

Прокрастинация: причины возникновения и способы преодоления

*«Завтра жизнь иную я начну,
Завтра многое начну сначала,
Завтра с прошлым я порвать рискну,
Завтра брошу всё, что мне мешало...»*

Действительно, большинство из нас часто откладывает «на завтра» выполнение различных задач и достижение каких-либо целей. Если вы регулярно замечаете у себя или у своих близких такие признаки, как лень, состояние апатии, постоянное откладывание выполнения важных дел, сужение внимания, снижение уровня или полное отсутствие самоорганизованности и пунктуальности или наличие других подобных вредных привычек, то вполне возможно, что в вашей семье живет и процветает синдром прокрастинации.

Прокрастинацией называется поведение человека, при котором происходит постоянное патологическое откладывание дел на потом или их замена неважными и незначительными занятиями. Принято считать, что прокрастинация – явление молодое и присуще только нашему веку, веку цифровому и высокотехнологичному. Но фактически оно существует уже давно и описано еще древними философами, писателями и учеными.

Простыми словами «прокрастинировать» значит максимально откладывать выполнение важных, первостепенных, срочных дел и задач на более поздние сроки. При этом человек понимает последствия своего поведения, знает, что это может создать неприятности и повлечь неудачи в разных сферах жизни, но все равно поступает так и ничего поделать с этим не может.

Психологической особенностью прокрастинации является то, что в ее основе зачастую лежит фрустрация. Возможно когда-то вы сильно обманулись, потерпели серьезную неудачу, и это вас травмировало и напугало. Обязательно надо разобраться в первопричинах того, почему именно вы прокрастинируете. Возможно, главную роль здесь играет вовсе не лень. В любом случае чрезмерно высокие показатели шкалы, показывающей уровень вашего самосаботажа, надо понижать. Иначе вы сами потом будете горько сожалеть о зря потраченном времени и упущенных возможностях.

На работе человека отвлекают частые кофе и чаепития, перекуры, пустая болтовня с коллегами, телефонные разговоры личного характера, переписки в мессенджерах, обмен забавными фото и видео и их просмотр, посещение социальных сетей, чтение в интернете новостных лент и светской хроники, компьютерные игры и т. д. Все это может привести к несвоевременному выполнению поручений или к полному их невыполнению.

В личной жизни. После долгого тяжелого рабочего дня многие люди предпочитают расслабиться с помощью лежания на диване, «сидения» в интернете или просмотра телевизора. Любимые сериалы, компьютерные игры, социальные сети создают огромную иллюзию расслабления, они не только не дают полноценного отдыха вашему телу и мозгу, но, наоборот, еще больше утомляют их. А также не дают

возможности выполнить какие-то домашние дела, которые потом накапливаются, и лишают членов семьи внимания друг друга. Тем самым родные люди со временем отдаляются, копятся мелкие обиды и недосказанности, создается обстановка напряжения и непонимания. В итоге появляются бытовые неурядицы и проблемы в семейных отношениях. Плюс ко всему такое времяпрепровождение не дает никакого развития для личности, а, напротив, способствует снижению интеллекта и деградации.

Способы преодоления

1. *Планируйте и распределяйте дела.* Очень важно привести в систему все свои дела на бумаге, или создать электронную таблицу, которая всегда будет в быстром доступе для вас. Тогда в реальной жизни вам будет гораздо легче и проще ориентироваться в них.

2. *В верхнее левое поле «срочные важные» записывают все экстренные, «горящие» дела и выполняют их незамедлительно.* Как правило, это происходит само собой. В «срочные неважные» можно занести дела, не терпящие отлагательств (например, замена перегоревшей лампы в туалете), но не грозящих ни здоровью, ни жизни, неисполнение которых не повлечет за собой страшных последствий.

3. *«Несрочные важные дела» – это основополагающие жизненные задачи и цели, прокладывающие перспективу в будущее и придающие смысл существованию.* И именно эта категория дел крайне подвержена прокрастинированию. Поэтому старайтесь каждую запланированную цель делать мотивированной.

4. И последняя категория дел – «неважные и несрочные». К ним относится всякая бессмыслица, на которую человек склонен тратить большую часть своего времени. Именно эти «дела» погружают людей в бесконечный замкнутый круг прокрастинации и уводят их внимание от остальных групп занятий и обязанностей, а особенно от несрочных, но очень важных дел, которые необходимы для личностного роста человека и достижения им успеха. Старайтесь их не делать вообще или только в случае, когда вам реально будет нечем заняться.

