכם.	אתם ב-10%-25% העליונים.	31-24
	אתם ב-10% העליונים	36-32
		37 או יותר

איפה אתם ממוקמים בטבלה? האם אתם ידועים בזה שאתם משאירים הכול לרגע האחרון או שאתם דוחים רק הליכה לחדר כושר וכתבת חשבונות, כמו כולם?

## הוֹרָה דחיינות

ככל שהניקוד שקיבלתם במבחן הדחיינות גבוה יותר, כן רבים הסיכויים שאתם דוחים משהו ממש ברגע זה. משימות אחרות מצריכות את תשומת לבכם – מה שאומר, למרבה הצער, שיש לכם דברים חשובים יותר לעשות מאשר לקרוא את הספר הזה. מטלות אלה הן מן הסתם מייגעות, מנהליות ומשעממות, וייתכן שקשה לכם לדמיין את השלמתן המוצלחת. תנו לי לנחש מה עומד לפניכם:

- האם סל הכביסה שלכם עולה על גדותיו?
- האם יש כלים מלוכלכים בכיור?
- האם גלאי העשן שלכם זקוקים לסוללות חדשות?
- מה עם מצבר הרכב? מה לחץ האוויר בצמיגים, וכמה זמן עבר מאז שהחלפתם שמנים ברכב?
- האם צריך לקנות כרטיס טיסה, להזמין חדר, לארוז מזוודה, לחדש דרכון?
- האם הודעתם לבוס על תוכניות החופשה שלכם?
- האם קניתם מתנה ליום ההולדת הממשמש ובא?
- האם מילאתם כבר את דוח השעות, את סקירת הביצועים ואת חשבון הוצאות?

- האם קיימתם כבר את השיחה הקשה עם העובד שביצועיו אינם עומדים בדרישות?
- האם קבעתם כבר את הפגישה שממנה אתם חוששים כל כך?
- מה עם הפרויקט הגדול שהוא שהבוס נתן לכם? האם התקדמתם בו?
- האם הלכתם לחדר כושר השבוע?
- האם התקשרתם לאמא?

מה דעתכם על הרשימה הזאת? מובן שאתם יכולים להוסיף עליה. גם אם לא פגעת בול, מן הסתם כבר דחיתם משהו אחר והעברתם מטלה כלשהי לעתיד. כשלעצמן, לכל אחת מהמטלות הדחיות אין מחיר כבד מדי. יחד, הן יכולות לגרום לסבל על ידי כרסום מתמיד בחייכם. הפרויקט החשוב, זה עם תאריך היעד הקשוח, הוא אם כל הדאגות; הוא יכול לגרום לכם לנדודי שינה ולהקשות עליכם להשלים את המטלות האחרות שברשימה. בזמן כלשהו, כולנו חשים חסרי מוטיבציה ומשוללי יכולת להגיע לדוח, למחקר, לכתובה, למצגת או לבחינה.

יש דפוס משותף לכל סוגי הדחיינות, והוא הולך פחות או יותר כך: בהתחלה של פרויקט גדול יש זמן בשפע. אתם מתרפקים על חיבוקו הגמיש. אתם עורכים כמה ניסיונות התחלתיים, אבל אין דבר הגורם לכם להתמסר אליו בלב שלם. אם ניתן לשכוח מהמטלה, תשכחו אותה. ואז מגיע היום שבו אתם מתכוונים להתיישב סוף סוף ולעבוד ברצינות; אבל לפתע זה פשוט לא משהו שבא לכם לעשות. אינכם יכולים לגרום לעצמכם להתעניין בזה. בכל פעם שאתם מנסים להתרכז, משהו מסיח את דעתכם ומסכל כל אפשרות של התקדמות. לפיכך אתם מעבירים את המטלה לתאריך עתידי שבו יהיו יותר שעות, אבל מגלים שכל "מחר" מכיל אותן עשרים וארבע שעות. בסוף כל הימים האלה אתם עומדים מול התעלומה המטרידה ששמה לאן נעלם כל הזמן. כך זה נמשך זמן מה.

