

The More
You Do

The Better
You Feel

How to Overcome
Procrastination and
Live a Happier Life

DAVID PARKER

מה נאמר על "ככל שתעשה יותר, כך תרגיש טוב יותר":

קשה לשפוט ספר מבריק, אבל אני אגיד: "מעורר השראה, מרמז ואימפרסיוניסטי". יש פתגם שאומר: "תאמינו לי ממישהו שחווה את החוויה, טוב יותר מאשר ממישהו שלמד את החוויה".
—ד"ר אלסייד חוסיין

דיוויד פארקר מספר את סיפורו האישי על התגברות על דיכאון ודחיינות מתישים. בהסתמך על חוויותיו האישיות, הוא מציע אסטרטגיות עוצמתיות להתגברות על דחיינות בשפה פשוטה וישירה, המודגמת בשפע בסיפורים ומחזקות בטכניקות שתוכלו לתרגל בקלות בעצמכם. הספר כתוב בפורמט קל לשימוש, שלב אחר שלב, ומסביר בצורה ברורה ומשכנעת כיצד ומדוע השיטות שלו עובדות. הוא פיתח את The JOT.

Method™ כתגובה הגיונית ומבוססת משימות לדיכאון שלו ולדחיינות הרגלית. כמטפל בעל ניסיון רב בעבודה עם סטודנטים (שבקרבם דחיינות נפוצה ביותר) ואנשים מדוכאים, בהחלט הייתי ממליץ על שיטתו של מר פארקר ללקוחותיי.

—אלנה צ'יני, LCSW

דיוויד פארקר כתב ספר נפלא המשתמש בטכניקות קוגניטיביות והתנהגותיות כאחד עבור אנשים המתמודדים עם דחיינות וחוסר ארגון בחייהם. בהסתמך על ניסיונו האישי ומאבקיו, מר...

פארקר תיאר שיטה לתקוף דפוס של דחיינות והימנעות הגורם לסבל בחייהם של אנשים רבים. הספר שלו "JOT"

"הספר Method™ מספק לקורא כלי יעיל להפליא לפירוק מטלות מכריעות לחלקים ניתנים לניהול, מה שנותן לסובלים את היכולת לקחת שליטה על חייהם. ספרו של מר פארקר מלא בדוגמאות מאוירות כיצד לשנות דפוס חיים זה באופן שידרבן את הקורא לעסוק בטכניקת האנטי-דחיינות שלו.

—תומאס דיילי, LCSW

אני ממליץ על ספר זה לכל מי שנוטה לדחות דברים ולעולם לא מוצא זמן להשיג את מטרותיו. הספר מספק דרך פשוטה אך יעילה לארגן מטלות לפעילויות ניתנות לביצוע. הטבלאות בספר נותנות לקורא המחשה ברורה כיצד ליישם את הטכניקות המתוארות בפועל היומיומי. שיטת JOT™ מספקת משוב חיובי מהיום הראשון, ואם משתמשים בה נכון, היא תסיים את ימי הדחיינות הכרונית שלכם.

—מרטין שאק, LCSW

זה קל לקריאה כשדיויד מדבר אלינו, משתף את סיפורו ללא יומרה. אני מצפה לשתף אותו עם אחרים.

Helayne Neri-Cherin, BSN, RN, רפואה משלימה

דחיינות היא דפוס התנהגות נפוץ מדי, מחבל בעצמו, המשפיע על כל היבט בחייו של אדם הדוחה דברים. הגילוי האישי של דיויד פארקר על דחיינותו העמוקה ועל ההתחדשות הסופית שלו שופך אור חשוב על נושא זה, מנקודת מבט של אנשים מן השורה, אותה דחיינים רבים מכירים היטב.

הוא משתף את התובנות הרבות שלו ואת המכשולים האישיים שלו בנושא זה, ומספק טכניקה התנהגותית פשוטה אך יעילה לניהול טוב יותר של דפוס התנהגות הרסני זה. אז אל תדחו יותר - התחילו לקרוא! —רונלד יאמאמוטו, פסיכותרפיסט

The More
You Do

The Better
You Feel

How to Overcome
Procrastination and
Live a Happier Life

DAVID PARKER



Darwin Bay Publishing
Brooklyn, New York

עיצוב הספר: פיט מאסטרסון, קבוצת ההוצאה לאור. [Aeonix, www.aeonix.com](http://www.aeonix.com).
טקסט עיקרי מוגדר באדובי Minion Pro, כותרות וטבלאות מוגדרות ב-Myriad.
עיצוב עטיפה: [VMC Art & Design, LLC., www.VMC-ArtDesign.com](http://www.VMC-ArtDesign.com). צילום: באדיבות איזידרו טורס.

זכויות יוצרים © 2015 דיוויד פארקר. כל הזכויות שמורות. אין לשכפל או להעביר כל חלק מספר זה בכל צורה שהיא, אלקטרונית, מכנית, מצולמת, מוקלטת או בכל דרך אחרת, ללא אישור מראש ובכתב מהמוציא לאור.

ספר זה מכיל מידע בריאותי כללי שנאסף ממקורות מדעיים ורפואיים הנחשבים מדויקים. עם זאת, ספר זה אינו נועד להחליף, ואין להשתמש בו במקומו, של שירותי הבריאות הזמינים לך על ידי רופא, פסיכיאטר, פסיכולוג או ספק שירותי בריאות אחר המורשה שלך. אין להשתמש בספר זה לאבחון, טיפול או טיפול בכל מצב רפואי, פסיכיאטרי, פסיכולוגי או התנהגותי. אם אתה מאמין שאתה סובל ממחלה כלשהי, מומלץ מאוד להתייעץ עם הרופא שלך או ספק שירותי בריאות אחר.

שיטת JOT™ היא סימן מסחרי השייך לדיוויד פארקר.

פורסם: 4 במרץ, 2015 "צעדו קדימה נגד דחיינות!"

קטלוג-הוצאה לאור של המו"ל

פארקר, דיוויד ב.

ככל שתעשה יותר, כך תרגיש טוב יותר: איך להתגבר על דחיינות ולחיות חיים מאושרים יותר / דיוויד פארקר.

עמ' ס"מ.

כולל אינדקס. eISBN 978-1-935880-02-8

1. דחיינות - היבטים פסיכולוגיים. 2. דיכאון נפשי. 3. ניהול זמן. 4. הגשמה עצמית.
5. עבודה - היבטים פסיכולוגיים. 6. סטודנטים - ניהול זמן. א. תואר.

BF637.P76 M67 2015

155.2/32—dc23

2014931322

הוצאה לאור: הוצאת דרווין ביי,
ברוקלין, ניו יורק
www.DarwinBayPublishing.com

הודפס בארצות הברית של אמריקה

תודות

אני רוצה להודות לכולם על תמיכתם בי, במיוחד לרבותי, על עידודם האוהב כאשר ספר זה היה רק חלום; קלברו; פלישיה מאטרה; וג'ינה טוזו-ארגנציאנו על עידודם האוהב כאשר ספר זה היה רק חלום; ובמיוחד לג'יימס לנגטון על שסלל לי דרך לעקוב אחריה. תודה גם לפיט מאסטרסון על עיצוב הפנים; לויקטוריה קולוטה על עיצוב הכריכה; לאיזידרו טורס על תצלום הכריכה האחורית; לשירותי אינדקס של ג'יי נעמי לינזר; ולאדריאן באשיסטה על אספקת נתוני CIP.

אני רוצה להודות לליוד גלוואן, עו"ד, על שנות ידידותו רבות; לסם נול, רואה חשבון מוסמך; לאדגר דיוויד גראנה על ששימש כמנטור היצירתי שלי; למטפל יוצא הדופן ריצ'רד קלייטון; לפיטר ויקטור, IMS, MA, CH; ול"תופטן פונצוק" הנכבד. תודה מיוחדת לחבריי ברדיו, ג'ף פורס וג'רי אברמס, על שהעניקו לי לחברה בזמן כתיבת ספר זה.

תודות גם ל: ד"ר אלסייד חוסיין; ד"ר קנת' רדן, PhD, LCSW; אלנה צ'ייני, LCSW; תומאס דיילי, LCSW; קננדל פרון, LCSW; מרטין שאק, LCSW; הליון נרי-שרין, BSN, RN; רפואה משלימה; רונלד יאמאמוטו, פסיכותרפיסט; ד"ר חמיד מוסביאן; וג'ייקוב פיין, LMSW.

מילת הערכה מיוחדת לרובי ג'קמן, יועצת שיקום מקצועי, משרד השירותים המקצועיים והחינוכיים לאנשים עם מוגבלויות של מדינת ניו יורק; ולג'ורג' טלמני ואדוארד פישקו, יועצים עסקיים בכירים מוסמכים, מרכז פיתוח עסקים קטנים של מדינת ניו יורק.

תודה מיוחדת לג'ו בלדיזון על שיתוף מחשבותיו על תהליך היצירה; ללילי קירשנר על שיתוף פילוסופיית "עכשיו - לכו להגשים!"; לסטיבן קירשנר על גישתו החיובית; לאדוארד האריס על חום גופו ותמיכתו; ולפמלה דיקסון על משובה. תודה גם לנעמי לוינסון על גישתה הממוקדת במטרה לחיים; ולג'יימס וקריסטל קנליס על תמיכתם. תודתי לריטה בל; גיא דה-מרקו; לואי פריל; ג'ו ג'ונטי; לינדה גנאט-מאלין; רוברט קינג; סנדי ליץ'; סטפני מקלרוי; קים מרפי; ברט פיטארי; מרטין נורגארד; אלינה שניידרמן; וקווין סוויני. תודה מיוחדת לבריאן טרייסי וסנדי נאגי. תודה אוהבת לאחותי, לין דמפסי.

תודות לאנשים הבאים על עזרתם: ולנטינה יאנק, לנה סמארט, אוולין גומז וניה גרסיה (Break, Inc. (JOB); Just One-מפרדה ברוזה מפרציית שירותי ההכוונה לתעסוקה (FEGS)אליס פאנג, אנג'ל קולון וסגל ההוראה והתלמידים של תיכון סטייבסנט, מנהטן; וורן מקדואל וסגל ההוראה והתלמידים של תיכון ללימודי סביבה, מנהטן; וסגל ההוראה והתלמידים של תיכון האקדמיה ליזמות גלובלית, הברונקס. תודה גם לג'ונתן אפלפילד; ג'וזף קסטלי; טרה מונטלבאנו; מרי לה מאנה; הרב קליין; ג'וזף ד. קורמן; אלן מ. קוזאק, עו"ד; יוג'יאן "יוג'ין" ליו; מליסה מקלני; דיוויד טאנר; וג'יל וויין.

תודה רבה גם לחוג חברי ברחבי העולם מהאינטרנט: סאלי בני; פול מ. צ'יקטי; אמילי אלקינס; ג'יד דה גוזמן; טים ג'רארד; כריסטין לניס; דבורה לוקהארט; ויקטוריה מסלר; איאן מקינלי; מריאנה מוניז-פרטיצ'לי; טויה פיליפס; שונה קתרין ריילי; בטי סמואלס; סמנתה סנדרס; מייקל סולומון; ג'וליאנה טבק; חואניטה זילי; אליסון; אקסל; ביזסאבי; דונה; ג'ין; קן; ליו; מרי; שרה; ויאנטי; וכמה חברים אנונימיים.

שגלה שיוזמת (www.Salvificus.org) ובלו (www.HelpCounseling.com) בלונדון, ובסניף מרכז לונדון

הַקִּדְשָׁה

ספר זה מוקדש לַדֵּן בַּאֲקִלִּי.

בתקופה בחיי שבה חסרה לי האמונה בעצמי, דן נתן לי את מה שהכי הייתי צריך -
מנה חזקה של אמונה ביכולות שלי, מה שנתן לי את האומץ להמשיך להתקדם.

תודה, דן!

תוכן

מבוא

חלק ראשון - הבנת דחיינות פרק ראשון: חיים בקונפליקט מושלם שכזה פרק שני: "איך הגעתי למצב הזה?"

פרק שלישי: התגלה מין חדש - יען האדם פרק רביעי: המאפיינים, ההתנהגויות והתכונות של יען האדם פרק חמישי: דחיינות ודיכאון

חלק שני - לפעולה

פרק שש: נטל ההימנעות

פרק שבע: ריחוף הרחק מהמציאות

פרק שמונה: פיתוח הנכונות לשינוי

פרק תשע: כללי הזהב להתגברות על דחיינות הרגלית

פרק עשר: אימון עצמי להתמקד במשימה אחת בלבד

פרק אחד עשר: המשך תנועתך קדימה

פרק שתים עשרה: התמודדות עם נסיגות

פרק שלוש עשרה: טכניקות מתקדמות להתגברות על דחיינות

פרק ארבע עשרה: יחסיו של הדחיין עם דברים משמעותיים אחרים

פרק חמש עשרה: עזרה לתלמיד הדוחה דברים

פרק שש עשרה: סקירה

מִדָּד

מבוא

בזמן שעבדתי בעבודתי היומיומית כעוזר אדמיניסטרטיבי במרכז העיר

במנהטן, עמיתים לעבודה שחלפו על פניהם ליד שולחני היו לפעמים קורצים לי, מהנהנים לי בראש ושואלים, "אז, איך הספר הזה על התגברות על דחיינות מתקדם?" "אני בטוח שאתה פשוט לא מוצא את הזמן לעשות את זה!" אתה לא תאמין כמה מההתלהבות הטובה שספגתי.

עם זאת, אם עמיתיי לעבודה היו יודעים עד כמה השתנית, אני מתערב שבמקום קריצות בעיניים, הם היו מתכווצים על פניהם. אולי, בגלל השינוי האישי שלי מדחיין מושבע, לסוג האדם שאני אוהב לכנותו "אדם שעושה דברים". בהיותי דוחה מושבע כל כך, השלמת ספר זה היא הישג יוצא דופן, משום שלא עבר זמן רב כל כך שהפסקתי לטפל ברבות מאחריותי היומיומית; דבר שתקראו עליו הרבה יותר בפרקים הבאים.

למעשה, הייתי דחיין רגיל במשך כל כך הרבה זמן שאפילו היום, שנים אחרי שלמדתי מנהל עסקים בקולג', אני עדיין זוכר מתי גיליתי לראשונה שאני צריך לבלות כמה שעות סמסטר ב"סדנת החשבונאות" שלהם. מצחיק ככל שזה יישמע, דחיתי את הכניסה לחדר הזה עד היום שבו שמעתי סטודנט אחר מתייחס אליו כאל "מעבדת חשבונאות" -איכשהו, שינוי השם הזה עשה את כל ההבדל עבורי. אני מניח שהיה משהו שבאמת לא אהבתי במילה המפחידה ביותר מכל המילה בת ארבע האותיות, "עבודה".



השינוי שעברתי היה כה עמוק, עד שרציתי לגלות במהרה אם דרכי החשיבה וההתנהגויות של דחיינים אחרים דומות לשלי, ולא לקח לי הרבה זמן לגלות שרבים כאלה. תצפית מוקדמת אחת שעשיתי הייתה כיצד דחיינים רגילים הם בדרך כלל חסרי סבלנות -בשל רצונם לתוצאות מיידיות.

