Írta: Adminisztrátor
2017. augusztus 25. péntek -

2017-08-22. - **Tudjuk, hogy mi a feladatunk**. Szeretnénk túl lenni rajta, de valamiért mégsem megy. Egyszerűen nem bírjuk rávenni magunkat, hogy elkezdjük. Ha sikerül nekiállnunk, akkor is hamar feladjuk, és inkább mással kezdünk el foglalkozni. A nyomasztó feladat ettől nem tűnik el, a határidő pedig egyre közeleg. Tisztában vagyunk vele, hogy a halogatástól semmi sem lesz könnyebb, sőt sokszor inkább megnehezítjük vele a saját dolgunkat, mégis nehéz rajta változtatni. Mi lehet ennek az oka? Hogyan küzdhetjük le a halogatást?

Időnként mindenki halogat, és ezt sokszor jó okkal tesszük. Bizonyos mértékig elkerülhetetlen, hiszen ha több feladatunk van, akkor ahhoz, hogy mindet elvégezhessük, fontossági sorrendet kell felállítanunk, némelyik teendő elvégzését késleltetnünk kell. Probléma akkor jelentkezik, ha tisztában vagyunk vele, hogy éppen mivel kellene foglalkoznunk, megszületett bennünk az elhatározás, van rá időnk, és minden egyéb feltétel adott, mégsem kezdünk hozzá a feladatnak, vagy sorozatosan más tevékenységgel szakítjuk meg azt. Ez erősen rontja a hatékonyságunkat, miközben olyan időt vesztegetünk el vele, amit sokkal értékesebb vagy pihentetőbb tevékenységgel is eltölthetnénk. A halogatás nemcsak a munkánkra lehet hatással, hanem az érzelmi életünkre is. Átélhetünk miatta bűntudatot, distresszt, frusztrációt, tehetetlenséget, hosszú távon depresszív tünetek is jelentkezhetnek.

Mi a probléma a halogatással?

A prokrasztináció krónikus halogatást jelent. Vannak olyan emberek, akiknél a halogatás inkább egy személyiségtényező, egy visszatérő viselkedésbeli hajlam, ők a krónikus halogatók. A prokrasztináció tehát azt a viselkedéses tendenciát takarja, amikor képtelenek vagyunk rávenni magunkat bizonyos feladatok vagy kötelességek elvégzésére. Ilyenkor általában változatos tevékenységekkel húzzuk az időt,
csak hogy ne kelljen az elvégzendő feladatra koncentrálnunk. Sorozatokat nézünk, számítógépes játékokkal játszunk, órákat töltünk a Facebook hírfolyamának görgetésével vagy nassolunk, annak ellenére, hogy nem is vagyunk éhesek. A lakás is valamilyen rejtélyes oknál fogva mindig akkor a legtisztább, amikor a legtöbb dolgunk lenne. Gyakran az utolsó utáni pillanatig halogatjuk a fontos teendők elkezdését vagy befejezését, azzal magyarázva ezt a szokásunkat, hogy nyomás alatt majd jobban fogunk teljesíteni. Az igazság azonban általában pont az ellenkezője. Ha a lehető legtávolabbi időpontig halogatjuk a munkát, akkor
a lelkiismeret-furdalás, a stressz és a frusztráció miatt erőt vehet rajtunk a tehetetlenség.
A határidő közeledtével egyre nagyobb stressz ér minket, ami sokszor inkább rossz hatással van a teljesítményünkre ahelyett, hogy serkentené azt. Az időnyomás miatt leblokkolhatunk vagy pánikszerű kapkodásba kezdhetünk.

Miért halogatunk?

Dr. Seth J. Gillihan, a Pennsylvania Egyetem Pszichiátria Tanszékének professzora két tényezőt határozott meg, melyek gyakran állnak a halogatás mögött.

„Mindenképpen fájni fog” – Ha azt elővételezzük, hogy a tevékenység kellemetlen lesz, nem meglepő, hogy a lehető legtovább szeretnénk elkerülni.