בסופו של דבר נחשף טבעו המוגבל של הזמן. השעות שפעם השלכתם מאחורי גבכם ללא דאגות הופכות למוגבלות וליקרות ערך

יותר ויותר. עצם הלחץ מקשה עליכם לצאת לדרך. אתם רוצים להתחיל בפרויקט הגדול, אבל במקום זאת אתם מתעסקים במטלות זוטרות. אתם מנקים את המשרד או את תיבת הדואר הנכנס; אתם עושים כושר; אתם עורכים קניות ומבשלים. חלק מכם יודע שזה לא מה שאתם אמורים לעשות, ולפיכך אתם אומרים לעצמכם, "אני עושה את זה; לפחות אני מתכוון בכך שאני עושה משהו." בסופו של דבר מאוחר מכדי להתחיל, כך שכבר עדיף שתלכו לישון. ועם שחר מעגל ההימנעות מתחיל מחדש.

לפעמים, כדי להשקיט את החרדה, אתם נכנעים להסחת דעת מוחלטת. אתם לוקחים דקה על מנת לבדוק אימייל או את תוצאות המשחקים של אתמול. ואז למה שלא להשיב על כמה הודעות או לצפות כמה דקות בטלוויזיה? ועד מהרה ההסחות האלה מפתות אתכם. המשימה עדיין נמצאת איפשהו בקצה שדה הראייה שלכם, אבל אינכם רוצים להסתכל לה בעיניים – היא תשתלט עליכם אם תעשו כן – וכך אתם מתחפרים עמוק יותר ויותר בהסחות הדעת. אתם כותבים תגובות ארוכות ונלהבות בפורומים באינטרנט, גולשים באתרי חדשות אזוטריים או מעבירים תחנות ללא הרף. העונג הופך לחוסר אונים ככל שאתם שוקעים יותר ויותר ללא אפשרות להיחלץ.

ככל שתאריך היעד מתקרב, אתם מעצימים יותר את ההסחות כדי שיצליחו להסיח את דעתכם. אתם מגרשים את כל מה שמזכיר לכם את הדבר המאיים, ומתעלמים מיומנים ומלוחות זמנים. תוך כדי עיוות מכוון של המציאות, אתם משנים את תוכניותיכם ומצמצמים את הביצועים הסולידיים שיכולתם להשיג בעבר למינימום האפשרי. בשעות שבהן אתם אמורים לעבוד קשה מתמיד אתם ישנים עד מאוחר, חולמים בהקיץ על עולמות אחרים, על זכייה בלוטו, על להיות בכל מקום רק לא כאן. ככל שהחרדה גוברת אתם מבקשים סיפוק מייד, בריחה מיידית, שחרור מידי – כל דבר שיקנה לכם את האשליה של חוף מבטחים. אם חברים או קרובי משפחה או עמיתים לעבודה מנסים לנתק אתכם מההסחות הדעת שלכם, אתם משיבים להם ב"רק רגע! אני אתחיל ברגע שאסיים את זה!" למרבה הצער,



ה"זה" לעולם אינו מסתיים. בסתר לבכם אתם מלאי אשמה וספקות, ומקנאים באלה שפשוט עושים את מה שצריך. האנרגיה מצטברת, עד שלבסוף נחצה סף כלשהו והאסימון נופל. אתם מתחילים לעבוד. איזושהי תודעה פנימית ניקתה את המשימה והותירה רק את התמצית, שכן אין עוד זמן לבזבז. אתם צוללים אל תוך העבודה, מקבלים החלטות אכזריות ומתקדמים במהירות מפליאה. במקום הערפול המאיים, אתם נשטפים בבהירות מופלאה. עבודתכם מאופיינת בזיכוכ הנובע מהדחיפות האמיתית של עכשיו או לעולם לא. יהיו כמה בני מזל שדחף זה של יעילות יאפשר להם להשלים את הפרויקט. אצל אחרים, השטף יידלדל לפני שהמשימה הארורה תושלם. אחרי שעות רבות מדי של ריכוז חסר שינה, המוח כבה. קפאין וסוכר אינם מספקים עוד דבר מלבד "באז" לא נעים. טיק, טק... הזמן תם. אתם צולעים אל קו הסיום, לא מוכנים, מציגים לעולם תוצאות מדרגה שנייה.

תופעה זו נפוצה מכדי להיות מיוחדת במינה – חוץ מאשר למי שחווה אותה ויודע שביצועיו אינם ברמה הרצויה. ההקלה בסיום המשימה אינה מחפה תמיד על העובדה שעשיתם עבודה מרושלת. גם אם הצלחתם לתפקד באופן מבריק, ההישג מוכתם בנימה של החמצה. וסוג זה של דחיינות הטיל מן הסתם כתם על יציאה לבילוי, על מסיבה או על חופשה, שבהם לא יכולתם ליהנות עד הסוף משום שחלק מכם היה עסוק כל הזמן במשהו אחר, התמקד באובססיות בדברים שניסיתם להתחמק מהם. אתם מחליטים שהדבר לא יישנה; מחירה של הדחיינות גבוה מדי.