תצפית נוספת הייתה כיצד מוחותיהם משחזרים את המשימות שהם לא רוצים להתמודד איתן, לתרחישים שליליים -כל אחד מלווה בהסברים הגיוניים ותחזיות מדוע משימות אלה אינן ניתנות לביצוע. מסיבות אלה השתדלתי לשמור על ספר זה קצר ככל האפשר על ידי הדגשת בהירות, קיצור וחשוב מכל, פתרונות.

אם קראתם ספרי עזרה עצמית אחרים, ייתכן שתגלו שזה קצת שונה מאחרים. ראשית, ספר זה אינו עוסק בפתרונות מהירים. אתם

לא תמצאו פתרונות לשרביט קסמים בדפיו, וגם לא תמצאו שפע של חידוני פופ.

חלק מהספרים שמתיימרים לעסוק בדחיינות מציעים רק מאמצים לא רציניים. במקום לספק הבנה מקיפה של דחיינות וכיצד להתגבר עליה, הם:

- התייחסו לדחיינות הרגלית כאילו הייתה בסך הכל מטרד מעצבן שניתן להתגבר עליו באמצעות שימוש בקריאות עידוד כמו, "אני רוצה שתניחו את הרגל שלכם - אחת ולתמיד! מוכנים!"
"לך על זה!" רק אילו זה היה כל כך קל.
- עודדו את קוראיהם לבנות רשימות "מטלות" מבלי להתחשב באופן שבו עליהם להתמודד עם משימות אלה.
- ניסיון לבייש, להתחנן, לשדל או לזלזל בקורא ולגרום לו לנקוט פעולה.

ספרים אחרים עדיין ישכנעו אתכם להאמין שהסוד להתגברות על דחיינות הוא ללמוד להאציל משימות. זה אולי היה מספיק אם הבוס שלכם היה מספק לכם עוזר אישי או אם הייתם שוכרים עוזרת בית, אבל זה לא היה מלמד אתכם כלום על התגברות על דחיינות כי זה רק הופך מישהו אחר לאחראי על הבלגן שלכם.

המטרה שלך כאן היא להתגבר על דחיינות על ידי למידה כיצד להתמודד עם הדברים שדחית, ובכך -להחזיר לעצמך את ההערכה העצמית שלך, שהיא תוצר לוואי טבעי של אחריות אישית.



ספר זה מחולק לשני חלקים:

- חלק ראשון בוחן מדוע אנו דוחים דברים, כיצד דחיינות יכולה להפוך להרגל, וכיצד היא יכולה לפגוע בהערכה העצמית שלך על ידי כך שהיא מובילה אותך לתחושות של דיכאון, חרדה, חוסר אונים וחוסר תקווה.
- החלק השני עוסק בדרכים להתגברות על דחיינות.
בעוד שדחיינים רבים משוכנעים שהם יכולים לחשוב בדרך שלהם כדי להרגיש טוב יותר, מי שאינם דוחים דברים יודעים שאנחנו יכולים לפעול רק בדרך שלנו כדי להרגיש טוב -ושניתוח יתר מוביל לשיתוק. פרק שני בוחן שינוי התנהגויות ישנות על ידי בחינת שיטות חדשות של "עשייה". תגלו שהשלמת משימות קטנות היא הדרך קדימה. שלא משנה כמה חסרות משמעות חלק מהמשימות עשויות להיראות, עם כל הישג והישג לא רק שתטפלו בדברים שלא יכולתם לעשות בעבר, אלא גם תשקמו את ההערכה העצמית שלכם.

אמנם ניתן להתחיל בקריאת חלק שני, אך אני מאמין שתפספס בטעות חומר רקע חשוב בנוגע לדחיינות, ולכן אני ממליץ להתחיל לקרוא מחלק ראשון.



כל מה שגורם לשינוי מאדם דוחה דברים לאדם ש"צריך לעשות" הוא הנכונות מצדך לאתגר את האמונות שלך. ככל שתשלב בהדרגה שינויים בחייך, תחושות חדשות של הערכה עצמית וגאווה אישית יחליפו תחושות ישנות של דיכאון ועגמומיות שנוצרו כתוצאה מחוסר דאגה לצרכים שלך.

אפילו אם התחלתם לדאוג שאולי איבדתם את היכולת לפעול למען עצמכם, אני יכול להבטיח לכם שתוכלו להחזיר לעצמכם שליטה רבה יותר על חייכם ממה שהייתם עשויים לחשוב. זו הייתה החוויה האישית שלי.

אני מקווה בכנות ובלב שלם שספר זה יעזור לכם להתחיל להתמודד עם המשימות שדחיתם. בסופו של דבר, לא רק שתהפכו לאנשים שעושים את העבודה, אלא גם תגלו שדאגה לעצמכם מייצרת רגשות חיוביים שתתחילו ליהנות מהם.

זכור תמיד:

ככל שתעשה יותר כך תרגיש טוב יותר

סעיף ראשון

הבנת דחיינות

פרק ראשון

חיים בקונפליקט מושלם שכזה

אנשים הם אנשים. לא משנה מאיזו תרבות אנו מגיעים, ולא משנה מה ההבדלים בינינו, ישנם זמנים מיוחדים במיוחד שבהם רבים מאיתנו חולקים את אותן מסורות. שתיים מהמסורות הללו מגיעות יד ביד בכל ערב ראש השנה, וכמעט כולנו יכולים להזדהות עם שתיהן.

הראשון מתחיל שעות ספורות לפני חצות, כאשר אלפי חוגגים מתאספים בכיכרות ציבוריות כדי לחגוג את השנה החדשה. המסורת השנייה מגיעה מיד אחריה, כאשר צבא של כתבי חדשות מנופפים במיקרופונים ומטיילים בצד כדי לשאול את החוגגים את השאלה המכובדת: "האם יש לכם החלטות לשנה החדשה שתרצו לשתף עם הקהל שלנו?"

בהמשך מגיעות תגובות המונעות על ידי אלוהול המכילות רשימות משאלות של תקוות, חלומות ושאיפות. מי מאיתנו לא שמע:

- "אני רוצה להרוויח יותר כסף!"
- "אני הולך לרדת 25 פאונד!"

עם זאת, כמעט אף פעם לא שמענו מישהו אומר:

- "לא הייתי מרוצה מפרי עמלי, אז אני חוזר ל בית ספר כדי ללמוד כמה מיומנויות חדשות."
- "לאחרונה, אני מצמצם ממתקים וחטיפים לטובת דברים בריאים יותר" — אבל מה שאני צריך למצוא זה חדר כושר שפועל 24 שעות ביממה בשכונה שלי."

בהתחשב בכך שהיום הוא "עידן הקטעים הקטנים", שתי התגובות האחרונות הללו כנראה היו נערכות מדיווח חדשותי, כאילו התקבל ונקבע שהציבור רוצה רק פתרונות מהירים וקלים לבעיותיו ולבעיותיו. תוצר לוואי אחד של שטיפת המוח הממותקת באופן מלאכותי הוא...

הגישה הכללית של הציבור של "מה אתם הולכים לעשות?", וכתוצאה מכך מקבלה שלא מדוברת שהעניינים החשובים ביותר של היום הם מעבר לשליטתו של אף אחד. זה אולי נראה כצורה עדינה של דחינות, אך צריך רק להעיף מבט בדוחות שיעורי ההצבעה האחרונים כדי לראות עקומה יורדת, המסתיימת במספרים שפל של כל הזמנים. במילים פשוטות, אנשים רבים לא מגיעים להצביע ביום הבחירות משום שהם לא מאמינים שהקולות שלהם נחשבים. עקומה יורדת זו עשויה להסתיים בטבלה של סטטיסטיקאי, אך המגמה עצמה מהדהדת בחברה.

אחת ההשפעות הנלוות של סוג זה של דחינות חברתית דומה לזנים החדשים של חיידקי-על שהתחזקו ככל שפיתחו עמידות לאנטיביוטיקה. אלו הם הפוליטיקאים המקצועיים של ימינו שאיבדו את הפחד שלהם לא לעשות את רצון העם, להרגיז את ציבור הבוחרים ולהיות מודחים מתפקידם. אחרי הכל, אם אף אחד לא מגיע להצביע להדחתם, אילו השלכות הם עומדים בפניה?

כאשר אזרחים מפסיקים לפעול כקבוצה, מה קורה, ומה ההשפעה שיש לכך על איך שאנחנו מרגישים? פוליטיקאים מפנים את תשומת ליבם לרצונותיהם של תומכיהם האמיתיים, ועדות פעולה פוליטיות המספקות תרומות לקמפיינים מאינטרסים עסקיים גדולים. האם זה מפתיע אם כן כאשר פוליטיקאים מצביעים בעד הפחתת הרגולציות העסקיות, ואז אנחנו קוראים דיווחי חדשות על חמאת בוטנים נגועה בחיידקי סלמונלה, ועל מזון גורמה מזוהם לחיות מחמד הגורם למחלות כליות ולמותם של החתולים והכלבים שלנו? אנחנו בוהים בפליאה, כשהעולם לכאורה יוצא משליטה, ומרגישים חסרי תקווה וחסרי אונים.

אותו הדבר נכון גם לגבי מידת השליטה שאנו מפעילים על חיינו. אם נזניח את צרכינו, אנו מרגישים ברע כתוצאה מכך, ואם נמשיך בהזנחה זו, אנו עלולים להתחיל להטיל ספק בנחישותנו. עבור רבים, זוהי תחילתה של הידרדרות ארוכה ויורדת אל דיכאון נפשי.

דחיין בתנועה - לא מתקדם לשום מקום, מהר. דחיינים רבים חשים מנותקים משאר החברה, חברה שהם עשויים לתפוס כבעלת ידע כמעט אינסטינקטיבי כיצד לטפל במשימות ובאחריות שלה. הדחיין מרגיש קר, מרוחק ומנותק מאחרים, אותם הוא רואה כבעלי יכולת "לעשות". כתוצאה מהדחייה שלו, הוא לא רק מרגיש לא מספק לאחרים, אלא גרוע מכך, הוא עלול לדאוג שהוא הופך ללא מסוגל לחיות כל דרך חיים אחרת. ברוב הזמן, הוא מרגיש תקוע, במיוחד כשהוא מתמודד עם משימה מסובכת, או כזו שהוא תופס כמשעממת.

לדוגמה, היו פעמים רבות בעברי שבהן הרגשתי כל כך מוצף, שפשוט קפאתי ולא יכולתי לפעול. במהלך מקרה קשה וממושך במיוחד של דחיינות, התקשרתי לקו חם מקומי למשבר בגלל הבושה שחשתי כשקלטתי שאני תקוע באמצע עבודת הטיח והצביעה של דירת הסטודיו שאליה עברתי כמה שבועות קודם לכן. גרוע מכך, התחלתי לדאוג שאולי לא אוכל להשלים את העבודה.

הרהיטים שלי לא הותירו לי הרבה מקום להתמקח, ומעולם לא לקחתי על עצמי עבודה כה מסובכת. קיר אחד היה חצי מצופה במיקר, בעוד שאחר, שהיה מוברש בפריימר, כמעט זהר בחושך, והדירה הסריחה מאבק טיח. סדיני מיטה כיסו את חפציי, ורק הרמתם לרגע גרמה לענני אבק קטנים עלו לאוויר. זו הייתה תמונה מדכאת להחריד.

בתקווה לעודד אותי לפעולה, שאל מתנדב הקו החם: "מה דעתך על זה? אתה יכול לדמיין כמה יפה תיראה הדירה שלך, וכמה טוב תרגיש אחרי שתסיים לצבוע אותה?"

"לא," הייתה תשובתי הפשוטה. שום מילה אחרת לא הייתה בעלת אותה בהירות וכנות כדי לבטא את מה שהרגשתי. הדבר היחיד שיכולתי לדמיין בעיני רוחי היה את עצמי כמבוגר חסר יכולת לחלוטין, והייתי בטוח שכל אדם אחר יכול לבצע את הסיוט הבלתי גמור הזה טוב יותר ומהר יותר.

הייתי כל כך משוכנע בחסרונותיי, שהתוצאות היחידות שיכולתי לצפות היו או דירה שנראתה גרוע יותר אחרי הצבע, או דירה שנראתה בינונית במקרה הטוב. בהיגיון המעוות שלי, פשוט לא היה הגיוני להמשיך, ובמשך תקופות ארוכות לא עשיתי כלום מלבד לצפות בטלוויזיה בזמן שקיללתי את עצמי מבפנים על התקפי חוסר הפעילות בעבר; לא עשיתי דבר כדי להקל על מצבי מלבד להסיח את דעתי מהאומללות שהטלתי על עצמי.

במהלך תקופה זו, מעולם לא עלה בדעתי שזו הפעם הראשונה שלי,

ניסיון בצביעת דירה, במיוחד כזו שדרשה תחילה טיח נרחב, אחר כך שכבת יסוד, ולבסוף, צבע. אולי היה עדיף לעצור, להעריך את המצב, ואם יש צורך, לשכור צבעים מקצועיים ולצפות כיצד הם מבצעים את העבודה, רצוי מכורסה נוחה. אבל הייתי תקוע בארץ הדחיינות, וגם אם זה היה למרות הכל, הייתי נחוש לסיים את העבודה.

איפשהו בין איכשהו לסוף, סיימתי לצבוע את הדירה שלי. אני זוכר שהרגשתי טוב לזמן קצר, וגם הרגשתי תחושת הקלה. עם זאת, ברגע שזוהר הסיפוק החם הזה התחיל לדעוך, במקומו התחלתי לסקור, לבחון ולבקר את המאמצים שהביאו את העבודה הזו לסיומה:



"למה לא סיימתי את זה מוקדם יותר?"



"זה באמת לא היה כל כך קשה, נכון? למה אני כל כך טיפש?"



"מה לא בסדר איתי?"

הדחיין הטיפוסי חי בעולם עצמאי ודכאוני, אשר, לרוב, מורכב מציפיות לא מציאותיות, הבטחות עצמיות שבורות ותסכול. אנו מכוונים את עצמנו לטבח אופי על ידי הצבת דרישות לא מציאותיות ובלתי ניתנות להשגה מעצמנו. בצעדי ענק בחיים, אנו מטפחים כעס על מה שאנו תופסים כעולם לא משתף פעולה, מלא באנשים שנראים מסוגלים יותר להתמודד באופן שגרתי עם משימות - אותן משימות שמביאות אותנו להסחת דעת. עם זאת, לרוב, הכעס שלנו מופנה כלפי עצמנו.

דחיית דברים במקום העבודה למרות שאני לא יודע בוודאות את הרגע המדויק שבו התחלתי לדחות דברים, אני יכול להיזכר בקלות בפעמים רבות שבהן זה גרם לי לטלטלה גדולה.

פעם, בזמן שעבדתי כעוזר משרדי זמני ברשת טלוויזיה במרכז מנהטן, לא הצלחתי להבין מה כל המהומה והטרחה סביב חוזה שהיה צריך להישלח בן לילה להוליווד.

