

Прокрастинациядан қалай арылуға болады?

ЖАРИЯЛАНДЫ
03.11.2024

ТІРЕК СӨЗДЕР
Прокрастинация, Прокрастинациядан
қалай арылуға болады?

СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/169178/>

Прокрастинациядан толық арылу үшін тереңірек қарастыруға болатын бірнеше қосымша стратегиялар мен психологиялық тәсілдер бар:

1. Мақсаттарды дұрыс қою (SMART мақсаты)

«SMART» принципі арқылы қойылған мақсаттар нақты әрі орындауға қолайлы болады:

- S** (Specific) — мақсат нақты болу керек.
- M** (Measurable) — ол өлшенетін болуы тиіс, яғни, нәтижеңізді бақылауға мүмкіндік беруі керек.
- A** (Achievable) — шынайы әрі қол жеткізуге болатын.
- R** (Relevant) — сіздің жалпы мақсаттарыңызға сәйкес келетін.
- T** (Time-bound) — уақыт шектеулі болуы тиіс.

Мысалы, «Аптаның соңына дейін 5 бет жазу» деген мақсат, жай ғана «мақаланы аяқтау» деп айтудан әлдеқайда нақтылы.

2. Екі минут ережесі

Бұл ереже Дэвид Алленнің *Getting Things Done* атты кітабында сипатталған:

- Егер белгілі бір тапсырманы екі минуттан аз уақытта орындау мүмкін болса, оны сол мезетте орындау керек. Көп тапсырмалар кішігірім әрекеттерден тұратындықтан, бұл ереже оларды кейінге қалдырмауға көмектеседі.

- Тапсырма үлкенірек болса, оны екі минут ішінде бастауға тырысыңыз. Мысалы, «Жобаны бастау керек» деп ойлаған кезде, алғашқы екі минутта тек қажетті материалдарды жинап немесе кішігірім жоспар жасаңыз. Бұл тәсіл психологиялық кедергіні азайтып, мотивацияны арттырады.

3. Терең жұмыс (Deep Work) әдісі

Кэл Ньюпорттың «Терең жұмыс» концепциясы бойынша:

- Бірнеше сағат бойы ешкім алаңдатпайтын, шоғырлану толық орнайтын ортада жұмыс істеу маңызды.
- Бұл кезеңде барлық алаңдататын факторлардан бас тартып, тек бір маңызды тапсырмаға назар аударыңыз.
- Мысалы, күніне екі сағат уақытты «терең жұмысқа» арнасаңыз, қиын тапсырмаларды жылдамырақ орындайсыз, себебі толық шоғырлану процесті жеңілдетеді.

4. Жетістіктер журналы

Әр күннің соңында орындалған тапсырмаларыңызды жазып отыру:

- Алға жылжу сезімін береді, жетістіктеріңізді көруге мүмкіндік жасайды.
- Күнделікті прогресті көру сізге алға ұмтылуға, мотивацияны сақтауға көмектеседі.
- Тапсырмаларды жүйелі түрде орындап келе жатқаныңызды байқап, өзіңізге деген сенімділікті арттырасыз. Бұл прокрастинацияны азайтуға септігін тигізеді.

5. Өзіңізге жауапты болу

Өзіңізге есеп беру процесін жетілдіру үшін:

- Жұмыс немесе оқу барысындағы тапсырмаларды басқа біреуге есеп беретіндей етіп жасаңыз. Мысалы, әр аптада жетістіктеріңізді досыңызға немесе әріптесіңізге айтып отырыңыз.

- Кейде бұл әдіс нәтиже беруі үшін «есеп беру серіктесін» табу пайдалы болады. Мұндай серіктесіңізбен тапсырмалар жайлы бөлісіп, бір-біріңізді бақылап отыру арқылы мотивацияны арттыра аласыз.

6. Перфекционизмді басқару

Көп жағдайда прокрастинацияның себебі — перфекционизм, яғни, жұмысты мінсіз жасауды қалау. Перфекционизмді жеңу үшін:

- Жұмысты «жеткілікті жақсы» етіп орындау керек деп өзіңізді сендіріңіз.
- Алғашқы қадамды аяқтаған соң, біртіндеп жақсартуға болады. Бастапқыда кішігірім нәтижеге қол жеткізсеңіз, ол сізді ары қарай жалғастыруға ынталандырады.
- Өзіңізге «мінсіздік» міндетті емес екенін айтып отырыңыз, себебі көптеген жағдайларда бастысы — жұмысты аяқтау.

7. Жұмысты ойынға айналдыру (Геймификация)

Тапсырмаларды ойынға айналдыру — ішкі мотивацияны арттырудың тиімді тәсілі. Ол үшін:

- Әр тапсырманы немесе күннің соңындағы нәтижеңізді бағалай отырып, ұпай немесе марапат беріп отыруға болады. Мысалы, «5 тапсырма орындасаң — киноға бару» немесе «бір сағат жұмыс істесең — 10 минут демалыс» сияқты ойын түрінде жүргізіңіз.
- Қосымша мотивация алу үшін арнайы геймификация қосымшаларын (мысалы, Habitica) пайдалану мүмкіндігі бар.

8. Ескерту ережесі және еске салулар

Кейде тек кішкене еске салу хабарламалары арқылы да жұмысты тез бастауға болады. Ол үшін:

- Телефонда немесе компьютерде еске салу қосымшаларын қолданып, тапсырмалар туралы тұрақты түрде хабарлама орнатыңыз.

- Кейде көрнекі жерге тапсырмаларды жазып қойып, үнемі көзіңізге түсетіндей етіп орналастыру да пайдалы.

9. Эмоцияны басқару

Прокрастинация көбінесе қорқыныш немесе алаңдаушылық сияқты эмоциялардан туындайды. Бұл эмоцияларды жеңу үшін:

- «Тапсырма маған қорқынышты болып көрінеді» деген ойдан арылуға тырысыңыз. Бір қадамнан бастау ғана керек.
- Қысқа медитация немесе тыныс алу жаттығулары стрессті азайтуға көмектеседі. Бұл әдістер миды тыныштандырып, жұмысты біртіндеп бастауға жағдай жасайды.

10. Өзіңізбен шынайы сөйлесу

Прокрастинацияны жеңу үшін өзіңізге сұрақ қойыңыз:

- Неге бұл тапсырманы кейінге қалдырып отырмын?
- Оны орындамауымның шынымен маңызды себебі бар ма, әлде мен тек қана ойлап шығарып отырмын ба?
- Өзімнің болашақтағы мақсаттарыма жету үшін неге қазір осы тапсырманы орындауым керек?

Әдетте бұл сұрақтарға жауап бере отырып, өзіңізге мақсаттың неге маңызды екенін түсіндіресіз. Бұл да ішкі мотивацияны оятуға ықпал етеді.

Прокрастинациядан арылу — бір күнде орындалатын міндет емес, бұл тұрақты түрде жұмыс істеуді талап ететін процесс. Әр адамның өзіндік жолы болады, сондықтан әртүрлі әдістерді сынап, өзіңізге қолайлы тәсілдерді таңдаңыз. Ең бастысы — бастау! Қадамды кішкентай болса да, оны орындау арқылы алға жылжи бересіз.

Нұрлыбек Жайлауов

*IT кәсіпкер, білім технологиялары саласындағы жобалардың негізін қалаушы
Bilimger.kz ақпараттық-танымдық интернет порталы бас редакторы
ubt-test.kz тест платформасы, Bilimger онлайн тіл академиясы негізін қалаушы*

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

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