

Кто такой прокрастинатор?

У нас всегда вызывают уважение и восхищение люди организованные, деятельные и умеющие разумно управлять своим временем. Такой человек, несмотря на плотный график дня и солидный список дел, тем не менее все успевает, всегда собран и продуктивен. И самое главное – он получает результаты от своей деятельности.

Почему же зачастую люди, вертясь целый день на манер белки в колесе, в конечном итоге чувствуют себя вымотанными и усталыми? Вроде целый день что-то делали, туда съездили, тому позвонили, а важные дела к завершению ничуть не близятся, и ощущение продуктивности дня как не было, так и нет! Ну что же, вы – типичная жертва прокрастинации! Прокрастинация обозначает обычное «отлынивание», или откладывание дел на потом.

Типичный прокрастинатор умудряется затягивать выполнение важных дел до того момента, пока эти самые дела либо и вправду выполнять поздно, либо трудовой день закончился, либо последствия невыполнения повлекли за собой целый ворох проблем, которые нужно судорожно решать. Самое интересное, что прокрастинатор отнюдь не бездельник. Он всегда занят. У него огромный список обязательств, мелких заданий и оперативных задач. Именно их выполнением он и занят. Но выполняет он отнюдь не те дела, которые нужно выполнять. Типичный пример: когда у нас горит срочный месячный отчет, за стенкой свирепствует шеф, а мы, вместо того чтобы бросить все силы на выполнение важного задания, начинаем протирать пыль на рабочем столе и расставлять по цветам архивные папки. Причём отдаемся этому занятию со всем возможным вдохновением. В итоге – отчет не сделан, от шефа нагоняй, в душе – чувство неудовлетворенности и вины.

По сути прокрастинатор занимается самообманом. Он прекрасно понимает, что его псевдодеятельность – всего лишь уловка, чтобы оттянуть момент выполнения важного, но неприятного дела. Но продолжает заниматься самообманом в надежде на то, что удастся заглушить голос совести и чувство ответственности. Увы и ах, маневр терпит фиаско. Прокрастинатор, как человек совестливый, четко осознает, что задание не выполнил, мучается переживаниями и недовольством собой. А чувство вины подрывает на корню самооценку и лишает удовольствия от полученного результата.

В основе болезни лежит огромное нежелание заниматься самым главным и страх от

Кто такой прокрастинатор

Автор: admin

17.09.2011 10:58 - Обновлено 30.10.2014 08:50

возможных последствий отлынивания. Два этих чувства деструктивно влияют на нервную систему и вгоняют человека в постоянный стресс.

Как с этим бороться? Метод есть только один – брать и делать. Преодолевать себя. Работать по принципу, что лягушку нужно съесть с утра. В нашем случае лягушка – это неприятное дело. Как бы не было трудно, но ощущение от того, что вы все-таки это сделали, поднимет самооценку, и настроение.

Второе – нужно уметь четко определять наиболее важные дела. Важные, а не срочные. Как правило, мы утопаем в пучине мелких, срочных, но совсем не важных дел. В итоге, сил уже попросту не хватает, и продуктивность наша неумолимо стремится к нулю.

И третье: следует научиться выполнять свои, а не чужие дела. Большинство из нас воспитано с убеждением, что надо всячески помогать окружающим. И зачастую мы, не способные сказать «нет» и отказать хитрым манипуляторам, нагружаем себя чужими делами и обязательствами.

Итак, три главных составляющих успеха: выделить наиболее важные дела, уметь избавляться от чужих навязанных нам заданий и не поддаваться на уловки собственной лени!

Автор - **Данута Сваринска**

[Источник](#)