למחרת בבוקר הגיעה המפקחת שלי, והיא נראתה מזועזעת יותר מחוסר הדאגה שלי לגבי החוזה, שעדיין מונח על שולחני, מאשר לגבי החוזה עצמו. למרות שאני יכול לראות עכשיו שהדאגה שלה הייתה מוצדקת, אני זוכר שחשבתי באותו זמן, "אם זה היה כל כך חשוב, למה הם הפקידו את זה בידי עובד זמני מלכתחילה?" עד למועד התקרית הזו, דחיינות כבר השתרשה בחיי בצורה כה עמוקה, שלא עלה בדעתי שהעבודה שלי לא הייתה רק טיפול בדברים, כמו חוזים, שלא עשיתי: היא הייתה יותר דאגה לצרכים של המעסיק שלי. כמעט מובן מאליו שהעבודה שלי עמדה בציפיות - "זמנית", והסתיימה רק כמה ימים לאחר מכן.

בפעם אחרת, עורך דין, אותו סייעתי, התלונן שאני מבלה יותר מדי זמן בניסיון להבין איך "לעשות" משהו, במקום פשוט "לעשות אותו". שוב, הצלחתי לראות את המצב רק מנקודת המבט שלי, מה שגרם לי לתהות איך אמורים פשוט "לעשות". ברגעים אחרים, הממונים התלוננו שלמרות שעשיתי את עבודתי, לקח לי יותר מדי זמן לסיים דברים. בזמן שניסיתי לרסן את רגשותיי, התמקדתי ביסודות העבודה שלי, והתכווצתי בכל פעם שממונה הציע לי לקחת על עצמי אחריות חדשה. הנה כמה הערות נוספות שקיבלתי במקום העבודה:



כשעמדתי בפני משימה, יצרתי "הרים מגבעות חפרפרת".



מפקחת אחת אמרה לי שהיא חושדת שאני "מתחמקת מעבודה".



מנהל אחר התלונן ש"חשבתי יותר מדי".

ואכן, דחיינים רבים סיפרו לי שהם בהו בתדהמה בעמיתים לעבודה שלא רק מלהטטים בין דרישותיה של עבודה במשרה מלאה, אלא גם מטפלים בכמה ילדים בבית לפני ואחרי העבודה. אלו אנשים כאלה שעבורם האמרה "אם אתה רוצה שמשוהו יעשה, תן אותו לאדם העסוק" לא רק חלה, אלא גם הגיונית מאוד.

דחיינות בבית לא כל הדחיינים זהים. חלקם מתלוננים שבעוד שאין להם בעיה עם דחיינות במקום העבודה, הם מוצאים את עצמם משותקים על ידי כמה מהמשימות הפשוטות ביותר בבית. לעתים קרובות הם אומרים דברים כמו, "אני עושה כל מה שמבקשים ממני בעבודה על ידי הממונים עליי. כל מה שהם מבקשים, ואני עושה את זה. אז הייתם חושבים שאני אעשה לעצמי בבית, נכון? כלומר, אם היו אומרים לי לעמוד על הראש במשך עשר דקות, הייתי עושה את זה, אם הייתי יכול - כל עוד היו משלמים לי על הזמן שלי. ובכל זאת, הבית שלי הוא בלגן ולפעמים אני דואג שעמית לעבודה יזמין אותי למסיבה אצלו, במיוחד בחגים - ושאני ארגיש מחויב להחזיר טובה."

מה הייתי עושה אז?"

סובל אחר אמר, "יש לי ערימה גדולה של עיתונים בפינה במטבח שלי. כל בוקר אני עושה את אותו הדבר: אני נכנס לשם להכין קפה ואז, אני רואה את זה. אני אומר לעצמי, 'בסוף השבוע הזה, אני הולך להתמודד עם זה'. אבל אז, כשמגיע סוף השבוע, אני אומר לעצמי, 'אני אהיה לעזאזל אם אני הולך להתמודד עם הבלגן הזה ביום החופשי שלי. יש לי דברים טובים יותר לעשות. אני לא יכול להתעסק עם זה עכשיו'. כמובן, בוקר יום שני חוזר ואז אני הולך למטבח להכין קפה. ברגע שאני רואה את הערימה הזאת עדיין יושבת שם, ובכן - אני יכול לבכות. ואז, אני חושב לעצמי, 'לא שוב! למה לא טיפלתי בבלגן הזה בסוף השבוע? מה לעזאזל לא בסדר איתי?'"

תרחיש ביתי נפוץ נוסף מתרחש כאשר דחיין דברים מודאג שאין לו מספיק זמן לסיים את כל מה שהוא רוצה להשיג. זה בתורו יכול להוביל לתסכול, שיכול לגרום להימנעות מכל פעילות פרודוקטיבית ולמעשה, להיסגר. תגובת ה"הכל או כלום" הזו היא מנגנון התמודדות שיכול להפוך במהירות להרגל, ומתרחש בכל פעם שהדחיין מוצא את עצמו עם זמן פנוי שאחרת היה יכול להיות מנוצל. אחת הסיבות לתגובה האוטומטית הזו היא שלדחיינים רבים יש תחושת זמן לקויה, במיוחד עם זמן אישי או פנוי. מה שהדחיין מתמודד איתו באמת היא תחושת הפאניקה הנובעת מכך שיש לו קצת זמן, כי הוא מעולם לא למד כיצד לנהל ביעילות את זמנו הפנוי. מכיוון שהוא לא יודע כיצד להתמודד במצב שהוא היה בו פעמים רבות בעבר, הוא עושה את הדבר היחיד שהוא מכיר, הוא נכנס לפאניקה, ואז מנסה לברוח מהרגשות הנוראיים האלה - להחליף פעולה בכל דבר אחר, שהיא פעולת הדחיינות.

דחיינים רגילים זוכים לתואר "הרגליים" על ידי תרגול מלאכתם בהתמדה לאורך תקופה ממושכת, וכתוצאה מכך, לעתים קרובות יש להם משימות רבות שלא בוצעו הדורשות טיפול. כאשר לדחיינים יש...

עם מעט זמן פנוי, הוא חושב על כל מה שדחה ומתקשה להתעמת. "איך משהו יכול לדחוס שנים על גבי שנים של משימות לתוך עשרים דקות פנויות של זמן פנוי?" הוא תוהה. אם אתם דוחיינים, אתם עשויים לשאול, "אז איך אתם מצליחים להשלים משימות של כמה שנים בפרק זמן כל כך קצר?" הישארו מעודכנים. במחצית השנייה של ספר זה, תלמדו כיצד לפתח דרכים חיוביות להתמודד עם המשימות שלכם ולהשיג אותן.

ניסויים מדעיים במטבח. חלק מהקוראים עשויים למצוא את הדוגמה הבאה לדחיינות כמעין מחרידה, בעוד שאחרים בקושי ימצמו עפעף ויגידו, "כן. הייתי שם -עשיתי את זה".

באחת מתקופות השפל שלי הפסקתי להתעסק באחד מצרכי החיים, הכלים. כיור המטבח שלי התמלא כולו בכלים מלוכלכים, סכינים, מזלגות, כפות, קערות דגנים, כוסות קפה, סירים, מחבתות ומיכלי פלסטיק למזון. זמן קצר לאחר מכן, הניקוז נסתם ומים עומדים החלו להצטבר בכיור.

זה היה סוף שבוע, והסתדרתי עם אוכל מהיר תוך כדי דחיית המשימה של טיפול בכלים מלוכלכים. עד מהרה הריח הלא נעים של אוכל רקוב ומים מלוכלכים החל להתפשט בכל פעם שהתקרבתי לכיור, במיוחד לאחר שעובש החל לצמוח בתוך חלק מהמיכלים. כשחזרתי הביתה מהעבודה באותו ערב יום שני, עמדתי בפני משהו שנראה והריח של ניסוי מדעי שגדל בכיור המטבח שלי.

מוטרד מהבלגן, הגבתי בעשיית הדבר היחיד שדחייני דברים מיומן ומנוסה יכול לעשות. לבשתי שוב את המעיל ויצאתי אל ערב נובמבר הקריר והנמרץ לחנות נוחות הפתוחה עשרים וארבע שעות ביממה כדי לקנות אספקה של צלחות נייר, כלי פלסטיק וכוסות קלקר.

במבט לאחור, קשה להחליט מה היה ההיבט המוזר ביותר של הסיטואציה הזו. האם זה היה הסירוב שלי לטפל בכלים בהתחלה, או איך נתתי לכיור להגיע למצב הזה? או, אולי גרוע מכל, מדוע לצאת לקנות את הפריטים החד פעמיים האלה נראה כמו הפעולה ההגיונית לחלוטין? אחרי הכל, מה היה גוזל הכי הרבה אנרגיה: לנקות את הכלים, או לצאת לאוויר הלילה הקר ולקנות כלי פלסטיק וצלחות נייר אחרי שחזרנו הביתה מיום עבודה ארוך?

מה שמצחיק במצב הזה הוא שעל ידי הימנעות מהבעיה בצורה כזו, דחיתי את ארוחת הערב הרבה יותר זמן מאשר אם הייתי פשוט נשאר בבית, מנקה סיר אחד, מתחיל לבשל ואז מנקה את השאר. עם זאת, באותו רגע הספציפי, הפעולות שלי באמת היו הגיוניות בעיניי, כי לא רק שלא רציתי להתמודד עם הכלים -גם הרגשתי "אני פשוט לא יכול".

במציאות, יכולתי לשטוף את הכלים, אולם, על ידי דחיית הדברים באופן קבוע, שכנעתי את עצמי שאני באמת לא מסוגל לנקות את הכלים באותו זמן ספציפי, וכנראה באותה מידה גם בעתיד הנראה לעין. במילים אחרות, כל עוד היו לי כלים חד פעמיים, לא היה לי עוד צורך מידי להתמודד עם המצב בכיור שלי.

"אחרי הכל," רציונליתי, "שילמתי כסף טוב על הפריטים האלה -אז, עדיף שאשתמש בהם." ושם, הכיור הסתום עמד, תוכנו מאובטח,

בעוד העובש המשיך לגדול. כמה ימים לאחר מכן החל ריח ברור יותר להתפשט מהכור,
ורק כשהצחנה התגברה, נכנעתי לבסוף, וניקיתי את הפריטים שהצטברו, לא עם נוזל
לשטיפת כלים אלא עם אבקת קרצוף - כל הזמן כשהייתי עוטה כפפות גומי ארוכות.

למרות ש"עשיתי את זה" - "זה" - לא באמת נחשב הרבה, לתדהמתי שלי, היו פעמים, אם כי נדירות, שבהן לא משנה כמה קשה הייתה המשימה - לא רק שעשיתי אותה, אלא גם הפתעתי את עצמי מיכולתי להתמודד עם משימות לא מושכות שדחיתי לזמן רב. זה קרה לעתים קרובות בנוגע לניקיון הבית.

הכלל בנוגע לניקויים כוללניים אלה היה שהם הותרו כאשר, ורק כאשר, הם נבעו מכוחות חיצוניים. סיבתם נבעה בדרך כלל מאחת הסיבות הבאות:



חברים באו לבקר.



קרובי משפחה באו לבקר.



חברה באה לבקר, במיוחד כשזו הייתה חברה חדשה.



בעל הבית היה בא לבקר.



מנהל הבניין, אינסטלטור, מתקין טלוויזיה בכבלים או מישהו אחר איזה אדם שימושי הגיע לעשות עבודה בדירה שלי.

מבחינתי, ביצוע "ניקיון" מקיף בנסיבות אלה פשוט לא נחשב, גם אם הבית שלי נראה יפה יותר בזכות המאמץ.

אחרי הכל, הסיבה היחידה שבגללה ביצעתי את המשימה מלכתחילה הייתה בגלל שדאגתי, "אם הם יראו איך אני חי, הם יחשבו 'הוא בטח משוגע', "או "אם האינסטלטור יגיד למשכיר שלי באיזה מצב הדירה שלי, הוא עלול לנסות לבטל לי את חוזה השכירות".

כמובן, ברגע שהאירוע המיוחד חלף, חזרנו לעסקים כרגיל, כשאני משחק את הדחיין חסר האונים, חסר האונים, ובעצם, חסר הסיכוי. עם זאת, אפילו אם זה היה רק לזמן קצר, הדירה שלי נראתה כאילו שייכת לאדם שכה ייחלתי להיות עמוק בפנים. בפרק הזמן שחלף בין התחלתי לנקות לבין עזיבתם של האורחים האחרונים, ראיתי שלא באמת איבדתי את היכולת שלי לעצב את המקום שלי בצורה ייצוגית. במקום זאת, נראה היה יותר כאילו פשוט ויתרתי על האחריות הזו.

בתחילת פרק זה, ציינתי כי "לצערי הרב, היו פעמים, גם אם נדירות, שבהן לא משנה כמה קשה הייתה המשימה - לא רק שעשיתי אותה, אלא גם הפתעתי את עצמי מיכולתי להתמודד עם משימות לא מושכות שדחיתי במשך זמן רב." למען האמת, אולי לא הופתעתי כמו שהוטרדתי. הוטרדתי, בגלל ההוכחה הבלתי ניתנת להכחשה שאני באמת מסוגל "לעשות" רבות מהמשימות שכבר שכנעתי את עצמי שאני לחלוטין לא מסוגל לבצע, שלא לדבר על להשלימן בהצלחה.

אז למרות כמה הייתי אומר לעצמי שמישהו קטנה יותר "לא נחשבת", בכל זאת, השלמתה המוצלחת נחשבה הרבה יותר ממה שנתתי לה קרדיט.

האם דחיינות אינה שם מפואר לעצלנות?

כדחיינות דברים, היו כמה מקרים שבהם כמעט כל תחושת האחריות האישית שלי כלפי עצמי כאילו עפה מהחלון. אולי התקלחתי, התגלחתי ולבשתי בגדים נקיים, אבל אני זה שהצגתי לעולם -אני האחר היה אסון. לא רק שהדירה שלי הייתה מבולגנת, אלא שהחשבונות שלי לא שולמו עד שקיבלתי הודעה שנייה או שלישית. עיכוב החשבונות הותיר אותי מוצף, ובתקופות שבהן החשבונות שלי לא שולמו, בלבול עצבני וכאבי בטן הציקו לי. למרות שידעתי שאני אמור לשלם חשבונות, לא יכולתי לשאת את ההתמודדות איתם כי כמעט כל חלק בתהליך נראה כדרוש יותר מדי מאמץ. יחד עם זאת, ככל שדחיתי יותר -כך הייתי צריך לעשות יותר.