„Lehet, hogy nem is fog sikerülni” – Ha meg sem próbáljuk, kudarcot sem vallhatunk. A kudarctól való félelem súlyos visszatartó erő lehet feladataink teljesítésében.

Ezek mellett további okok is állhatnak a háttérben:

„Nem is olyan fontos” – Sokszor azért nem állunk neki a munkának, mert nem találjuk elég fontosnak vagy érdekesnek.

„Nem értem pontosan, mi a feladat” – Van, amikor az információhiány vagy a kétértelműség tart vissza minket.
„Még nem tökéletes” – Sokaknál a perfekcionizmus a feladatvégzés elhúzódásának az oka. Addig nem adjuk ki a munkát a kezükből, amíg nem vagyunk teljesen elégedettek vele.
„Mit fognak szólni mások?” – Az sem ritka, hogy amiatt halogatjuk a feladatot, mert félünk, hogy mások hogyan fogják értékelni a teljesítményünket. Szorongunk attól, képesek leszünk-e megfelelni a külső elvárásoknak.
„Nem tudom megcsinálni” – Van, amikor túl bonyolultnak, kezelhetetlenek érezzük a feladatot, emiatt toljuk magunk előtt.
„Azt hittem, ez még bele fog férni” – Az is állhat a háttérben, hogy túlvállaltuk magunkat. Ilyenkor kénytelenek vagyunk szembesülni azzal, hogy számunkra is csak huszonnégy órából áll egy nap, és képtelenség időben teljesíteni, amit elvállatunk.
Ördögi kör
A halogatás lehetséges okai között észrevehetünk egy hasonlóságot. Mindegyikben közös elem a kellemetlenségérzés, ami a feladat teljesítésének sürgető gondolatához kapcsolódik. Jogosan merülhet fel bennünk a kérdés, hogy ha ilyen komoly negatív érzésekkel és kellemetlen következményekkel jár a halogatás, akkor mégis hogyan lehet ilyen gyakori és tartósan fennálló a jelenség?
A tartós fennmaradás kulcstényezője a késleltetéssel járó megkönnyebbülés.
Ha a nappali leginkább egy katasztrófa sújtotta övezetre hasonlít a tegnapi házibuli után, akkor bármikor eszünkbe jut a ránk váró takarítás, rögtön kedvetlenek leszünk, és minden porcikánk tiltakozik a hosszadalmasnak ígérkező rendrakás ellen. Ha azonban úgy döntünk, délutánra hagyjuk a feladatot, előtte pihenünk és tévézünk egy kicsit a hálószobában, akkor megkönnyebbülhetünk, átmenetileg megszabadulhatunk a szorongató érzéstől. A pszichológiában ezt a jelenséget negatív megerősítésnek nevezzük. „Negatív”, mert a jutalom egy averzív tapasztalat elkerülését jelenti, és „megerősítés”, mert jutalmazó mivoltából fakadóan valószínűbbé teszi a cselekvés jövőbeli megjelenését is.
Minél többször tapasztaljuk a halogatás megerősítő oldalát, annál ritkábban lesz részünk a feladat elvégzésével járó kellemes elégedettségérzésben. Ebből az ördögi körből nem egyszerű kikerülni, de talán van rá megoldás!
Hogyan győzhetjük le a halogatást?
Dr. Seth J. Gillihan legújabb könyvében hét különböző technikát is bemutat az olvasóinak, ami segíthet a halogatásról való leszokásban.
Oszd fel kezelhető részekre! – Ha nagyszabású feladattal nézünk szembe, akkor első pillantásra valóban elrettentő lehet a munka mennyisége. Ám ha részfeladatokra bontjuk a folyamatot, majd megtervezzük azok elvégzésének ütemét, akkor rögtön kezelhetőbbé válnak hosszabb távú céljaink is.
Határozd el, hogy nekiállsz! – Néha azért késleltetjük a teendők elkezdését, mert nem tudjuk, hogyan kellene csinálnunk. Például azért halogatjuk egy e-mail megírását, mert nem tudjuk, pontosan mit mondjunk a címzettnek. Az időhúzás ilyenkor általában nincsen a segítségünkre. Később sem lesz egyszerűbb a levél megírása. Ha viszont elhatározzuk, hogy most leülünk, s addig nem kelünk fel a számítógép elől, amíg meg nem fogalmazzuk azt a pár mondatot, akkor előbb-utóbb meg szokott születni az e-mail.
Teremtsd meg a feltételeket! – Bármilyen feladattal nézünk is szembe, érdemes átgondolnunk, hogy milyen környezetben lennénk a leghatékonyabbak. Igyekezzünk megteremteni ezeket a feltételeket, mert ilyenkor a fizikai környezet is a mi malmunkra hajtja a vizet! Például ha egy

