

7 шагов в борьбе с прокрастинацией.

Завтра последний срок сдачи отчета. И уже месяц вы каждый день собираетесь им заняться, и каждый день по тем или иным причинам откладываете начало работы. Вы понимаете, что будут неприятности, если опоздаете с подачей документа, болезненно переживаете, но все-равно никак не можете начать что-то делать. Знакомая ситуация? Большинство эта история будет восприниматься как проявление банальной лени. Но сегодня появилось еще одно понятие, которое вполне вписывается в рамки описанного эпизода – это прокрастинация. Давайте разберемся, что это такое и чем она отличается от лени.

Итак, прокрастинация – что в переводе значит «затягивание» — это невроз, который характеризует болезненная склонность к откладыванию срочных дел. На два момента необходимо обратить внимание особенно:

- вы откладываете именно срочные дела и прекрасно эту срочность осознаете;
- то, что вы никак не можете приступить к этому срочному делу, вызывает у вас гнетущее, болезненное состояние. Вы мучаетесь, но работу не начинаете.

В чем отличие прокрастинации от лени?

Лень – это нормальная реакция организма на физическую или психологическую усталость. Вы заменяете работу на развлечение и вас не мучают мысли об оставленных делах. Вот это отсутствие болезненных переживаний и есть главное отличие от прокрастинации.

Опасность прокрастинации заключается в потере огромного количества энергии на откладывание дел и постоянное чувство вины и стыда за это. Вы вроде бы ничего не делаете, но очень сильно устаете. И чем больше устаете, тем труднее вам приступить к обязательным делам. Это такой порочный круг. Второй порочный круг образуется, когда неприятности, возникшие из-за просроченных или плохо сделанных в последний момент дел, начинают подсознательно ассоциироваться с этими делами и совсем отбивают охоту ими заниматься. Вот в этих кругах и оказывается человек, страдающий прокрастинацией. И результатом может стать глубокая депрессия.

Как же из этого выбраться и не довести себя до крайнего состояния?

Начнем с того, чего не надо делать. Ни в коем случае нельзя:

- ругать себя;
- наказывать;
- заставлять;
- оправдывать.

Самое главное понять первопричину нежелания выполнять работу. Возможно, эта деятельность вообще не ваша. Вам категорически не нравится этим

заниматься. Тогда выход один – работу нужно менять, потому что здоровье дороже. А возможен вариант, когда вас работа в принципе устраивает, но есть одна-две операции, которые не нравятся или не получаются. С этим можно и нужно работать. Если есть возможность – делегируйте эти операции другому человеку. Если такой возможности нет, тогда те семь шагов, которые рассмотрены дальше, именно для вас.

Шаг 1. Составьте список дел, которые вы постоянно откладываете и проанализируйте причину возникновения сложностей по каждому пункту списка. Это поможет признать наличие проблемы и понять истоки ее возникновения.

Шаг 2. Вычеркните из списка те дела, которые на самом деле являются неважными, и их можно совсем не делать или поручить кому-нибудь другому. В списке не осталось дел? Поздравляем, это не прокрастинация! Просто надо по-другому организовать процесс работы. Список сократился, но не закончился? Тогда идем дальше.

Шаг 3. Оставшиеся в списке дела распределяем по календарю на весь ближайший год.

Шаг 4. Выделяем конкретные даты начала каждой работы.

Шаг 5. Разбиваем процесс на небольшие действия, для которых тоже устанавливаем конкретные сроки. Это позволит смягчить отрицательный эмоциональный удар от мыслей о выполнении большого неприятного дела – от маленьких кусочков и неприятные эмоции будут маленькими.

Шаг 6. Создаем шаблоны повторяющихся дел. При работе по шаблону приобретается привычка, которая не будет требовать больших эмоциональных затрат.

Шаг 7. В запланированные дни начинаем работу именно с этих шаблонных действий.

Эти шаги позволят разорвать порочные круги прокрастинации, избежать значительно более серьезных проблем и, возможно, даже подняться на новый уровень в вашей деятельности, чем бы вы не занимались.