

БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

Істі кейінге қалдыруды тоқтат. Прокрастинациямен күрес жолдары.

ЖАРИЯЛАНДЫ
09.03.2022СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/116371/>

Көбіміз істі кейінге қалдыруға әуеспіз. Бірақ бұның кесірінен тапсырманы уақытынан кешіктіріп, басшылықтан ұрыс естіп, тіпті жұмысымыз бен сенімнен айырылуымыз әбден мүмкін. Сондықтан бұл мәселені маңызды деп санап, прокрастинациямен күресу жолдарын тарқатып айтып бермекпін.

Прокрастинация ағылшын тілінен алынған сөз. Шұғыл әрі өзіне ұнамайтын істі кейінге қалдыру дегенді білдіреді. Прокрастинацияны еріншектікпен шатастырып жатады. Бірақ бұл екі ұғымның арасында біршама айырмашылықтар бар. Жалқау адам ештеңемен айналысқысы келмесе, ал прокрастинатор тапсырманың ауқымынан қорқып, орындамауға қаншама сылтау ойлап табады. Еске сала кететін жайт, прокрастинация-адамның өзін-өзі алдауы. Бұлай деуімнің себебі алдына қойылған маңызды тапсырманы орындаудың орнына басқа маңызы төмен іспен айналысып, өзін-өзі ақтауға тырысады.

Прокрастинацияны жеңудің келесідей жолдары бар:

1) Тапсырманы бірнеше кіші бөліктерге бөлшектеңіз. Сонда ол сіздің миыңызда қатты ауқымды болып көрінбейді. Соңында өзіңізді қолға алып, тапсырманы істеп бастасаңыз, оның соншалықты қиын еместігін түсінесіз.

2) Приоритеттеріңізді дұрыс қойыңыз. Маңыздылығы жағынан тапсырмаларды рет-ретімен орналастырыңыз. Сонда қай затқа көбірек көңіл бөліп, ал қай істі кейінге қалдыруға болатынын түсінесіз.

3) Әр аяқталған іс үшін өзіңізді марапаттау да өте маңызды. Бұл арқылы сіздің өзіңізге деген сенімділігіңіз артып, әр тапсырманы жоғарғы деңгейде атқаратын боласыз.

4) Реалист болыңыз. Берілген тапсырманы уақытылы орындамасаңыз қандай жағдайға тап болатыныңызды ойлаңыз. Ал керісінше өзіңізді қазір қолға алып, жұмысты бастасаңыз бастықтың алдында мақтау естіп, абыройыңыздың өсетінін естен шығармаңыз.

5) «Қызылша» ережесін қолданып көріңіз. Яғни, төрт қызылшаның суретін салып, белгілі бір тапсырманы орындауға 25 минут уақытыңызды арнаңыз. Әр 25 минут сайын, қызылшаны бояп, бес минут демалыңыз. Ал төртінші қызылшадан кейін ұзақ үзіліс жарияласаңыз болады.

Менің прокрастинацияны жеңуде бөліскен кеңестерім сіздерге пайдалы болды деп сенемін.

ығармаңыз.

5) «Қызылша» ережесін қолданып көріңіз. Яғни, төрт қызылшаның суретін салып, белгілі бір тапсырманы орындауға 25 минут уақытыңызды арнаңыз. Әр 25 минут сайын, қызылшаны бояп, бес минут демалыңыз. Ал төртінші қызылшадан кейін ұзақ үзіліс жарияласаңыз болады.

Менің прокрастинацияны жеңуде бөліскен кеңестерім сіздерге пайдалы болды деп сенемін.

ҚМ АА Куәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.