בחיפוש אחר הבנה, נחמה וקצת תובנות לגבי מצבי, שוחחתי עם חברים מהימנים, שכנים ועם אנשי מקצוע בתחום בריאות הנפש. לצערי, מדי פעם מישהו היה שואל, "דיוויד, אתה בטוח שאתה לא סתם עצלן?" בסדר, שאלה הוגנת -אבל התשובה שלי היא "לא" חד משמעי. למה? בואו נסתכל על הטבלה הבאה:

עצלות	סחבת
➤ עצלנות באה והולכת. לאדם העצלן יש הרבה יותר שליטה על מצבו ממה שדחייני דברים יכולים לחלום עליו.	➤ דחיינות היא מצב ארוך טווח. היא יכולה להימשך שנים ולהישאר עם אדם אל העתיד ללא סוף.
➤ העצלן מודה את הסיטואציה שלו עם, "כן, אני עצלן, זה אני!" בטוחים בידיעה שהוא יפעל, הרבה לפני שזה יהיה הכרחי לחלוטין.	➤ הדוחה מרגיש חרטה על חוסר המעש שלו ואומר, "הייתי צריך", "למה לא?" ו"למה לא טיפלתי בזה כשהייתה לי הזדמנות?"
➤ בעוד שאדם עצלן עשוי לדחות דברים, הוא גם שומר עין אחת על דד-ליינים שלו. הוא אולי קרוב לאסון, אבל הוא חווה ריגוש עליז כשהוא מתקרב לקצה המפלים, מבלי לחצות את הצלע.	➤ דחיינות כרוכה בהפסקה של פעילויות חשובות ואף חיוניות. אדם שדוחה דברים עלול לגלות שנגמר לו האוכל או לחזור הביתה ללא חשמל משום שלא שילם את החשבון שלו במשך חודשים.
➤ האדם העצלן הוא די	➤ הדחיין מאוד

מרוצה מחיי ובדרך כלל מאושר כמו כל אחד אחר. הוא נוטה לסכם את מצבו כך: "זה לא עניין גדול!"	לא מרוצה מאורח חייו ורוצה להשתנות, אך אינו מכיר דרך חיים אחרת.
--	---

כפי שניתן לראות בטבלה לעיל, ישנם מספר הבדלים בין דחיינות לעצלנות. ההבדל הראשון הוא שדחיינות היא בעיה ארוכת טווח. דחיינים רבים מתלוננים שהם סובלים מהמצב במשך שנים ואין להם ציפיות לחיות אחרת. מצד שני, אנשים רבים שמקבלים את העובדה שיש להם נטייה לעצלנות טוענים לעתים קרובות שזו לא בעיה גדולה עבורם משום שהעצלות שלהם באה והולכת עם הזמן, תלוי עד כמה הם רוצים להיות מעורבים. נקודה שנייה היא שהדחיין מבולבל מהתנהגותו השגויה: "אני יודע שאני צריך לדאוג לצרכים שלי, ואני יודע מהם הצרכים האלה - אז למה אני לא דואג להם?"

לעומת זאת, העצלן הוא הראשון להודות במצבו, משום שהוא יודע היטב שכאשר הוא צריך לפעול, בין אם הוא רוצה ובין אם לא, הוא יעשה זאת.

בנוסף, דחיינים רבים מתקשים לעקוב אחר תאריכים חשובים עתידיים, כמו פגישות, גם כאשר הם עשויים להיות מחויבים עבור אותן פגישות שהוחמצו. אנשים עצלנים בדרך כלל צרכיהם נטועים היטב בעיני רוחם ורק לעתים רחוקות, אם בכלל, מוותרים על דברים לחלוטין. לבסוף, באופן כללי, דחיינים יכולים להיות חבורה עגומה משום שהם נושאים כל הזמן את הנטל של כל הדברים שהיו צריכים לטפל בהם, והם לא סומכים על עצמם "לעשות" משהו טוב יותר בעתיד. לעומת זאת, לאנשים עצלנים יש אורח חיים נינוח יותר של "אני אעשה את זה". אנשים שהם פשוט עצלנים לא מודאגים במיוחד מאורח החיים שבחרו משום שהם יודעים שבסופו של דבר הם יגיעו למה שזה לא יהיה, בדיוק כפי שעשו פעמים רבות בעבר.

בעיה גוברת לפני שבעיות הדחיינות שלי הפכו להרגל, היו זמנים שבהם דחיתי נקיטת פעולה וכל הזדמנות שאולי אבדה, ההפסד המשמעותי והיקר ביותר היה ההשפעה על ההערכה העצמית שלי.

אפילו אם המשימה הייתה פשוטה יחסית, כמו לשלוח גלויה ששולמה מראש בדואר תוך זמן מוגבל, הייתי מאבד את הכרטיס, שוכח ממנו, ואז מוצא את הגלויה לאחר שההצעה שהיא קידמה פגה. לאחר מכן, הייתי חושב, "אף אחד אחר על פני כדור הארץ לא היה יכול לטעות כמוני!" "היו פעמים רבות כאלה שבהן הזדמנויות מבריקות אבדו -לנצח. אפשר היה לחשוב שאחרי מספיק מקרים כאלה, אולי למדתי את הלקח שלי. לרוע המזל בשבילי, בדיוק ההפך קרה: הבעיה שלי גדלה.

ייתכן שחוויתם חוויות אישיות הכרוכות בבזבוז הזדמנויות יקרות ערך, וייתכן שאתם תוהים האם הדחיינות שלכם הייתה יותר מסתם הרגל רע. התשובה הקצרה לשאלה זו היא: אם אתם מאמינים שיש לכם בעיה עם דחיינות, אז כנראה שיש לכם.

עם זאת, אם תרצו מדידה כמותית יותר, חפשו את השילוב של:



באיזו תדירות מתרחשת דחיינות.



כמה תחומים שבהם דחיינות צצה בחייך.



כמה חזקה ההתנגדות שלך ל"עשייה".

זהו ההיבט הגורף הזה שקובע באמת כמה השפעה יכולה להיות לדחיינות, ואת המידה שבה היא ממלאת תפקיד בחייו של אדם.



לכולנו יש התחייבויות מסוגים שונים. יש לשלם חשבונות, יש להתאים דפי בנק לפנקסי צ'קים, ואפילו לפנות זמן לצפייה בתוכניות טלוויזיה יכול להיות מעשה איזון. לא משנה כמה פשוטות המשימות שלנו עשויות להיראות במבט ראשון, רבות מהמשימות שלנו, אם לא כולן, דורשות פעולה מתחשבת; ומסיבה זו אנשים רבים מוצאים דחיינות כנטל בלתי פוסק.

בדרך כלל היו לי מגוון משימות שדחיתי בו זמנית. בדרך כלל, לא דחיתי דברים מסוימים; אלא דחיתי כמעט כל דבר. לדוגמה:



דחיתי ביקורים אצל רופאים ו/או בדיקות רפואיות במשך חודשים -וכל הזמן הזה דאגתי למצב בריאותי.

לפני שעזבתי את הבית לעבודה הייתי עושה מרוץ מטורף בחיפוש אחר מקומות גבוהים ומחיר נמוך עבור הארנק, מפתחות הבית, הטלפון הנייד והעט שלי. לפעמים תהיתי אם יש איזשהו סיווג רפואי מיוחד לאנשים כמוני, שלא יכלו לצאת מהבית כי לא מצאו את מפתחות הבית שלהם? האם זו בעצם אגורפוביה, הפחד לצאת מהבית, במסווה? לא, חשבתי. ניסיתי לצאת מהבית, לא להישאר בו.

דפי חשבון בנק היו מונחים במעטפות סגורות על שולחן המטבח עד שצברתי כמה חודשים מהם. כביכול, זה מנע ממני לאבד זמן פנוי יקר למטלה שגרתית כמו איזון פנקס הצ'קים שלי. לרוע המזל, בזמן שדחיתי את זה, נאלצתי להסתמך על יתרות הבנק שקיבלתי מתקבולי כספומט. בדרך כלל, החשש שהבנק עשה טעות חשבונאית הוא שגרם לי לבסוף לפעולה, ואז עמדתי בפני המשימה העצומה של התאמת דפי חשבון בנק לתקבולי כספומט של שישה חודשים או יותר.

חשבונות שירות המתינו לתשלום בגלל העבודה הקשה הכרוכה בכך לשבת, לכתוב צ'קים, ולטפל בפנקס הצ'קים הלא מאוזן שלי.

גדים מכל הסוגים היו פרושים ברחבי דירתי במקומות שונים ולעתים קרובות המצאתיים, בעוד גרביים של כמה ימים היו פזורות על הרצפה.

כמו דחיינים רבים שדחיינים דברים באופן קבוע, איחור מתמיד היה כמעט אורח חיים עבורי.

הקלטתי אינספור תוכניות טלוויזיה אבל אף פעם לא מצאתי זמן לצפות בהן אותם. מה שהחמיר את המצב, במקום לכתוב את מה שצילמתי בווידאו, פשוט שמרתי בראש רעיון מעורפל לגבי מה שהוקלט. ככל שקלטת וידאו אחת התמלאה, עוד אחת הופעלה. אחת אחת, הקלטות הצטברו, ובהיגיון וברציונליזציה המעוותים שלי, התחלתי להשלוח את עצמי שהקלטות מכילות רק תוכניות סוג ב', כי לא היו שוות צפייה בהן אם לא הייתי עושה זאת כשהתוכניות שודרו לראשונה. מעולם לא עלה בדעתי שכדי שתהיה לי הזדמנות לצפות בתוכניות האלה, מה שבאמת הייתי צריך זה להתחיל לארגן את זמני - גם אם זה היה זמן הפנאי שלי.

בקיצור, בכך שהימנעתי מהמשימות שלי, השקעתי יותר מאמץ מנטלי ואנרגיה ממה שהמשימות היו דורשות אילו רק הייתי מטפל בהן מלכתחילה. לרוע המזל עבורי, כמו דחיינים רבים, עדיין הייתי בדעיכה ועדיין הייתה לי דרך ארוכה לעבור. עכשיו דחיתי כל כך הרבה סוגים שונים של משימות

שהבעיה שלי עם דחיינות לא רק הלכה ונעלמה, אלא שגם התחלתי להרגיש מוצף
ברגשותיי. כתוצאה מכך, חוסר היכולת שלי להתמודד עם המשימות שלי הוביל לחוסר
יכולת נוסף המשותף לרבים הסובלים מדחיינות הרגלית: תחושת חוסר היכולת להתמודד
עם הייאוש העצום שחשתי מהמצב שלי.

נסחף על ידי גאות ושפל הנסיבות חייו של אדם שדוחף דברים באופן קבוע דומים למסעה של סירה ללא הגה, שצפה ומתנהלת, אך ללא היכולת לנווט ולשלוט במסלול. באותו אופן, הדוחף מנהל משא ומתן ללא מטרה במימי החיים, ומאפשר לנצח לגאות ושפל הנסיבות לעשות את שלהן.

כמבוגר שדוחף דברים, הרגשתי לעתים קרובות כמו ילד אבוד בים של מבוגרים. בדומה לתקופה בה הייתי ילד בן חמש בחנות הכלבו של מייסי'ס, התרחקתי יותר מדי מאמי והרגשתי מבולבל לנוכח הררי השטחים ומדפי הקניות האינסופיים: "אמא! אמא!" צעקתי מפחד נטישה. דחיינים בוגרים פועלים בצורה דומה למדי, אך במקום לצעוק, אנו בוכים פנימה על ידי הפנמת רגשות חוסר ההתאמה והבלבול שלנו דרך זרם מתמשך של דיבור עצמי שלילי ונזיפה עצמית.

כמו דחיינים רבים, נשאתי את רגשותי השליליים איתי, יום אחר יום, כמעט כאילו אני נושא את "משקל העולם" המפורסם על כתפיי. הנה רשימה חלקית בלבד של סוגי השיפוטיות שקיבלתי כלפי עצמי:

- הרגשתי כאילו "לא היו לי את כל הגולות שלי".
- לא רק שחסר לי ביטחון עצמי וכבוד, אלא גם משוכנע שאנשים אחרים "חייבים" ראו את אותו הדבר בי.
- עמוס יתר על המידה בגלל העניינים שהנחתי בצד, כמו גם בגלל חוסר היכולת שלי להתמודד איתם, לפעמים הרגשתי כאילו אני חי בעולם חלומות, מנותק מהמציאות או מאנשים אחרים.
- דחיינות התישה אותי והרגישה כמו הצטננות קשה. לעתים קרובות הרגשתי עייף. ואיטי, כאילו כל משימה דרשה את כל האנרגיה שבעולם כדי להשלים.
- פעמים רבות, רק המחשבה על התמודדות עם מצב מעורר חרדה אם משימה עלתה לי בראש, הייתי מקשר אותה אוטומטית לתרחיש שלילי. לדוגמה, רגע לפני שאני יושב לסרוק את המודעות המסווגות באינטרנט ולחפש עבודה, המחשבה שלי הייתה מעלה בדעתי תרחיש של ישיבה בכיסא רופא השיניים, או של התמודדות עם עבודה קשה איומה, כמו ניקיון הבית.
- לא היה לי שום מושג לגבי המילה "עדיפות": רק משברים, דד-ליינים ודרישות חיצוניות הניעו אותי לפעול.
- רבים, אם לא רוב המשברים הללו, היו מעשיי מלכתחילה. בכך שחיכיתי לאסון שיגיע, הגיע הזמן שבו...

פשוט הייתי חייב לפעול, וזה נתן לי את התירוץ המושלם לפרוץ את הבושה שהשאירה אותי משותקת. עם זאת, מבחינתי, התמודדתי איתם רק משום ששוב, הכוחות הרעים המכונים בדרך כלל "הם" אילצו אותי.

➤ התמקדות במשימה אחת בלבד בכל פעם הייתה משימה עצומה כשלעצמה. בכל פעם שניסיתי לאלץ את עצמי להתמודד עם משימה אחת, משימות אחרות שדחיתי היו מציפות אותי בחזרה, כאילו הכל היה בראש סדר העדיפויות וזקוק לתשומת לב מיידית.

➤ הרגשתי פחד רוב הזמן. מוצף, נמנעתי מלהרגיש פחד וחרדה באמצעים שונים, כמו טלוויזיה, אוכל, אלוהול וסמים. עם זאת, על ידי קידום ההימנעות שלי, לא רק שהחמרתי את הבעיות המקוריות שלי, אלא יצרתי גם בעיות אחרות.

➤ זה היה כאילו חיכיתי ש"דיוויד" יבוא ויעשה את זה. ובכל זאת, מי בדיוק היה "דיוויד", ואיפה הוא היה? ולמה "דיוויד" לא דאג ל"לי"?

➤ כמעט ודמיה הייתי שם שנים מספר. אני חסר אחריות" והנדיר יותר, "אני אחראי". משורר היה

סחרור יד ביד ויצירת מערבולת פסיכולוגית היו שתיים מהתכונות הגרועות ביותר שלי: חוסר יכולת לבחור עדיפות אחת לעבוד עליה, וקושי להתמקד במשימה אחת בלבד.

אנדרטה למבוגר לא ידוע

הקשיים שלי ביכולת להתמקד במשימה אחת בלבד הובילו לכל מיני בעיות. דוגמה לכך הייתה ערימות הניירות שגדלו במקומות שונים בדירה שלי. הגדולה שבהן ניצבה על שולחן המטבח שלי, בעוד ערימות קטנות יותר על המדפים דמו לקיני ציפורים.

הערימות האלה היו עשויות מכל מיני דברים, אבל רבות מהן הכילו פריטים שנלקחו מהארנק שלי: קבלות מחנויות, קבלות מכספומט, קופונים של מזון מהיר, ושמות עם מספרי טלפון רשומים על פיסות נייר.

