

# «НЕ ОТКЛАДЫВАЙ НА ЗАВТРА ТО, ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ ПОСЛЕЗАВТРА» ИЛИ ПРИЧИНЫ И ПРИРОДА ПРОВОЛОЧЕК

## 1. ПОЧЕМУ МЫ ЗАТЯГИВАЕМ ДО ПОСЛЕДНЕГО?

- **Неуверенность в себе** – если мы не уверены, что сможем успешно справиться с задачей, то, скорее всего, будем откладывать её исполнение до последнего или избегать её полностью
- ↑↓
- **Перфекционизм** – если мы привыкли всё делать или идеально или никак, то отсрочки создают у нас ощущение защиты от риска неудачи
- ↑↓
- **Потребность в любви** – если мы считаем, что окружающие принимают нас лишь в случае наших удач, то проволочки защищают нас от их неприятия
- ↑↓
- **Ожидание наихудшего** – если мы сильно обеспокоены неизбежной (или возможной) неудачей, то отсрочки спасают нас от чувства беспокойства
- ↑↓
- **Самооценка** – если мы слишком строго судим себя, то отсрочки помогают нам избежать чувства стыда и презрения к самим себе
- ↑↓
- **Депрессия** – если мы чувствуем себя заваленными делами и ответственностью, то отсрочки помогают нам избавиться от чувства беспомощности
- ↑↓
- **Ригидность нашего «я»** - если у нас сформировался устойчивый и неизменный образ самих себя, то отсрочки помогают нам избежать необходимости изменяться
- **Низкая способность контролировать разочарование и раздражение** – если благодарность окружающих, их реакция на наши действия и поступки лежат в основе нашей собственной мотивации, то отсрочки помогают нам избежать связанных с их отсутствием неприятных чувств
- ↑↓
- **Незамедлительность вознаграждения** – если мы «хотим всё и сразу», не способны ждать и терпеть, то затягивание даёт нам лазейку заняться чем-нибудь более интересным. Это – один из главных механизмов проволочек!!!
- ↑↓
- **Пассивность** – если мы начинаем что-либо делать, только когда нас кто-нибудь подталкивает к этому, затягивание, по сути, превращается в процесс ожидания момента, когда нашу работу за нас начнут делать другие. Некоторые из нас проводят в этом состоянии всю свою жизнь.
- **Враждебность** – если мы испытываем чувство разочарования из-за того, что жизнь несправедлива к нам, то проволочки становятся формой протеста
- ↑↓
- **Это несправедливо!** – если мы ждём, что всё, что нас окружает, должно быть исполнено справедливости по отношению к нам, то проволочки будут получать мощную и постоянную подпитку. Отношение «это несправедливо!» особенно распространено среди студентов-первогодков и тех, кто только что приступил к процессу обучения. Этим людям почему-то кажется, что в ситуации явной несправедливости обязательно должен найтись кто-то, кто осознает глубину этой несправедливости и придёт им на выручку. Они ждут и страшно удивляются тому, что никто не приходит. У некоторых на это ожидание уходят все силы и вся жизнь. К своему смертному одру они приходят полными боли и «праведного» негодования. Как много могли бы они достичь, если бы мир был более справедливым по отношению к ним!

- *«Никто не знает того, как жестоко жизнь обошлась со мной!»* - если мы искренне верим в то, что окружающему миру есть дело до наших проблем (особенно прошлых), то у нас автоматически появляются сотни веских причин откладывать дела практически до бесконечности.

## 2. НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЁННЫЕ ФОРМЫ ПРОВОЛОЧЕК

- *«Сделаю попозже...»*
- *«Без этого мне никак не начать»...* - «Пока мне преподаватель не объяснит всё доходчиво, курсовую мне не написать.»
- *Занять себя тем, что доставляет большее удовольствие в данный момент*
- *Мечтать* о том, что можно сделать, так ничего и не делая при этом
- *Погрузиться* в чтение книг, журналов, газет, просмотр телепрограмм, кинофильмов, прослушивание музыки и т.п.
- *Импульсивно вести себя*, не задумываясь о причинах или последствиях подобных действий
- *Употреблять алкоголь, наркотики, использовать иные формы ухода от реальности*
- *Читать интеллектуальную литературу, слушать серьёзную музыку, повышать свой культурный уровень, заниматься «общественно-полезной» деятельностью* вместо того, чтобы делать то, что на самом деле необходимо
- *Выработать у себя зависимость или чрезмерное пристрастие: к еде, курению, занятию спортом и т.д.* – тому, что способно заполнить без остатка наше время и внимание
- *Быть пассивным, бездействовать* – ждать, что судьба/жизнь/обстоятельства сложатся таким образом, что всё решится само собой

## 3. НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЁННЫЕ ОПРАВДАНИЯ ПРОВОЛОЧЕК

- *Неведение:* «А я и не знал, что должен был сделать это».
- *Неумение:* «А я не знаю как это сделать».
- *Апатия (первый вариант):* «Мне просто не хочется этого делать».
- *Апатия (второй вариант):* «Сделаю я это или нет – всё равно ничего не изменится».
- *Апатия (третий вариант):* «Да всем до лампочки, сделаю я это или нет».
- *Апатия (четвёртый вариант):* «Мне для этого нужно настроиться, а сейчас я не в духе».
- *Привычка (первый вариант):* «Да я всегда так делал, мне сложно измениться так сразу».
- *Привычка (второй вариант):* «Да успею я это сделать, время ещё есть».
- *Привычка (третий вариант):* «Мне лучше работается в условиях цейтнота».
- *Инерция:* «Да что-то никак начать не получается...»
- *Слабая память:* «Я просто забыл...»
- *Физические обстоятельства:* «Не смог, так как был болен».
- *«Обоснованные» аргументы (первый вариант):* «Я просто жду более подходящего момента»
- *«Обоснованные» аргументы (второй вариант):* «Прежде чем начать, мне нужно всё тщательно взвесить и обдумать».
- *«Обоснованные» аргументы (третий вариант):* «Тут такой шанс подвернулся! – никак не мог его пропустить».