fontos vizsgára kell felkészülnünk, akkor érdemes lehet a figyelemelterelő zajokat kiszűrnünk, lehalkítanunk a telefon értesítéseit, kikapcsolnunk a számítógépet.
Alkalmazz emlékeztetőket! – Ha halogatunk egy feladatot, nem nehéz valóban megfeledkezni róla. Ezt úgy küszöbölhetjük ki, ha határidőket szabunk magunknak, és emlékeztetőket helyezünk el például a naptárunkban vagy a telefonunkban, hogy biztosan ne feledkezünk el a munkánkról.
Légy felelősségre vonható! – Ha legalább egy embernek elmondjuk, hogy mit és mikorra kell teljesítenünk, azzal már nagyban növeljük annak esélyét, hogy valóban el fogjuk végezni. Ennek oka, hogy szeretnénk a másikban fenntartani a rólunk alkotott képet, igyekszünk megfelelni neki. Kellemetlen lenne, ha érdeklődne az eredményről a határidő letelte után, mi pedig csak üres kifogásokkal tudnánk szolgálni a sikertelenségünkre.
Jutalmazd magad! – A külső motivátorokkal érdemes óvatosan bánni, de vannak feladattípusok, melyeknél segíthetnek minket. Például amikor olyan munkát kell elvégeznünk, amit önszántunkból soha nem tennénk, amire nem találunk belső, intrinzik motivációt. Jutalomként mindenkinél más válik be. Van, akinél egy jól megérdemelt kocka csokoládé, van, akinél pedig egy rövid beszélgetés a barátokkal vagy egy esti séta jelenti a leginspirálóbb jutalmat. Egy dologra azonban érdemes odafigyelnünk: ne olyan formáját válasszuk az önjutalmazásnak, ami könnyen eltérít minket a feladat befejezésétől. A Youtube-videók böngészése vagy a számítógépes játékok túl hosszú időre elterelhetik a figyelmünket a munka folytatásáról.
Légy türelmes! – Egy régóta fennálló szokás megváltoztatása nem könnyű feladat. Kemény munka, ami sok időt és erőfeszítést igényel, és kezdetben sikertelenségekkel járhat. Fontos, hogy türelmesek és elfogadóak legyünk önmagunkkal. Amikor elbizonytalanodunk az elhatározásunkban, akkor emlékeztessük magunkat arra, hogy a rövid távú megkönnyebbülés, amivel a halogatás jár, nem oldja meg a problémát! Sokkal értékesebb átvészelni az átmeneti kellemetlenségeket és megtapasztalni a sikerélményt, elégedettségérzést és önbizalom-növekedést, amit a feladat megoldása von maga után.
Egy-egy kihívás sikeres teljesítése meglepően jutalmazó lehet számunkra. Érdemes ilyenkor a pozitív érzésekre koncentrálnunk. Ez az összpontosítás tudatosabbá tehet minket, ezáltal segíthet a változások megerősítésében és tartóssá tételében.

Zsidi Zsófia