חוץ מזה, הערימות הכילו גם כמות גדולה של דואר שלא נפתח, כמו חשבונות ודפי בנק, בנוסף לתפריטי מסעדות שהוחלפו מתחת לדלת שלי ופתקים שנכתבו בחיפזון שעדיין לא טיפלתי בהם. הפתקים בכתב יד הללו היו הסיבה הגדולה ביותר לתסכול שלי. איך יכול להיות שיש לי כל כך הרבה מהם, מה לעשות איתם, ולאן הם צריכים ללכת?

מאיפה הם באו? מה אני עושה עם כולם? איזה אני שומר ואיזה לזרוק לפח? מה אם אזרוק משהו שהייתי צריך לשמור? כל השאלות האלה, בתוספת חוסר התשובות שלי, גרמו לי לתחושות נוראיות, כמו מבוכה, בלבול, פחד, תסכול וכעס, בתוכי. הרגש האחרון הזה, כעס, היה זה שהטריד אותי יותר מכל, כי לא הייתי בטוח במיוחד אם הכעס שלי כוון לערימות הניירות המטרידות האלה, או כלפי עצמי.

בכל פעם שהצצתי בהם, הם כמעט נראו כאילו הם מתקשרים בחזרה באופן מוזר, לועגים לי. לפעמים, הייתי מנסה בחוסר רצון לפעול נגדם על ידי שילוב הערימות הקטנות יותר להר נייר גדול אחד. כמובן, מבט אחד בלבד על הערימה המדהימה הזו היה יותר מדי, והייתי מתרחק ממנה במהירות ועושה משהו הגיוני, כמו להדליק את הטלוויזיה. בשבילי, ההר הזה שמחכה לפעולה הפך למעין "אנדרטה למבוגר לא ידוע".

ערב אחד, מלא שנאה עצמית, התוודיתי בפני שכן על חוסר היכולת לתפקד כרגיל. הוא נשם עמוק ואמר, "אתה גדול יותר מערימות הניירות האלה, דיוויד. פשוט תעשה את זה!" דבריו של שכני גרמו לי להרגיש גרוע יותר.

שנינו דנו בנושא הלוך ושוב כמו כדור טניס. הוא היה אומר, "יש לך כוח על הדברים האלה." ואז הייתי עונה, "אבל אין לי כוח עליהם; זו הבעיה שלי." כמובן, כבר למחרת הר הניירות שלי גדל קצת יותר. ככל שהוא גדל, איבדתי עוד יותר אמון ביכולות שלי, ובעצמי.

למען הסר ספק, הייתי במעלה הנחל -בלי משוט או מדריך. נמאס לי מהניירות, כמו גם מעצמי, מדי פעם הייתי נוקט בפעולה, מעין. הייתי מסנן במהירות את ההר, מסרק אותו

ולשלוף כל דבר שלא היה לו שום מטרה. אלה היו בדרך כלל דברים כמו קופונים של מסעדות מזון מהיר שכבר פג תוקפן, וקבלות חנויות מהרכישות הכי פחות משמעותיות. אחר כך הייתי מתחיל להפריד את מה שנשאר, לפעמים לפי נושא, לפעמים לפי גודל.

לבסוף, הייתי עורם את הפריטים מחדש בצורה מסודרת עד שהם היו דומים יותר לפירמידה מסודרת ובעלת פרופורציות טובות מאשר להר נייר ישן וסלעי. לאחר שסיימתי את עבודתי, הייתי פורש שוב לטלוויזיה שלי.

מה זה אומר לנו? ראשית, זה אומר לנו שכאשר לדחיין יש מספיק זמן להתמודד עם משימה שהוא דחה לזמן מה, הוא לרוב יבחר ברצונות בעלי עדיפות נמוכה יותר על פני צרכים בעלי עדיפות גבוהה יותר. לדוגמה: בתרחיש לעיל, העדיפות שבחרתי הייתה להתמודד בחצי פה עם הר הנזירות הזה מהר ככל האפשר, רצון; במקום לעשות את מה שבאמת הייתי צריך "לעשות", שהיה אמור להיות להתמודד איתו בפועל עד שהייתי למעשה מבטל אותו.

לרוע המזל, שום דבר שבאמת דרש מאמץ לא טופל, וכמובן, למחרת הייתי בזה שוב בערימה וחושב, "למה לא טיפלתי בזה כשיש לי זמן? מה לא בסדר איתי?" הספק העצמי והבושה על חוסר היכולת הנתפס שלי הובילו לחוסר ביטחון גדול עוד יותר ביכולת קבלת ההחלטות שלי, מה שהוביל לאחר מכן להערכה עצמית נמוכה עוד יותר, ולהימנעות רבה יותר ממשימות. עם כל זה נגדי, האם הייתי צריך להיות מופתע למצוא את עצמי נופל לדיכאון מדי פעם?

דחיינים רגילים לא יכולים להרשות לעצמם את מותרות הזמן הפנוי. אני זוכר מקרה שבו חופשה של שבועיים מהעבודה התקרבה, וציפיתי בקוצר רוח לנצל את כל הזמן לניקוי וארגון הדירה שלי. בציפייה לשפע של זמן ואנרגיה כדי להפעיל מתקפה כוללת על חוסר הסדר, התחלתי לגבש את האסטרטגיה שלי:

יום ראשון: להוציא הכל מהארון הקטן יותר, לזרוק את מה שאני כבר לא רוצה או צריכה, לנגב אותו כדי להסיר את האבק, להכניס לשם מאוורר כדי לאוורר, לצאת לאכול פיצה, ואז לחזור להחזיר את מה שנשאר, וליהנות מהמקום הנוסף!

יום שני: לפרק את הארון הגדול יותר, לעשות את אותו הדבר כמו ביום הראשון, לקנות פיצה ממקום אחר ורשמו לעצמכם מי הכין פיצה טובה יותר תוך כדי שאתם נהנים מזוהר של ארון נקי נוסף!

יום שלישי וכו': תוכניות מורכבות יותר הכוללות ניקיון ופיצה!

אני צריך לספר לך מה השגתי בחופשה הזאת? אני אתן לך אחד, אתה מוכן? ממש כלום! נחשו...

אז מה עשיתי עם הזמן היקר שלי בחופשה? ובכן, חלק ניכר ממנו הוקדש לצפייה בטלוויזיה, ולספירת ימי החופשה שנותרו לי. באופן לא מפתיע, חזרתי לעבודה עייפה ומבולבלת רגשית מהתבוסה הזו בידי.

כיום, לא רק שאני נדהם ממה שעברתי, אלא גם הופתעתי ונהניתי מאנשים רבים שסיפרו סיפורים דומים. דחיינים רגילים מתקשים לעתים קרובות לנהל את זמננו הפנוי, וכשאנחנו עושים עבודה גרועה, אנחנו נוטים לסבול רגשית. לעומת זאת, אנחנו משגשים לעתים קרובות כשאנחנו נתונים לתנאים נוקשים, כמו דד-ליינים סופיים, מה שעוזר להסביר מדוע חלקנו מצליחים במקום העבודה בעוד שבבית אנחנו גרועים.

חידות מורכבות אם התחלתם תוכנית הרמת משקולות והמשכתם את המשטר החדש שלכם לאורך זמן, האם תופתעו אם תבחינו בעלייה במסת שריר ובכוח?

ברור שלא. זוהי בסך הכל דוגמה נפוצה לקשר החיובי שקיים בין פעילות גופנית לכושר גופני. בדומה לאופן שבו פעילות גופנית מחזקת שרירים, בכל פעם שאנו דוחים נקיטת פעולה, אנו מפתחים בו זמנית שריר מנטלי מסוג כלשהו, נוכל לחשוב עליו כ"שריר הדחיינות" שלנו.

דמיינו לרגע אדם שמבקר אצל הרופא שלו ומתלונן על תחושת אדישות, או חוסר אנרגיה להתמודד עם מטלותיו. לאחר מכן הוא ממשיך ומזכיר שדחיינות הפכה לחלק מעצבן בתקופה האדישה בה הוא נמצא. באופן כללי, הקהילה הרפואית רואה לעתים קרובות דחיינות כאחד ממספר תסמינים הקשורים למצב של דיכאון נפשי, ובצדק משום שדחיינות היא תסמין של דיכאון.

עם זאת, אם אדם דוחה דברים במשך זמן רב מאוד, אילו רמות של אושר וסיפוק עצמי הייתם מצפים לראות אצל אותו אדם? האם אתם חושבים שהייתם רואים אדם כזה כבעל הערכה עצמית גבוהה או הערכה עצמית נמוכה? למרות שאני לא איש מקצוע בתחום הבריאות, כמי שסבל ממקור ראשון מדחיינות כמצב מתיש לטווח ארוך, אני מאמין שדחיינות אינה רק סימפטום של דיכאון, אלא שהיא יכולה להיות גם סיבה ישירה לדיכאון אצל אנשים מסוימים. עבור אדם כמוני, ששם משפחתו אינו מופיע אחרי "MD" השם המדעי ביותר שאני יכול להמציא לסוג הדחיינות המשתקת שממנה אני ודחיינים אחרים סבלנו, הוא "חידה". במילים פשוטות, אני מאמין שיש קשר בין מצבי הדחיינות לדיכאון נפשי. במילים אחרות, ככל שההרגל של דחיינות הופך בולט ומתחזק, ההערכה העצמית של הסובל יכולה להיחלש עד כדי כך שהוא מרגיש חסר תקווה, חסר אונים ומדוכא נורא.

אם זה לא היה גרוע מספיק, ישנה חידה נוספת שבה ניתן להבחין בדחיינות, והיא באמצעות קווי הדמיון שלה למצב המכונה הפרעה טורדנית-קומפולסיבית (OCD). בעשורים האחרונים הוכרה OCD סוף סוף כהפרעה מגבילה בפני עצמה. כיום, היא מוגדרת בדרך כלל כהפרעה פסיכיאטרית המאופיינת במחשבות אובססיביות ופעולות כפייתיות. לצורך הגדרת OCD, אנו יכולים לחשוב על אובססיות כמחשבות חוזרות ומתמשכות, בעוד שקומפולסיות הן התנהגויות ופעולות נפשיות חוזרות ונשנות.

מעניין לציין, שלדחיינות יש היבטים משני ענפי; OCD-הבמילים אחרות, ניתן למצוא גם אובססיות וגם קומפולסיות אצל הדוחה. לדוגמה, אדם שדוחף דברים עלול להיות אובססיבי לחוסר מעש של העבר ולחשוב, "הייתי צריך לטפל בחשבונות האלה אתמול; למה לא עשיתי את זה כשהייתה לי הזדמנות?" במקביל, התנהגויותיו יכולות גם לחקות את המרכיב הכפייתי של OCD, מכיוון שלפני שהוא נוקט פעולה, הוא נסוג ואומר לעצמו, "אני יודע שאני צריך לשבת ולשלם את החשבונות עכשיו, אבל אין לי חשק. אני אעשה את זה מחר!" לכן, דחיינות יכולה לא רק ללבוש צורה של מחשבה אובססיבית או התנהגות כפייתית, אלא גם להיות שילוב מורכב של שני המרכיבים, הפועלים יחד כצוות דיסרמוני המסייע להניע את הדחיינות לגבהים הגבוהים ביותר.



החדשות הטובות - שינוי אפשרי. לכן, יש לשאול את השאלה: אם דחיינות הרגלית הייתה אויב כה מקיף, אימתני וקשה, כיצד אדם כמוני יכול בסופו של דבר לכתוב ספר על התגברות עליה? למרבה המזל, למרות שייתכן שהפסקתי לדאוג לעצמי לפעמים, לא הייתי מסוגל להתבונן ובסופו של דבר לשנות רבות מההתנהגויות השליליות שלי, מה שהוביל ליכולתי להפיק את הספר הזה.

למען האמת, עדיין ישנם מקרים שבהם אני ניגש למשימה לא מוכרת, שאני עלול להרגיש מידה מסוימת של חשש. עם זאת, ההבדל בין אז לעכשיו הוא כמו ההבדל בין לילה ליום, כי היום אני לא מרשה לתחושות של פחד או חרדה להשתלט עליי. במהלך השינוי שלי מדחינת ל"עושה", התחלתי למצוא תחושת איזון חדשה, וככל שהתהליך נמשך, שמתי לב שאני מרגיש קצת יותר בנוח בעור שלי.

אם תעבדו על התגברות על הדחיינות הרגילה שלכם, תתחילו להתגבר על הפחד שהפריע ליכולת שלכם להתמודד עם המשימות והפרויקטים שלמדתם להימנע מהם באופן אוטומטי. תגלו שאתם הרבה יותר מסוגלים ממה שחשבתם שאפשרי, וההגדרות החדשות שלכם לגבי עצמכם יתבססו על אמונות עצמיות חדשות שנצברו מחוויות חיוביות.

דחייה אקטיבית היא כמו מעידה בחיים כמו שחקן שלא מוכן כראוי. כשהייתי דוחה דברים פעיל, לפעמים תהיתי, אם הייתי הופך באופן פלאי למה שהייתי מכנה אדם רגיל, איך הייתי מסתכל אחורה על חיי הקודמים? האם אשנא את עצמי על כל ההזדמנויות שאיבדתי, ואם כן, מה הייתי עושה עם כל הכעס שדמיינתי שיגיע? לאחר שגישרתי על הפער הזה, אני מוצא את עצמי עכשיו שלמה עם הזמנים האלה. כל מה שאני יכול לומר הוא שפשוט לא הכרתי דרך אחרת לחיות.

כל מה שאתם באמת צריכים זה נכונות. לוותר על אמונה או אורח חיים ארוכי טווח, אפילו כזה שפועל נגדכם, זה לא קל. להכות את עצמכם לא עוזר, וגם לא לנסות לזרז את התהליך. כמו מעשן סיגריות שרק רוצה להפסיק לעשן - אבל אף פעם לא נותן להפסקה ניסיון אמיתי, משאלה לבדה לא עוזרת, כי משאלה אינה אסטרטגיה. מה שכן עוזר זה ללמוד לעשות דברים אחרת, ואז לתת לדרכים החדשות האלה הזדמנות אמיתית על ידי ניסיון. בקיצור, הכל טמון ב"עשייה".

שינוי אפשרי. כפי שתראו בהמשך, המרכיב המרכזי שתצטרכו לספק הוא נכונות. שינוי מתרחש לאט ולאורך זמן רב. חיוני שתתנו לעצמכם סבלנות כדי להמשיך ולגדול ולהפוך לאדם שאתם רוצים להיות. תצטרכו גם לפנק את עצמכם באהבה ובהבנה. כפי שחבר ציין בפניי, "שאלו את עצמכם את השאלה הזו. מה הייתם עושים אם הייתם אוהבים את עצמכם?"

אם אתם נוטים לדחות דברים באופן קבוע, ניתן להשליך הצידה את ה"כישוף" שבו לכאורה חיייתם, ותאמינו או לא, הכוח בידיים שלכם. כפי שמגלה המחצית השנייה של ספר זה, להפוך ל"אדם שעושה דברים" זה הרבה יותר מסתם אפשרי. תלמדו דרכים מעשיות שילמדו אתכם כיצד להתמודד עם רבות מהמשימות שאתם מוצאים לא נעימות או מעבר ליכולתכם הנוכחית להתמודד איתן. כל מה שיידרש מצידכם הוא נכונות לתרגל כמה דרכים חדשות של "עשייה".