5. *Управляйте целями и рассчитывайте силы.*

Мало просто поставить перед собой какие-то цели, внеся их в список. Надо распределить их так, чтобы стало ясно, какие средства понадобятся для их достижения и сколько времени на это потребуется. Цели могут определяться в целом на жизнь, на ближайшие несколько лет, на будущий год, месяц, неделю, день. Когда вы будете четко понимать, каковы ваши цели в жизни, что они для вас значат и какой в них смысл, тогда картина вашего настоящего и будущего будет четкой и ясной. И вы уже не будете потерянными в бессмысленности и бесцельно блуждающим в пустоте и однообразии дней прокрастинатором.

6. Также важно учиться *рассчитывать свои силы.* Только так можно разумно подойти к вопросу достижения целей. Если вы себя загоните и выдохнетесь прежде, чем чего-то добьетесь, то это снова может бросить вас в омут прокрастинации. И старайтесь качественно отдыхать, так, чтобы тело и мозг действительно разгрузились и зарядились позитивными эмоциями и новыми силами.

7. *7. Свободное время проводите с пользой.* Запишитесь на развивающие курсы, занимайтесь повышением самообразования, читайте качественную литературу, занимайтесь творчеством, проводите время с семьей, с детьми.

8. *Воспитывайте в себе трудолюбие.* Психология человека такова, что зачастую труд воспринимается в качестве врага, навязанного системой. Но важно осознать, что труд – это основа успеха, без труда ничего хорошего в жизни добиться нельзя, поэтому надо отнестись к нему как к другу и постараться полюбить.

Надо понять, что пустое времяпрепровождение, череда бесконечных развлечений и бессмысленная суета не приносят никакой пользы. Более того, они приносят вред и урон личности человека, отнимая у него драгоценное время и лишая возможности самосовершенствоваться.

Уверенность и её отсутствие: откуда она берётся, куда уходит и как её вернуть

Есть люди, которые говорят спокойно. Двигаются свободно. Решают без лишнего метания.

Мы говорим про них: «уверенный человек».

А сами в это время сомневаемся:

— А я точно правильно поступаю?

— А вдруг надо было по-другому?

— А что скажут другие?

И вот уже отступили. Уступили. Снова промолчали. Снова не рискнули.

Уверенность — это не врождённое качество. Это навык, который можно развить. И внутреннее состояние, которое можно восстановить.

Как чувствуется отсутствие уверенности.

Мы не всегда осознаём, что нам не хватает уверенности. Иногда это ощущается непрямо, как общее напряжение, подавленность или зависимость от внешнего мнения. Вот основные проявления:

- частые сомнения в себе, даже при очевидных успехах;
- постоянный внутренний критик: «я не справлюсь», «я не такой», «я хуже»;
- зависимость от одобрения: трудно принять решение без внешней поддержки;
- страх ошибок, избегание ситуаций, где можно ошибиться;
- занижение значимости своих достижений;
- сравнение с другими — и почти всегда не в свою пользу;
- сложности в отстаивании своих границ;
- напряжение в теле, особенно в ситуациях, когда нужно «проявиться» — выступить, сказать «нет», заявить о себе.

Если вы узнали себя — вы не одиноки.

Практически каждый человек сталкивается с нехваткой уверенности в какой-то сфере.

Что разрушает уверенность?

Прежде чем «качать уверенность», стоит понять, что именно её подтачивает. Часто это не внешние обстоятельства, а внутренние убеждения, заложенные задолго до взрослой жизни.

Опыт обесценивания в детстве. Если вас часто критиковали, сравнивали, игнорировали успехи — вы могли усвоить: «мои старания — ничто», «я недостаточно хорош».

Даже став взрослым, вы продолжаете сомневаться в себе — не потому, что вы «не такой», а потому что этот голос встроился глубоко.

Травма ошибок и неудач. Если когда-то важная попытка обернулась провалом и осуждением, психика может решить: «лучше вообще не пробовать».

Одна ошибка превращается в внутренний запрет на инициативу.

Идеализация других и самоуничижение. «У них всё получается, а я...» — классика внутреннего диалога.

Проблема в том, что сравнение всегда нечестное: вы сравниваете свою «кухню» с их «парадной». И, разумеется, проигрываете.

Отсутствие права на ошибку. Если в вашей картине мира есть только «успех» и «провал» — то любое действие становится опасным.

Уверенность не вырастает в таких условиях. Она живёт там, где можно пробовать и ошибаться — без уничтожения себя.

Ориентация на чужую систему ценностей.

Когда вы всё время живёте по «надо», а не по «хочу», уверенность размывается.

Потому что это уже не ваша жизнь. А уверенность — это контакт с собой.

Уверенность не появляется по щелчку. Её не накачаешь одним тренингом.

Но её можно построить — шаг за шагом, опираясь на опыт, контакт с собой и поддержку.