הצרה עם החלטות כאלה היא שדחיינות היא הרגל מושרש עמוק. במקום להתמודד עם העיכובים שלנו, אנחנו פוטרם את עצמנו מהם – רמאות עצמית ודחיינות הולכות לעתים קרובות יד ביד.<sup>2</sup> אנחנו מנצלים את הקו הדק הנמתח בין לא יכולים לבין לא רוצים, מנפחים את הקשיים שעמדנו בפניהם ומוצאים צידוקים: הצטננות קשה, תגובה אלרגית הגורמת לעייפות, משבר אצל חבר שחייב את התערבותנו. או שאנו דוחים כל ביקורת באומרנו, "מי דמיין לעצמו

שזה יהיה כך? אם לא יכולתם לצפות את המצב, איך אפשר להאשים אתכם? למשל, איך הייתם מגיבים לשאלות הבאות בדבר התקף הדחיינות האחרון שלכם?

- האם ידעתם שהמשימה תגזול כל כך הרבה זמן?
- האם הבנתם שהתוצאות של אי-עמידה בזמנים יהיו חמורות כל כך?
- האם יכולתם לצפות את המשבר של הרגע האחרון?

התשובות הכנות לכל השאלות האלה הן קרוב לוודאי כן, ברור ובהחלט, אבל קשה להשיב בכנות, נכון? וזאת בדיוק הבעיה. יש דחיינים שינסו אפילו לנסח את אי-העשייה ההרסנית שלהם במושגים של בחירה מחושבת. למשל, האם תהיה זו טעות לעכב את הקריירה כדי לבלות יותר עם המשפחה? הדבר תלוי בשאלה מי אתם. יש אנשים השואפים למודל הצלחה ממוקד עבודה, אינם שואפים להפסיק את עבודתם ולפיכך יחמיצו ארוחות משפחתיות והצגות בית ספר. אחרים משגשגים בבית ובקהילה, ושואבים הנאה ממערכות היחסים המתפתחות שם על חשבון משימות אחרות במקום העבודה. למתבונן מן הצד לא תמיד קל להבחין איזו בחירה היא דחיינות ואיזו היא פרי החלטה מודעת. רק הדחיין יודע בוודאות.

בירכתי תודעתם, דחיינים רבים מקווים שלא יזדקקו לתירוצים. הם בונים על אלילת המזל. לפעמים זה עובד. פרנק לויט רייט סרטט את יצירת המופת הארכיטקטונית שלו, "הבית על המפל", שלוש שעות לפני שהפטרון שלו, אדגר קאופמן, בא לראות את הסרטוטים. טום וולף הפיק בהתקף חרדה לילי ארבעים ותשעה עמודים של פרוזה לא ערוכה לכתבה באסקווייר על תרבות דיגום המכוניות בקליפורניה. ביירון דובל, העורך שלו, פשוט הסיר את "ביירון היקר" מהמזכר של וולף והדפיס אותו עם הכותרת "הנה היא באה (וורום! וורום!), הבייבי החלקלקה בצבע סוכריית תפוזינה מתפצצת", וסוג חדש של עיתונות נולד. אבל איני צריך לספר לכם עד כמה האירועים האלה

נדירים. לפי הסטנדרטים שלכם עצמכם, אם הייתם חושבים שערכובים הם דבר טוב מלכתחילה, לא הייתם מתייחסים אליהם בשלילה.

## קווים לדמותו של דחיין

אם זה גורם לכם להרגיש טוב יותר, דחיינות מציבה אותנו בחברה טובה. היא נפוצה כמו שתיית קפה בבוקר. עשרות מחקרים העלו כי כ-95% מבני האדם מודים כי הם דחיינים, ורבע מכלל זה מציינים כי זוהי תופעה כרונית ואופיינית.<sup>3</sup> "להפסיק לדחות דברים" היא אחת מהמטרות הראשיות בעולם, בכל זמן נתון.<sup>4</sup> הדחיינות נפוצה כל כך עד שיצרה סגנון הומור משל עצמה. את התירוץ הטוב ביותר לאיחור השמיעה קרוב לוודאי הסופרת דורותי פרקר. כשעורך הניו יורקר, הרולד רוס, שאל אותה על כתבה שמועד הגשתה עבר, היא הסבירה בצער, תוך שימוש מלא בעיניה הכהות והעגומות, "מישהו לקח את העיפרון." וכמובן יש את בדיחת הדחיינות הידועה לשמצה ביותר. לא מכירים אותה? אספר לכם אחר כך.