פרק שני

איך הצלחתי להגיע למצב הזה?

מקורו של ספר זה בסוג מיוחד של יומן הנקרא "יומן רגשות"

שהתחלתי לכתוב בבוקר חורף קר ואפור, בזמן שגרתי בלונדון. למרות שאני יליד ניו יורק, או ליתר דיוק, ברוקלינאי צנוע, הייתי מובטל באותו יום לונדוני קודר, ושכרתי חדר דל במלון זול - מופרד מאשתי דאז, כמו גם מחבריי בבית.

סבלתי מדיכאון נפשי ממושך והרסני, ורוחי נראתה ירודה כמו העננים שדבקו בגגות הנמוכים של לונדון. הרגשתי תחת לחץ בגלל שהיה לי מעט כסף, כל בוקר התעוררתי עם התקפי חרדה - איזו טלטלת בוקר! בדרך כלל, היו שלושה סוגי ימים שהתמודדתי איתם:

- אלה שהייתי מדוכא לגביהם מאוד.
- אותם ימים שבהם סבלתי מחרדה והתקפי פאניקה, אבל לא הרגשתי דיכאון נורא.
- והימים שבהם סבלתי מהתקפי חרדה תוך כדי הרגשת דיכאון עצום במשך רוב היום, אם לא כל היום.

למרות שהייתה לי היסטוריה ארוכה למדי של דיכאון בבית, נסיבות המחיה שלי בלונדון תרמו רבות לרמת המצוקה המוגברת שלי. פתגם ישן אומר, "היזהר במה שאתה מאחל, אולי תקבל את זה!" זה הדדה בתוכי כי למרות שבעבר היה חלומי לחיות בלונדון, החלום שלי הפך לסיוט חי. לא רק שניסיתי להתמודד בעיצומו של דיכאון נורא, גם הכסף שלי התחיל להיגמר.

אם זה לא היה מספיק, הייתי צריך להתמודד גם עם הסטטוס התרבותי החדש שלי, זה של להיות זר. למרות העובדה שביקרתי בלונדון פעמים רבות לפני כן

עם המעבר לשם, פתגם ישן נוסף התגשם: "דבר אחד לבקר במקום, ודבר אחר לגמרי לגור שם".

חודשים ספורים קודם לכן, אושפזתי שם עקב דיכאון. אולם, "דיכאון" היה מונח עדין מדי עבור מה שעברתי. מה שבאמת הביא אותי לבית החולים היה רצון עז להקלה קבועה מכל הקשיים שעמם התמודדתי במשך זמן רב מדי.

בהיותי במקום זר זה, הרגשתי מנוכר במידה רבה, וגרוע מכך, היה לי יותר מדי זמן פנוי. בתקווה להקל על צרותיי על ידי שיחה עליהן, ביקרתי במרכז הזמני של "השומרונים", שם שוחחתי על בעיותיי עם מתנדב אדיב. כמו כן, נעזרתי ב"קרוואן", מרכז ייעוץ חינמי בשטח כנסיית סנט ג'יימס, במרחק הליכה קצר במורד הכביש מכיכר פיקדילי. הזרים החביבים הללו עזרו לי להמשיך להתקדם בתקופה עצובה ונואשת של ייאוש אפל.

"רגשות, לא יותר מרגשות" - או כך השיר נתקעתי בייאוש, ניסיתי להיזכר בכל דבר שיכול לעזור למצבי. נזכרתי מתי, שנים קודם לכן, הייתי בדיכאון דומה וחבר המליץ לי לנהל יומן רגשות כדרך לעקוב אחר מצבי הרוח שלי מיום ליום. התחלתי את היומן הזה כי, למרות העזרה שקיבלתי במרכזי הייעוץ, המשכתי להרגיש שבורה רגשית ולא מסוגלת להתאושש.

למרבה האירוניה, היו כמה מקרים שבהם הרגשתי מעט גרוע יותר אחרי פגישת ייעוץ מאשר לפני תחילת הפגישה. כמובן, זו מעולם לא הייתה התוצאה המיועדת של הפגישה, ולמרות התגובה הלא שכיחה והלא מכוונת הזו, הייתי אסיר תודה על הדאגה שהמתנדבים גילו כלפי, כפי שאני עדיין מרגיש היום.

נראה היה שמאחר שטיפול שיחות קונבנציונלי מתמקד באופן שבו הלקוח, או אני, במקרה זה, מרגיש בדרך כלל במהלך הפגישה, שאחרי שלושים דקות שהתמקדו בדיוק בסיבה שבגללה הרגשתי כל כך רע, לפעמים עזבתי מרכז ייעוץ בתחושה קצת יותר לא שקט מאשר לפני שנכנסתי אליו.

הרגשתי כאילו נפלתי לתוך בור עמוק ואפל - ובסופו של דבר עלה בדעתי שאולי אני לבד, אולי היחידה שיכולה לעזור לי למצוא את דרכי החוצה ממנו. אז התחלתי לכתוב את יומן הרגשות הזה כמעין סולם שבניתי בעצמי, כדי לעזור לי לטפס בנתיב של גילוי עצמי ושיפור.

מעגל הדחיינות בסופו של דבר, מצאתי עבודה בלונדון, אך למרות שהלחצים הכלכליים שלי פחתו מעט, עדיין הייתי מדוכא מאוד. למרות שחייתי באחת הערים הקוסמופוליטיות ביותר בעולם, שגרת יומיומי כללה הליכה לעבודה ואז חזרה לחדר המלון שלי, רק כדי לבלות את כל הערב בצפייה בטלוויזיה.

נראה היה שאני לגמרי מרוצה מחיים של אומללות משעממת. למרות שחלק גדול ממני השתוקק לשינוי לטובה, הרגשתי חסר תקווה מוחלט. המשכתי לכתוב ביומן שלי, וככל שחלף הזמן, צברתי מספיק חומר כדי להתחיל להסתכל אחורה על מה שכתבתי, וזה סיפק לי הזדמנות להתבונן בדרכים ובדפוסים שבהם פעלה מוחי.

ברוב המקרים, כל עמוד הכיל מחשבות עצובות ופחדים מהמחר; עם זאת, מעורבבים וכמעט נסתרים מהעין היו תזכורות מקושקשות בחיפזון, או "רשימות מטלות". רובן נרשמו במהירות ונשכחו באותה מהירות. לא היה שום היגיון או דרך לדעת היכן הן עשויות להופיע - הן פשוט צצו ואז נעלמו עם מעבר הדף. אולי במקום "רשימות מטלות", הן היו למעשה "הנה דברים שעדיין לא הספקתם לרשום".

כמה ימים לאחר מכן, עברתי שוב על היומן שלי כשלפתע, נדמה היה כאילו משהו חריג קרה, כאילו כל התזכורות הללו התחברו בצורה מוזרה כלשהי, אך רק לרגע. הקשר הופיע לי רק לרגע, ואז נעלם. זה קרה בכל פעם שקראתי שוב את היומן, אולם ככל שראיתי אותו יותר - כך הוא התבהר לי יותר. ... ווש ...

נראה היה שיש קשר בין משך הזמן שמשימה נותרה ללא ביצוע, לבין ההשפעה שהייתה לה על רגשותיי. הקשר הזה היה כל כך אמיתי; הוא הרגיש כמעט מוחשי - כאילו יכולתי להעביר אצבע על כל תזכורת ולהרגיש את המידה שבה היא השפיעה עליי. דמיינו שכל תזכורת היא חוט הנושא זרם חשמלי משלו - בעוד שאחת מציעה זמזום קלוש ביותר, הבאה עשויה להרגיש כמו מתח גבוה. במציאות, הפסאודו-זעזועים שחשתי היו למעשה חלקים ממני שמגיעים לקשר עם הרגשות שלי כלפי עצמי. הרגשות הללו נעו בין דכדוך של "מתי אני אגיע לזה?", לבין פאניקה של "הלוואי ולא הייתי כותבת את זה!".

אחת התזכורות הללו בלטה בבירור מהאחרות: זה היה חשבון שלא שולם ממחסן בארה"ב שאחסן את חפציי. באופן פרדוקסלי, ראיית התזכורת הזו שחררה בי שטף של כעס עצמי על כך שלא טיפלתי במשימה, ובו בזמן ממש, עדיין לא רציתי להתמודד איתה! קפאתי במקום והרגשתי משותק, כמו ארנבת שנתקעה בפנסים.

אם זה לא היה מספיק, לא יכולתי למצוא סיבה טובה יותר לא לשלם את החשבון מלבד "לא היה לי חשק". אחרי הכל, זה לא היה כאילו לא היה לי כסף לשלם את החשבון -עבדתי. זה היה קשור יותר לעובדה שלא איזנתי את פנקס הצ'קים האמריקאי שלי כבר כמה חודשים, ולא ידעתי מה יתרת הבנק שלי. אז, נטל הדחיינות שלי היה גדול יותר ממה שחשבתי במקור, כי פשוט לא הייתה שום דרך שאוכל להתמודד עם איזון פנקס הצ'קים הזה.

אולי אתם חושבים שהייתה לי בחירה פשוטה יחסית לעשות כאן, בין אם להתמודד עם זה באותו רגע, או להחליט להמשיך לסבול באומללות. עם זאת, לא מצאתי אף אחת משתי האפשרויות הללו בת קיימא, כי פשוט לא רציתי להתמודד עם זה בכלל. אז עשיתי את הדבר היחיד שידעתי שיעבוד בשבילי: הסחתי את דעתי על ידי הדלקת הטלוויזיה בחדר המלון שלי ודפדפתי בין ערוצים עד שעת השינה. בינתיים, חשבון האחסון חיכה לפעם הבאה שאיתקל בתזכורת הזו.

לרוע המזל, למרות שיכולתי להסיט את תשומת ליבי ממשימותי בקלות יחסית, בכל פעם שניסיתי להתמודד עם משימה אחת בלבד, אחד מהתרחישים הבאים התרחש בדרך כלל:

- אם ניסיתי להתמקד רק במשימה אחת, אז המשימות האחרות שדחיתי הגיעו מציף אותי בחזרה במחשבותי, וגורם לי לפקפק בעצמי לגבי איזה מהם אני באמת צריך לעשות.
- אם משימה מסוימת הרגישה "בלתי אפשרית" להשלמה, אז הרגשתי לא מסוגלת של הגשמת כל אחד מהם.
- מדי פעם, אבל בדרך כלל בשבת או ראשון, הייתי מתעורר ומחליט שהיום הזה הוא "היום" להתמודד עם המשימות שלי -כלומר, כולן. לא לקח לי הרבה זמן להבין שאין לי סבלנות להתמודד רק עם אחת מהן, שלא לדבר על כולן.

עד מהרה, יכולתי ההולכת ופוחתת להתמודד עם משימות, בשילוב עם רמות תסכול הולכות וגדלות, הובילו לרמות נמוכות יותר של הערכה עצמית וסיבולת בתוכי, שהגיעו לשיאן בתחושות של דיכאון נפשי. בקיצור, לא רק שדאגתי ליכולתי להשלים משימות -גם התחלתי לדאוג ליכולתי לדאוג לרווחתי. רחמים עצמיים הפכו אז לכעס עצמי וגערתי בעצמי בשיפוטים עצמיים נוראיים, כמו "אני חתיכת זבל חסר ערך", או "אני לא ראוי לשוטט על פני האדמה בין אנשים אחרים, אלה שיש להם ערך ודואגים לעצמם". הכעס העצמי שלי התגבר אז, ובחוסר רצון הגעתי לאמונה שכאדם, אני לא מסוגל.

עם הגעתה למסקנה זו, רגש בלתי צפוי של שלוה פקד את עצמה

אותי. נראה כאילו כבר אין טעם להכות את עצמי, כי הכל היה די ברור: שבהשוואה למבוגרים אחרים, לא רק שאני לא מסוגל, אלא גם לא מספק. לפיכך, נידון לגורל הנורא הזה, נראה היה אכזרי למדי להמשיך להכות את "המסכן שלי". לאור הנסיבות, היה הרבה יותר הגיוני להיות טוב יותר לעצמי, ואפילו לפנק את עצמי בהקלה כל כך נחוצה כפיצוי על כל הכאב, הייסורים והאומללות שעברתי. האם אתם יכולים לנחש איזו צורה זה לבש?

האם תופתעו אם אגיד לכם שזה היה לבלות אינספור שעות בצפייה בטלוויזיה? למעשה, היו פעמים רבות שבהן הפצעים שנגרמו לי עצמי היו צריכים ריפוי מחוויות טראומטיות דומות, והייתי או רוחץ את הפגיעה הנפשית שלי באלכוהול ("מסכן אני, מסכן אני, תמזגו לי עוד אחד."), מעשן מריחואנה ("אבל רק בימים שהסתיימו באות יי" - כמו יום שני, וכמו יום שלישי, וכמו כל יום."), או שהייתי עוסק באכילת יתר ("אני מרגיש טוב יותר כשאני מרגיש שבע!").

נחזור לחשבון האחסון: אחרי כמה ימים של בריחה מהמציאות, תמיד היה לי פתרון חכם בהישג יד כדי לקנות לי עוד קצת זמן. לדוגמה, יכולתי לעשות את הדבר הנימוסי, על ידי התקשרות למחלקת החשבונאות של המחסן מלונדון ואומר משהו בסגנון, "אני מצטער אבל אני חושב שאני קצת מאחור עם חשבון האחסון שלי - זה בטח נטל נורא בשבילך. אני באמת קצת מתבייש לספר לך את זה." פקיד הנהלת החשבונות היה אסיר תודה על השיחה שלי, ואז מחמיא לי על "הכנות" שלי. זה בדרך כלל קנה לי מספיק זמן כדי לגבש תוכנית להגשמת הבלתי נתפס, אם לא הבלתי נסבל: להתקשר לבנק שלי בניו יורק כדי לברר את יתרת חשבון העובר ושב שלי, לכתוב צ'ק ואז לשלוח אותו בדואר למחסן.

כמובן, אחרי שהדרמה הזו תסתיים, בסופו של דבר גיליתי, או גיליתי מחדש, מקור נוסף לאי נוחות, בין אם זה היה טופס מס שדרש מילוי או אחת מאותן תזכורות שנתקלתי בהן בזמן שסקרתי את היומן שלי. לא משנה מה הייתה המשימה הספציפית, כי שכבר מזמן שכנעתי את עצמי שכאדם, אני גם לא מספק וגם לא מסוגל.

במבט לאחור על כל זה, אני יכול לראות כעת שמה שחשבתי שהוא סדרה של אירועים בודדים, היו למעשה אותם מצבים שקרו עם תרחישים ואנשים שונים. המצוקה שלי, ששורשיה היו בדחיינות, באה וחולפת עם הזמן, ובאה וחולפת בצורה של "מחזורי דחיינות".

כך התנהל כל "מחזור דחיינות":

1. היו לי משימות רבות שדרשו את תשומת ליבי, אך נמנעתי מהן.

