Победи прокрастинациию! 5 простых шагов на пути к преодолению привычки откладывать все на потом

Посмотреть ленту на Facebook, разложить пасьянс, убрать всю квартиру. Чего только не сделаешь в попытке отложить на потом неприятное дело. Люди редко осознают, что именно таким образом они превращают важные дела в источник стресса, тем самым делая их еще неприятнее. Откладывание важных дел на потом в совокупности со стрессовой реакцией на эту ситуацию в целом в науке называют прокрастинацией.

По результатам исследований, примерно 80% студентов и 20% взрослого населения являются прокрастинаторами. Конечно, прокрастинация вредит личной эффективности человека. Ждать вдохновения или браться за дело вопреки непреодолимому желанию посчитать ворон за окном? Американский писатель Герман Мелвилл говорил, что его буквально нужно приковать к столу, чтобы он написал очередную главу своего известного романа «Моби Дик». Рассмотрим пять способов справиться с прокрастинацией.

1. Делайте самое сложное задание первым

Марк Твен советовал первым делом с утра съесть лягушку, и тогда в течение дня ничего хуже уже не случится. Переводим на современный язык: делайте самое сложное задание из списка дел на день первым. Сделав – сразу вычеркивайте. Это хороший совет, но только лишь для тех, кто действительно способен быть максимально продуктивным в утреннее время. Для других, намного проще «съесть лягушку» в обед или, скажем, вечером. Поэтому рекомендация заключается в том, что задание, требующее наибольшей концентрации внимания и сил, стоит планировать на время пика собственной активности. Это лучшее время для того, чтобы «съесть лягушку».

2. Немедленно делайте все, что можно сделать немедленно

Старайтесь отвечать на входящие письма сразу, как только они попадают в ваш почтовый ящик. Не тяните и не откладывайте то, что достаточно легко и, казалось бы, не требует мгновенной реакции. Такие дела имеют свойство накапливаться и становиться проблемными, что ведет к дальнейшей прокрастинации. Если вы можете сделать что-то прямо сейчас – делайте.

3. Сообщайте окружающим о своих намерениях

Победить прокрастинацию - значит выйти из зоны комфорта. Заявите окружающим о своем намерении завершить то или иное дело, достигнуть определенного результата, обозначив время, когда вы собираетесь сделать задуманное. Вовсе не обязательно объявлять о своих планах всему миру, особенно, если вы человек закрытый, достаточно будет пары друзей или коллег, которым вы будете готовы сообщить о проделанных подвигах. Чем больше вы доверяете человеку, перед которым собираетесь «отчитаться», тем больше вероятности, что вы доведете начатое до конца.

4. Хвалите себя за маленькие победы

Прокрастинация и перфекционизм часто идут рука об руку. Те из нас, кто привык достигать многого, вряд ли станут хвалить себя за то, что они стали отвечать на большее количество электронных писем или сделали самое сложное задание первым делом с утра. Но не стоит забывать, что даже маленькие шаги достойны внимания и похвалы, ведь выйти из зоны комфорта и сделать больше и лучше – это уже шаг вперед. Стоит похвалить себя за этот небольшой шаг и приступить к новым свершениям.

5. Помните: прокрастинация – это не всегда плохо

Иногда прокрастинация может быть полезна. Прокрастинация может стать возможностью обдумать тот или иной вопрос, посмотреть на ситуацию с разных ракурсов и прийти к какому-либо выводу. Разумеется, польза от прокрастинации может быть лишь тогда, когда вы действительно вернетесь к важному для вас вопросу после тщательного обдумывания. Если вы так и не преступаете к делу, ценность прокрастинации улетучивается и становится ловушкой для прокрастинатора.

Преодолеть прокрастинацию – непросто. Но если у вас есть план действий и смелость бросить вызов этому недугу, вы сможете достигнуть значительных высот в тайм-менеджменте и личной эффективности.

Оригинальная статья: Andy Molinsky, - How to Stop Procrastinating Now. Psychology Today, June 18, 2017

Перевод: Елисеева Маргарита Игоревна

Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: прокрастинация, прокрастинатор, личная эффективность, психология эмоций

Источник фото: pureleverage.com, uspeh-success.ru


DEADLINE
12
1
2
11
10
9
8
7
6
5
4


☑ NOW
☐ LATER


12
1
2
3
4
8
9
10
11