אין מקצוע החסין מפני דחיינות, אבל דומה שסופרים לוקים בה במיוחד. אגתה כריסטי סבלה ממנה ומרגרט אטווד הודתה שלעתים קרובות היא מבלה "את הבקרים בדחיות ובדאגות, ואז צוללת אל תוך כתב היד בלחץ מוטרף, בסביבות שלוש אחר הצהריים". גם מגישי חדשות סובלים ממנה; ולראיה, הערתו של טד קופל: "ההורים והמורים שלי השתגעו מכך שהייתי ממתין עד לרגע האחרון, ועכשיו אנשים מוקסמים מזה."<sup>5</sup> דחיינים מגיעים מכל אותיות הא"ב התעסוקתי, החל באסטרונואוטים ובנאים וכלה בשרתים ותלמידים.<sup>6</sup> לרוע המזל, ללא קשר לסוג העבודה, הסיכויים שדחיינים ימצאו את עצמם ללא משרה, או עובדים במשרה חלקית, רבים בהשוואה לעמיתיהם הלא דחיינים. דחיינים יכולים לבוא משני המינים, אף שלכרומוזום Y יש עדיפות קלה. קבוצה של 100 דחיינים כרוניים תורכב קרוב לוודאי מ-54 גברים ומ-46 נשים, מה שיותר 8 זכרים ללא עזר שכנגד נשי. אתם מבינים, הדחיינים נוטים להיות פנויים... בערך. הם נוטים להיות

רווקים ולא נשואים, אבל גם פרודים ולא גרושים. הם ידחו את סיום הקשר, אבל גם את התחלתו. הגיל קובע גם הוא את הדחיינות.<sup>7</sup> ככל שנתקדם מבית ספר יסודי ועד לבית האבות, וככל שנתקרב למועד הסופי של החיים, ניטה פחות לדחות דברים. הבוגרים בגופם, שלא במפתיע, הם גם הבוגרים בנפשם.

המחקר הדמוגרפי הזה, מעניין ככל שיהיה, אינו מועיל כמו זיהוי הדחיינים לפי הפרופיל הפסיכולוגי שלהם. יש באמת תכונת ליבה המסבירה מדוע אנו דוחים דברים, אבל מן הסתם היא לא זו שעליה שמעתם. החשיבה המקובלת היא שאנו דוחים דברים משום שאנו פרפקציוניסטים, מודאגים שלא נעמוד בסטנדרטים גבוהים במיוחד.<sup>8</sup> תיאוריה פרפקציוניסטית זו של דחיינות נשמעת טוב וגם משרה תחושה טובה יותר. פרפקציוניזם יכול להיות תכונה רצויה, כפי שנראה בתגובה המוכנה לשאלת הריאיון, "מהי החולשה הגדולה ביותר שלך?" כששאלו את ביל רנסיק את השאלה הזאת, ממש לפני שזכה בעונה הראשונה של "המתמחה", תוכנית הריאליטי של דונלד טראמפ, הוא השיב, "אני פרפקציוניסט גדול מדי; זה פגם, מה שגרם למראיין להעיר, "פרפקציוניזם זה דבר טוב. זה אומר שאתה לא מפסיק לשאוף." אבל תיאוריית הפרפקציוניזם-דחיינות אינה עובדת. בהתבסס על עשרות אלפי משתתפים – זהו לאמיתו של דבר הנושא הנחקר ביותר בתחום הדחיינות כולו – פרפקציוניזם מוביל למידה קטנה של דחיינות. כשהפסיכולוג רוברט סלייני פיתח את "המדד הכמעט מושלם" למדידת מצוינות, הוא גילה כי "פרפקציוניסטים נוטים לדחות פחות מאשר לא-פרפקציוניסטים, תוצאה העומדת בסתירה למחקרים המקובלים."<sup>9</sup> המחקר שלי תומך במסקנותיו: פרפקציוניסטים מסודרים, מאורגנים ויעילים אינם נוטים להתמהמה.<sup>10</sup>

כיצד אם כך הגענו לאמונה שפרפקציוניזם גורם לדחיינות? כך זה קרה. פרפקציוניסטים הדוחים דברים נוטים יותר לבקש עזרה ממטפלים, לכן ברור מאליו שיופיעו יותר בתוצאות מחקרים קליניים על דחיינות. דחיינים לא-פרפקציוניסטים ייטו פחות לבקש עזרה מקצועית. פרפקציוניסטים הם גם בעלי מוטיבציה גבוהה יותר לעשות