2. אם הזכירו לי משימה, הייתי אפוף חרדה, במיוחד מהמשימות שדחיתי הכי הרבה זמן.

3. רמת החרדה שלי עלתה בהתמדה ככל שדאגתי: (א) שלא אוכל להשלים את המשימה; (ב) שגם לא הרגשתי בנוח עם המשימה; (ג) שלא הייתה לי הסבלנות להתמודד איתה; (ד) שאולי לא "אעשה אותה" נכון.

4. מתוך תחושה של שיתוק פסיכולוגי, חלשה פיזית וחוסר אונים מוחלט מול מצבים שהרגשתי שאין לי שליטה עליהם, נפלתי למצב של דיכאון.

5. לאחר בין כמה ימים לכמה שבועות של בלבול וקונפליקט פנימיים, הגעתי לנקודה שבה הרחמים העצמיים שלי הפכו לכעס עצמי, וגערתי בעצמי על שלא ניסיתי את מה שהאמנתי שאני אמור להיות מסוגל לעשות.

6. בסופו של דבר, זה נראה כמעט אכזרי להמשיך לענות את עצמי בגלל מה שנראה כחולשה מולדת, והשלמתי עם העובדה שאני לא מסוגל לפעול. לאחר מכן הסקתי שאני צריך להיות יותר קל עם עצמי ובמקום זאת, לתת לעצמי קצת טיפול אוהב ועדין נחוץ, כמו צפייה בטלוויזיה, גלישה באינטרנט, או התמכרות למאכלי נחמה או משקאות משכרים משני תודעה.

7. כשחזרתי למציאות, גיליתי בסופו של דבר מחדש את המשימה שממנה ברחתי. אם במקרה הייתי תחת מגבלת זמן, אז גיבשתי מעין תוכנית פעולה.

8. אחרת, המשכתי להתעלם מהמשימה ו"מעגל הדחיינות" שוב יצא לדרך.

אחרי שעברתם את מעגל הדחיינות כמה עשרות פעמים, אתם הופכים בהדרגה לאדם אחר, כי למרות ראיות הסותרות זאת מרגעי השלמתם משימות, כבר שכנעתם את עצמכם שאתם לחלוטין לא מסוגלים להתמודד עם הרבה מכל דבר שדורש סבלנות, מחשבה או פעולה. לאורך תקופה ממושכת, דחיינות הרגלית מובילה לירידה מתמדת ברמות האנרגיה, מה שבתורו יכול להוביל לתחושות של דיכאון. אם יש לכם ספק לגבי הקשר בין דחיינות, רמות אנרגיה ודיכאון, שאלו את עצמכם אם שמעתם אי פעם על דחיין הרגלי שתואר כ"אדם אנרגטי מאוד".

כשהייתי דחיין רגיל, למרות שרציתי יותר מהחיים, סבלתי מעתודות אנרגיה שהלכו ופוחתות. לא רק שהרגשתי לא מסוגל

למרות שהתמודדתי עם המשימות הפשוטות ביותר, הרגשתי גם לא מסוגל לחיות דרך חיים אחרת. התחלתי לראות את עצמי כלוא באורח חיים שלא רציתי בו, ממש כמו מכור לסמים שמבין בעצב שההרגל שלו הפך את היוצרות. לא רק שהרגשתי עכשיו חסר אונים, אלא גם חסר תקווה; הרגשתי אפילו פחות כמו המבוגר שהייתי צריך להיות. כמו אנשים רבים במצב הזה, למרות שהייתי מודע היטב לדיכאון שלי, לא ראיתי את התפקיד שתרמה דחיינות למצבי הרוח הנמוכים שלי.

בלונדון, לאחר סקירה מתמשכת של היומן שלי, שמתי לב שוב ושוב כיצד התזכורות הללו השפיעו על מצבי הרוח והרגשות שלי. ככל שהתזכורות הללו נדחו זמן רב יותר, כך גברה ההשפעה שהייתה להן על רגשותיי. התברר לי שעליתי על משהו: היה קשר מובהק בין בעיית הדחיינות שלי לבין הדיכאון שממנו סבלתי. למרבה הפלא, בעוד שדחיינות נתפסת בדרך כלל כסימפטום של דיכאון, שמתי לב שדחיינות היא זו שגורמת לדיכאון שלי. כשהתחלתי לחשוב על הקשר הזה, הבנתי שאני צריך לבחון מקרוב את הדחיינות עצמה.

דחיינות -מילה יוצאת דופן ביותר

"דחיינות" היא מילה מטעה במקצת משום שהיא מתחילה בקידומת "פרו", שאנו מקשרים באופן טבעי למושגים שאנו מעדיפים. לדוגמה, ג'רי אומר: "כשמדובר בחקיקת בטיחות לרכב, אתם תמיד יכולים לסמוך עליו אהיה בצד של ה"פרו". בין אם מדובר בחגורות בטיחות, כריות אוויר או טכנולוגיה חדשה כלשהי, אם זה הופך את הנהיגה לחוויית נהיגה בטוחה יותר, אני לגמרי בעד!" נוכל למצוא את המילה "פרו" גם במילים המייצגות יתרונות חיוביים, כמו "קידום", "הגנה" ו"מתן". אז מדוע שמצב כל כך מעצבן ומתיש כמו דחיינות יתחיל בקידומת שנשמעת כל כך חיובית? האם לא הייתה דרך טובה יותר לתאר עשייה מאוחרת "אנטי-דחיינות"? ובכן, במחשבה שנייה, אולי לא!

למעשה, החלק הבעייתי של המילה "דחיינות" נמצא במחצית השנייה שלה, החלק של המילה "דחיינות". מקורה בלטינית, "crastinus" שפירושו "לדחות". כאשר החלקים משולבים יחד, המילה "דחיינות" מקבלת את המשמעות של "לטובת דחייה". עבור האדם הממוצע, תשובה פשוטה זו הגיונית לחלוטין. עם זאת, עבור דחיינים רגילים, זוהי הגדרה חלקית, משום שהמושגים שלהם לגבי משימות, זמן, אחריות אישית וכיצד הם מתקשרים זה עם זה שונים למדי מאלה של רוב האנשים.

במה שונה אדם שדוחה דברים באופן קבוע מאנשים אחרים?

עבור רובנו, דחיינות יכולה להיות מוגדרת כ: חוסר ביצוע של דברים, גם כשאנחנו יודעים שעלינו לעשות אותם, בין אם שקלנו את ההשלכות של המשך דחיית המשימות הללו ובין אם לא.

למעשה, עבור רבים, דחיינות היא נוהג אגבי ופסיבי. אם אתם גרים בארצות הברית, אתם ודאי מודעים לכך ש-51 באפריל נקרא "יום המס", משום שזהו היום שבו יש להגיש את דוחות מס ההכנסה בדואר. בניו יורק, מגישי מס של הרגע האחרון רצים במעלה מדרגות סניף הדואר הראשי בעוד שחקן לבוש כבקבוק אספירין ענק מקפץ בצורה קומית מול הבניין. צוותי טלוויזיה מראיינים את המגישים המאחרים, אשר אומרים דברים כמו "הצלחתי!" או "אני אף פעם לא אעבור את השטויות האלה שוב, לעולם לא!". זוהי דוגמה לדחיינות אגבית, שכולם עושים בשלב כזה או אחר. זה לא עניין גדול.

בעוד שכל אחד יכול לדחות דברים כלאחר יד, ישנם אנשים אחרים שדוחים דברים במידה רבה יותר. אנשים אלה הם דחיינים רגילים.

דחיינים רגילים דוחים משימות רבות ושונות, הכוללות מגוון רחב של משימות, מטלות, התחייבויות ואחריות. דחיין רגיל עשוי לומר שיש לו "אלף ואחד דברים שהוא צריך לטפל בהם"; עם זאת, הוא לא רק ממשיך לשחרר אותם, הוא גם מודע כל הזמן לכך שהחובות הלא מטופלות הללו גורמות לו סבל רב. בהשוואה לדחיינות אגבית, נוכל לכנות זאת דחיינות אקטיבית, מה שעשוי להיראות כמו סתירה של מונחים -אחרי הכל, האם מישו יכול "לא לעשות" באופן אקטיבי? דחיינות רגילה הופכת לאקטיבית כשהיא הופכת לנפוצה ביותר בחייו של אדם. לדוגמה, ישנם דחיינים רגילים שיכולים בקלות להמציא רשימה של עשרים משימות חשובות שהם מודעים להן כרגע, ועליהם להשלים עמיהן. ישנם גם דחיינים רגילים אחרים שיכולים לומר, "יש לך רק עשרים דברים שאתה צריך להספיק לעשות?"

"זה כלום!" בואו נסתכל על שני ג'נטלמנים, סטן וצ'רלי, ונראה כיצד הם מתמודדים עם אירועים דומים.

סטן הוא אדם שדוחה דברים באופן רגיל, כמעט כמו כל אחד אחר. יום אחד, הוא שם לב שהוא כנראה מפתח עששת כי הוא מרגיש תחושה של כאב חד בלסת העליונה. הוא לא ממש אוהב את המחשבה על ללכת לרופא שיניים, אז הוא סובל את הכאב במשך כמה ימים תוך שהוא אוזר אומץ לקבוע תור. כשהכאב מחמיר יומיים לאחר מכן, סטן מתקשר למרפאת רופא השיניים, קובע תור במהירות, וטופל בעששת. עם עזיבתו את מרפאת רופא השיניים, סטן אומר לעצמו, "איזו הקלה".

ואז יש את צ'רלי, שהוא נוטה לדחות דברים. כמו סטן, צ'רלי מרגיש את אותו סוג של כאב שיניים, וגם כמו סטן, הוא לא אוהב את המחשבה על ביקור אצל רופא השיניים. עם זאת, בניגוד לסטן, צ'רלי משקיע מאמץ רב כדי לא לבקר את רופא השיניים שלו על ידי הליכה לבית מרקחת כדי לקנות משכך כאבים. למרות שזה קונה לצ'רלי כמה שבועות הרחק מכיסא רופא השיניים, בסופו של דבר הכאב הופך כל כך חמור שהוא נאלץ לקבוע תור חירום אצל רופא השיניים. במרפאת רופא השיניים, הוא מגלה שיש לו כעת מורסה הדורשת טיפול נוסף. רופא השיניים מעיר, "בטח סבלת מכאבים כבר זמן מה -למה לא באת מוקדם יותר?" כשצ'רלי עוזב את משרד רופא השיניים, הוא אומר לעצמו, "למה דחיתי את זה כל כך הרבה זמן? אני כזה אידיוט!"

אם נבחן לעומק את ההשוואה הזו, נוכל לראות שבעוד שסטן מרשה לעצמו באופן זמני לדחות את ביקורו אצל רופא השיניים כדי לקנות קצת זמן, הסובלנות שלו לעיכוב הזה נמוכה למדי. אנחנו כמעט יכולים לדמיין את סטן אומר לעצמו, "הגיע הזמן לטפל בזה לפני שזה יחמיר, כי אתה לא יכול לתקן את זה בעצמך."

כעת בואו נבחן מקרוב כיצד צ'רלי התמודד עם אותה סיטואציה. משככי כאבים ללא מרשם משחקים תפקיד בחייו של כמעט כל אחד בשלב מסוים, אך כאשר צ'רלי הלך לבית המרקחת, לא היה זה כל כך כדי להשיג בקבוק של טבליות, אלא כדי להימנע מהצורך לבקר אצל רופא השיניים שלו. לאחר מכן הוא המשיך להשתמש במשכך הכאבים כל עוד יכול היה כדי להימנע מביקור אצל רופא השיניים. בעוד שסטן האמין שהוא לא יכול לדמיין להתמודד עם עששת בכוחות עצמו, החלטתו של צ'רלי הייתה הפוכה לחלוטין. לאחר מכן, לאחר שכאב בלתי נסבל הצביע על כך שמנגנון ההתמודדות של צ'רלי נכשל, הוא התמודד עם החדשות שיש לו בעיה גרועה עוד יותר, מורסה, שדרשה עבודה נוספת.

ואז, לכאורה בפעם המיליון בחייו, הוא שמע, "למה לא טיפלת בזה מוקדם יותר?" כאן אנו רואים היבט נוסף של דחינות הרגלית: סירוב ללמוד מטעויות העבר. למעשה, אם יש רק דבר אחד שצ'רלי שמע לעתים קרובות יותר, זה "טוב, אני רק מקווה שלמדת לקח מכל זה." צ'רלי פשוט שונא את זה בכל פעם שמישהו אומר לו את זה.

הבדל נוסף בין דוחה מזדמן לדוחה רגיל ניתן למצוא בתחומי שנאה עצמית וכעס. זכרו, לאחר שעזב את מרפאת רופא השיניים, סטן חושב, "איזו הקלה", בעוד צ'רלי נוזף בעצמו וטוען, "למה דחיתי את זה כל כך הרבה זמן? אני כזה אידיוט!"

ואכן, בעוד שסטן גאה יחסית בעצמו על כך שהתמודד עם מצב לא נוח בצורה הטובה ביותר שיכול, צ'רלי עוזב את מרפאת רופא השיניים לא רק כועס על עצמו, אלא גם כועס על רופא השיניים על הערתו. כמובן, רופא השיניים לא התכוון להביך אותו, אבל, כמו רבים מאיתנו, צ'רלי לא אוהב להתמודד עם ההשלכות של חוסר המעש שלו. סיבה נוספת מאחורי...

כעסו של צ'רלי הוא שעם כל כך הרבה משימות שלא הושלמו בחייו, לא היה לו זמן לבקר אצל רופא השיניים. לא שצ'רלי אי פעם מצליח לעשות את המשימות האלה - הוא לא עושה את זה; עם זאת, זה אף פעם לא מונע ממנו להשתמש בנטל המשימות שלא בוצעו כתירוץ לכך שאין לו זמן להתעסק באף אחת מהן.

בעוד שדחיינים מזדמנים בדרך כלל מבקרים אצל אותם רופאי שיניים באופן קבוע יחסית, דחיינים רבים עשויים להאמין שעבר כל כך הרבה זמן מאז שראו אחד, עד שהם מרגישים כאילו אין להם עוד רופא שיניים קבוע. דחיינים אחרים מתחילים לחשוש, לאחר היעדרות ממושכת ממרפאת רופא שיניים, שהשיניים שלהם ייראו כל כך גרוע, או שידרשו כל כך הרבה עבודה, שהם עלולים להתמודד עם אותה הערה שצ'רלי קיבל. כדי להתמודד עם כך, חלק מהדחיינים הרגילים פונים לקביעת תורים דחופים אצל רופאי שיניים שמעולם לא היו אצלם קודם לכן. בדרך החשיבה של דחיינים רגילים, אם רופא השיניים היה מעיר הערה כה מזיקה, זה לא היה משנה כל כך, כי רוב הסיכויים שהוא לעולם לא יראה את רופא השיניים הזה שוב.

