

Как действовать без промедления?

Представим, что у вас есть какая-то работа, которую надо выполнить, и конечный срок для ее выполнения. Тем не менее, вместо того, чтобы заниматься непосредственно этой работой, вы занимаетесь пустяками, как-то: проверяете вашу электронную почту каждые полчаса, сидите в социальных сетях, смотрите видео, читаете случайные форумы и блоги в Интернете.

Вы знаете, что вы должны работать, но не чувствуете соответствующего настроения. (Представим, что сама работа вас устраивает, и причина вашего нежелания работать не в этом).

Когда же сроки начинают действительно поджимать, вы паникуете, что не успеете, и сожалеете, что не начали работу раньше. Вам приходится выполнять работу в авральном режиме.

Некоторые люди говорят, что работают лучше, когда зажаты в узкие временные рамки. К сожалению, так бывает скорее редко, чем часто. В большинстве случаев в результате промедления в делах и откладывания их на потом люди испытывают сильный стресс, совершают больше ошибок и вынуждены чаще переделывать свою работу, чем при менее жестких условиях.

Промедление в делах – это плохая привычка, которая не позволяет нам достигнуть лучших результатов в жизни. Вот идеи, как с этим справиться:

1. Тщательно подготовьтесь

Очень полезна привычка иметь все необходимое под рукой перед началом работы. Если вы тщательно подготовитесь перед тем, как начинать работу, то у вас появится необходимый психологический настрой, чтобы вы приступили к ее выполнению.

«Начните с того, что приберите на своем столе или рабочем месте, сделав так, чтобы все, что не относится к той одной единственной задаче, над которой вы работаете, было убрано. Теперь окружите себя всеми необходимыми материалами, которые вам потребуются. Добейтесь, чтобы все было под рукой и вам не пришлось вставать, выходить из комнаты и т.п. для получения нужного материала» (Б. Трейси «Оставьте брезгливость, съешьте лягушку. 21 действенный принцип эффективного труда»).

2. Разбейте работу на маленькие и легко выполнимые части

Одна из причин нашего бездействия – это то, что мы считаем данное задание слишком трудным для нас. Разбейте вашу работу на маленькие части и сконцентрируйтесь на одной части за раз. Если это все еще сложно, то разбейте эту часть еще на несколько частей.

К примеру, я хочу написать книгу. Это кажется очень трудной, непосильной задачей. Но если я разобью ее на такие части как: 1) исследование материала; 2) выбор темы; 3) написание плана; 3) написание предисловия; 4) написание глав 1–10 и т.д. – то эта сложная задача становится вполне выполнимой.

3. Напишите подробный график

Если у вас имеется только одна конечная дата для завершения работы, то очень вероятно, что вы будете бездельничать и откладывать ее выполнение на последний момент.

Напишите для себя подробный график с датами для выполнения каждой части работы (это те части, на которые вы разбили работу в предыдущем пункте). Так вы будете знать, что должны закончить каждую часть работы к определенному сроку, и это вызовет в вас чувство срочности и неотложности.

4. Проводите время с людьми, которые мотивируют вас

Люди, с которыми мы проводим время, влияют на наше поведение. Если на вашей работе все только и делают, что гоняют чай, маловероятно, что это сподвигнет вас на великие свершения. Выясните, какие ваши друзья/коллеги/знакомые мотивируют вас – чаще всего это те, кто упорно работает и многого добивается – и проводите с ними больше времени.

То же относится и к вашим интернет-знакомым в социальных сетях и других новых медиа. К примеру, если вас интересует личное развитие, то вы можете проводить время с экспертами по данной теме, читая их блоги и сайты.

5. Постоянно думайте о вашей цели (задаче)

«Вы должны иметь жгучее желание, говорить, думать о своей цели, строить планы ее осуществления». Уже не помню, кто автор и откуда я выписала эту цитату, но мне кажется, это очень полезная мысль.

Вы должны сами мотивировать себя. Только вы знаете, насколько эта цель или задание важны для вас. А если не важны, то зачем вы вообще это делаете?

Если вы тянете с выполнением какого-то задания довольно длительное время, то это отражает несоответствие между тем, что вы хотите, и тем, чем вы занимаетесь в данный момент. Возьмите тайм-аут и подумайте. Чего вы в действительности хотите? Как это получить? Какие шаги сделать? Ведет ли к цели то, чем вы занимаетесь в данный момент?

6. Не будьте перфекционистом

Вы ждете подходящего момента, чтобы заняться чем-то? А может быть, чтобы вы выполнили свою задачу, звезды должны расположиться на небе определенным образом? Перестаньте ждать подходящего момента, а то он никогда не наступит.

Перфекционизм – это одна из самых главных причин промедления. Перфекционистам нелегко в жизни. Пока они выполняют задачу так, чтобы все соответствовало их критериям, другие люди, которые не тянутся к каким-то недостижимым идеалам, их давно обойдут.

Заключение

Интересно, что большинство людей, как бы они ни были загружены, успевают передать все свои дела на работе перед уходом в отпуск. Почему? Вероятно, потому, что у них имеется сильная мотивация – они хотят отдохнуть.

Задумайтесь над причинами своего промедления – и начинайте действовать!

Автор - Анастасия Марьина

[Источник](#)