משהו בנוגע לכישלון שלהם, שכן הם מרגישים גרוע יותר לגבי דברים שהם עושים לא בסדר. הבעיה אינה טמונה אפוא בפרפקציוניזם, אלא בחוסר ההתאמה שבין הסטנדרטים הפרפקציוניסטיים לביצועים הפרפקציוניסטיים.<sup>11</sup> אם אתם פרפקציוניסטים וסובלים מסטנדרטים גבוהים שאינם בני השגה, ייתכן שגם תרצו לעשות משהו בנידון, אבל תזדקקו לספר נוסף: הספר הזה עוסק בדחיינות.

מהו באמת המקור הראשי לדחיינות? שלושים שנות מחקר ומאות ניסויים בודדו תכונות אופי אחדות היכולות לחזות דחיינות, אך תכונה אחת עומדת מעל כולן. מסתבר כי עקב האכילס של הדחיינות הוא אימפולסיביות; כלומר חיים חסרי סבלנות בתוך הרגע, ורצון לקבל הכול עכשיו.<sup>12</sup> הפגנת שליטה עצמית או דחיית סיפוקים קשה על האימפולסיביים שבינינו. פשוט אין לנו יכולת להתגבר על כאב קצר טווח לשם יתרונות ארוכי טווח.<sup>13</sup> אימפולסיביות קובעת גם את הדרכים שבהן אנו מגיבים לחרדת משימות. אצל הפחות אימפולסיביים שבינינו, חרדה היא לעתים קרובות סימן הגורם לנו להתחיל בפרויקט מסוים מוקדם יותר, אך אצל היותר אימפולסיביים, זה סיפור אחר: חרדה סביב תאריך יעד תוביל ישירות לדחיינות.<sup>14</sup> האימפולסיביים ינסו להימנע באופן זמני ממשימה גורמת חרדה או לחסום את תודעתם מפניה, טקטיקה הגיונית לגמרי אם חושבים לטווח הקצר. נוסף על כך, האימפולסיביות גורמת לדחיינים להיות לא מאורגנים ולאבד ריכוז במהירות, או במילותיו של עמיתי הנרי שוֹנְפֶּרְג, לסבול מ"שליטת דחפים חלשה, חוסר התמדה, מוסר עבודה ירוד, יכולת ניהול זמן מועטה, וחוסר יכולת לעבוד בשיטתיות."<sup>15</sup> במילים אחרות, אנשים אימפולסיביים מתקשים לתכנן עבודה מראש, וגם אחרי שהם מתחילים דעתם מוסחת בקלות. הדחיינות מגיעה באורח בלתי נמנע.

## מבט קדימה

אז זהו זה. הדחיינות נמצאת בכל מקום. היא נפוצה כמעט כמו כוח המשיכה ובעלת יכולת משיכה מטה חזקה לא פחות, היא נמצאת

איתנו מפח האשפה העולה על גדותיו בבוקר ועד לשפופרת משחת השיניים הריקה בלילה. בפרק הבא אספר לכם על המחקר שסייע לי להבין מדוע אנו דוחים דברים באורח לא־רציונלי, ומדוע הדחיינות נפוצה כל כך. אגלה ואסביר את משוואת הדחיינות, נוסחה המראה את הדינמיקה של דרך התנהגות זו, ואז אספר לכם על ההזדמנות המדהימה שהיתה לי לחקור את התופעה בעולם האמיתי. פרקים מאוחרים יותר יתארו את המרכיבים השונים הבאים לידי ביטוי במוחנו ובלבנו, ואז נעיף מבט במחיר שהדחיינות גובה בחיינו ובחברה בכללה. יש תמיד צד טוב לסוג המחקר שאני מציג – בתוך הסיבות אפשר גם למצוא את התרופות. כך שהחלק האחרון של ספר זה יציג דרכים שבהן יכולים פרטים, בוסים, מורים והורים לשפר את המוטיבציה שלהם ושל אחרים, בתקווה שדחיינות תהיה איום קטן יותר. הפרק האחרון ידחוק בכם ליישם התנהגויות מוכחות אלה בחייכם. העצות המובאות כאן מבוססות על עובדות, מוכחות מדעית וטהורות עד כמה שניתן; זה חומר טוב שבא ישר מן הספֵק, אז אל תגזימו בשימוש.