הבדל אחרון בין דחיינים מזדמנים לדחיינים רגילים הוא שדחיינים מזדמנים נוטים יותר להביע חרטה כאשר הם גרמו לאי נוחות למישהו מאשר דחיינים רגילים. הסיבה לכך היא שדחיינים רגילים מוותרים באופן פעיל על בגרותם, ולכן מפגינים מעט כבוד לסדר, לעיתוי, לתוצאות או לרגשותיהם של אחרים.

כאשר הם נאלצים להתמודד עם עניינים, הם לעתים קרובות כועסים על מי או כל דבר שדורש מהם להגיב באחריות. למרות שהם כועסים מאוד על עצמם, הם לעתים קרובות מפנימים את הכעס הזה - אם הם מרגישים מבוכים, לחוצים או מושכים, הם עשויים מדי פעם להטיח עלבון כדי להציל את כבודם. בואו נבחן כמה היבטים נוספים של דחיינים רגילים.

פעולת ה"התגברות"

במילים פשוטות, דחיינות הרגלית אינה דאגה מתמשכת לצרכיו של אדם, אלא אם כן נסיבות חיצוניות מכרחות זאת; עם זאת, למחלה זו יש גם משמעות פוליטית. במילה "פוליטית" איננו מתייחסים לממשלה, למסים או להצבעה ביום הבחירות, אלא למערכות היחסים שיש לנו עם אחרים.

דחיינים רבים שדחיינים דברים באופן קבוע ציינו שהם החלו לשים לב מגיל צעיר למה הם יכולים לחמוק. נוהג זה נקרא בדרך כלל "להתגבר על אחרים", ודחיינים רבים הזכירו לי שהם עסקו בהתנהגות זו, וכי ייתכן שהיא אכן קשורה לדחיינות הנוכחית שלהם. לדוגמה, כשהייתי ילד, רציתי להתגבר על אמי כי לא אהבתי שהיא מורה לי לצחצח שיניים. מרדתי באחריות הזו בכך שהעמדתי פנים שאני מצחצח שיניים - שיחזרתי את הצליל על ידי סיבוב מברשת השיניים שלי בתוך כוס פלסטיק מלאה במים, רוקנתי את הכוס וחזרתי על כך מספר פעמים בזמן שברז המים פעל במלוא העוצמה. במציאות, בדומה לניסיון של חברנו צ'רלי להימנע מרופא השיניים, השקעתי יותר אנרגיה במעשה של אי-עשייה, מאשר אם פשוט צחצחתי שיניים מלכתחילה.

עם חלוף הזמן, אם נמשיך במעשה של להתגבר על אחרים, קשה לשים קץ לסוג כזה של נוהג. אחרי הכל, מי רוצה לוותר על מיומנות שפיתח קשה במשך כל החיים? מוקדם יותר בפרק זה, תיארתי כיצד נתתי למחסן הזה תירוצים חכמים לעיכוב שלי בתשלום חשבון האחסון שלהם. עכשיו, אם זו לא הייתה פעולה של "התגברות" בכל הנוגע לדחיינות, מהי כן?

דחיינים רגילים מאחרים לעתים קרובות, וזו עוד דרך בה אנו נוקטים כדי להתגבר על כך. מלבד חוסר האחריות להגיע בזמן, אנו לעתים קרובות מתכחשים לאחריות לאיחורים שלנו על ידי האשמת דברים כמו רכבות מאוחרות או פקקים כבדים. בעודו מתמקד בהמצאת תירוצים, הדחיין הרגיל אינו מתחשב ברגשותיו של האדם האחר משום שהוא להוט להעביר לו את העובדה שהוא, הדחיין, הוא זה שסבל מאי-הנוחות.

אמנות ה"התמדה"

חלק מהדחיינים מייחלים בשקט שצרכיהם יטופלו עבורם. עבור אנשים אלה, דחיינות מייצגת חוסר רצון לעמוד על רגליהם כמבוגרים עצמאיים. דחיינותם עלולה להוביל אותם לעזוב את העולם התחרותי, ובחרים במקום זאת לנסות פשוט "להסתדר" עם כמה שפחות טרחה. דחייה בצורה הטובה ביותר יכולה להיקרא "התנגדות להתקדמות בחיים".

כתוצאה מבחירת אורח חיים זו, עם הזמן אט אט הפסקתי ללמוד מאחריות אישית על ידי חיים של אחריות מינימלית, שכללו הגעה לנקודה ממשית של חוסר אחריות בכמה הזדמנויות.

סיבות לדחיינות שלנו או מאחוריה

לאחר תקופה ארוכה של דחיינות, הרהרתי זמן רב בשאלה "איך הגעתי למצב הזה?" בזמן שדיברתי עם דחיינים אחרים באמצעות דואר אלקטרוני, שאלתי אותם מה דעתם על שאלה זו. הנה רק כמה מהסיבות שלהם לאמץ את ההרגל המתיש הזה:

- רוצה להימנע מהחיים המשעממים שיש ל"אנשים אחראיים".
על ידי סירוב להתמודד עם משימה, הם מרגישים יותר "בשליטה" מאשר כאשר התמודדות עם מצבים אמיתיים, אנשים אמיתיים והשלכות אמיתיות.
- רצון למרוד בבוסים, בהורים, במורים ובממשלה
סוכנויות, או דמויות סמכות אחרות.
- חוסר משמעת בזמן התבגרות.
- ייזום פעולה ללא הכנה או תוכניות מוקדמות, מה שלעתים קרובות מוביל ל...
תסכול מבעיות בלתי צפויות, ומתוצאות גרועות.
- חוסר תוכניות גיבוי, מה שיכול להוביל אותם לאמונה שהם נידונים לחיים
המורכבים רק מ"מצבים שבהם אין ניצחון".
- קושי בניהול תסכול. כאשר זה המצב, דחיינות מרגישה לעתים קרובות כמו
הקלה בלחץ.
- לא לימדו מיומנויות התמודדות או פתרון בעיות מגיל צעיר.
- אין מערכת תגמולים פנימית שתקדם את ההישרדות -
מסלול. בלי תגמולים, יש לנו פחות תמריץ להתקדם.

לחץ ודחיינות

לפעמים החיים יכולים להיות מסובכים ותובעניים. אנשים רבים שאינם דוחים דברים באופן קבוע מחזיקים במלאי מנטלי אישי של חוויות חיוביות שנבנו מזמנים בהם יכולות להתמודדות שלהם עמדו בפני אתגרים, אך הם התמידו עד להשלמת המשימה. מלאי אישי זה משמש כדי לחזק אותם ומוכנים יותר למשימות עתידיות.

לדחיינים רבים שאין להם את אותו סוג של רזרבה אישית, משום שבדרך כלל חוו פחות חוויות חיוביות שהם יכולים לשאוב מהן. לעתים קרובות, עצם המחשבה על משימה יכולה ליצור תחושה של חרדה כמעט משתקת. זה מסביר מדוע דחיינים רבים מתקשים פשוט לנסות לשבת ולחשוב כיצד הם עשויים להתמודד עם משימה -עבורם, התמודדות איתה היא בדרך כלל יותר מחצי המאמץ.

כדי להתמודד עם חרדה זו, הדחיין עשוי לנסות למהר ולפעול. עם זאת, הוא עושה זאת ללא תוכנית -וכאשר אנו פועלים ללא תכנון, בדרך כלל אנו מתחילים בצורה גרועה ויש לנו אפילו פחות סיכוי לתוצאה מוצלחת. בנוסף, תחושת חוסר יציבות מההתחלה יכולה לעתים קרובות להפוך להרגל בפני עצמו. במקום העבודה, דחיינים מוצאים לעתים קרובות שמשימות מתישות רגשית יותר מעמיתיהם שאינם דוחים דברים. לדוגמה, היו פעמים שחזרתי הביתה מותש רגשית מיום עבודה קשה והתגנבתי מתחת לשמיכות כדי לנמנם, רק כדי בסופו של דבר לישון כל הלילה.

למרות שחלק עשויים לומר, "כנראה היית צריך את המנוחה", מבחינתי זו לא הייתה שנת ישרים, כי איבדתי את הזמן הפנוי של אותו ערב, רק כדי להתעורר ולמצוא את עצמי עומד בפני יום עבודה נוסף.

היו גם סופי שבוע רבים שאיבדתי בגלל שישנתי אחר הצהריים של שבת או ראשון על הספה בסלון, למרות מטלות הבית שדרשו את תשומת ליבי. לפני שנרדמתי, הייתי אומר לעצמי שאני לוקח פסק זמן, והיו אפילו פעמים שבהן, בלי אכפת לי אם אני ישן כל היום, הייתי קורא לזה בקלילות "שיט נודניקיות". זה היה קצת כמו בריחה קטנה מהעולם ומהאחריות של האדם, אלא שכדחיינת דברים, במקרה שלי זה היה אינטרס מכוון לשינה יתרה כשיטה להתמודדות עם לחץ. זו לא בהכרח אחת הדרכים הטובות ביותר להתמודד עם לחץ, כי זו בעצם עוד צורה של דחיינות.

שימוש בדחיינות כמנגנון התמודדות ניתן לדמות את פעולת הדחיינות לאופן שבו מעשן סיגריות לוקח הפסקת עישון כי הוא "זקוק לפסק זמן". כשם שעישון סיגריות הוא אופציה כוזבת נגד לחץ, כך גם דחיינות. למעשה, ההשוואות בין השניים בולטות.

אחרי הכל, למה אנשים מעשנים סיגריות? ובכן, קודם כל, זהו הרגל, בדיוק כמו דחיינות. שנית, זה מספק לאנשים אשליה של הפחתת מתח, ובמקביל, יוצר תלות בסיגריות, אשר, כפי שכמעט כל מעשן סיגריות יאמר, גורמת ללחץ. באופן דומה, הדחיינות מחפש הקלה מנטל הלחץ שלו על ידי דחיית העבודה על משימותיו. מאוחר יותר, כשהמשימה עדיין תלויה מעל ראשו, הוא לא רק חש חרטה על החלטתו לדחות, אלא, חשוב מכך, הוא תופס את עצמו כאדם חלש וחסר יעילות. האם הדחיינות משנה כיוון ומתמודד עם הפרויקט הממתין? כמובן שלא! ללא רקורד של מאמצים מוצלחים, הוא שוב נמנע מעימות עם רגשותיו. לכן, הדחיינות מפתח תלות בדחיינות. בדיוק כפי שמעשן עשוי להזדקק לסיגריה לאחר שעבר לחץ, כאשר דחיינות חש לחץ הוא נוטה להיסגר; עם זאת, זוהי כשלעצמה דחיינות, מה שמוביל לרמות גבוהות עוד יותר של...

להדגיש.

עם הזמן, אדם בעל כישורי התמודדות לקויים עלול לאמץ דחיינות כשיטת ברירה המחדל שלו להפחתת מתחים. דחיינות יכולה להפוך להרגל כאשר התגובה הראשונית של אדם למשימה היא להירתע ממנה משום שהוא מרגיש מוצץ או מוצץ בחרדה. תגובה אוטומטית זו עשויה לספק הקלה זמנית מחרדה; עם זאת, ככל שהוא נמנע יותר ממצבים לא נוחים, כך הוא חש אי נוחות רבה יותר עם החרדה.

כתוצאה מכך, אי-"עשייה" הופכת לתגובה אוטומטית לכל דבר שגורם למצוקה. במקום כוח רצון, "לא לרצות כוח" הופכת לכלל. לפעמים דחיינים יעסקו בפעילות חלופית (כגון גלישה חסרת מטרה או שינה יתרה) רק למען פעילות חלופית (כגון גלישה חסרת מטרה בערוצים או שינה יתרה) כדי להירגע מהחרדה שהוא חש. הוא יכול גם להסיח את דעתו ממשימה פשוט על ידי מחשבה על דברים אחרים, כמו על ידי חלומות בהקיץ. הנה כמה תגובות אופייניות לחרדה פנימית שדחיינים רגילים אומרים לעצמם לעתים קרובות:



"אני מעדיף לעשות את זה כשאני באמת מרגיש צורך; ככה אהיה מוטיבציה, ולעשות עבודה טובה יותר."



אני יודע שאני צריך לעשות דברים אחרים, אבל כרגע אני צריך לקחת

תנומה."

➤ "אני לא יכול להתמודד עם איזון פנקס הצ'קים הזה. אני תוהה אם אני מפספס משהו בטלויזיה?"

➤ "אני לא מכבס עכשיו -אני אעשה את זה אחר כך."

למרות שכולנו צריכים לקחת הפסקה מדי פעם בשלב כזה או אחר, אם ההפסקות שלנו הן רק כדי להימנע מאחריות, אז דחיינות יכולה להפוך להרגל רע. למרבה המזל, כמו רוב ההרגלים הרעים, ניתן להתגבר עליה אם מקבלים החלטה מוצקה להשתנות. אמנם שינוי זה לא יכול לקרות בן לילה, אך אם ההחלטה שלכם היא איתנה, תוכלו ליישם את השינוי הזה באופן מכוון בחייכם -ותבחינו בהבדל לאורך זמן.

כפי שכבר שמתם לב, דחיינות היא מערכת מורכבת ביותר שמתפתחת וגדלה. לאחר מכן היא הופכת לטבע שני ומקור עצום לתסכול בקרב האדם הסובל ממנה. תחושת התסכול הזו נובעת לעתים קרובות משאלות עצמיות כמו "למה אני לא עושה את מה שאני צריך לעשות, כשאני צריך לעשות את זה?" או "מה לעזאזל לא בסדר איתי?" שאלות כאלה יכולות להיראות כל כך פשוטות וטבעיות יחסית לשאלה, עד שאנו עשויים להניח שהתשובות להן יגיעו אלינו באותה פשטות יחסית. למרבה הצער, שום דבר לא יכול להיות רחוק יותר מהאמת.

אנחנו יכולים לשאול את עצמנו מדוע אנחנו דוחים דברים עד שאנחנו כועסים, אבל כמעט ולא משיגים כלום. הסיבה לכך היא שדחיינות כרוכה בדפוסי חשיבה ובאמונות העצמיות שפיתחנו במשך זמן רב. זו חלק מהסיבה שהחלטתי לכתוב את הספר הזה, לאחר שנים רבות של טיפול שהניב מעט מאוד תוצאות חיוביות.

דחיינות כהגנה עצמית מפני איומים. יש אנשים שהופכים לדחיינים רגילים כאמצעי לפיתוח מנגנון הגנה מפני עומס יתר רגשי. שורש אחד לדחיינותם נובע מהחשש שמשימותיהם יהיו מתקשות נפשית או מתישות פיזית. הם חוששים שמשימותיהם ינקזו את כל עתודות האנרגיה הרגשית היקרות שנותרו להם, אלו שמוחם הפעיל יתר על המידה עדיין לא רוקן מדאגה. דחיינות הופכת אז להרגל, ויכולה להסלים עד לנקודה שבה כמעט כל המשימות נראות קשות מדי.

הנה כמה סיבות אופייניות לעומס רגשי שאנו עלולים לדחות דברים

מעל:

- אתה סובל בריאות לקויה ודוחה ביקור אצל רופא מחשש שאובחנת כחולה במחלה קשה.
- אתה דוחה את איזון פנקס הצ'קים שלך מתוך דאגה שהוא עלול לא להכיל כמה כסף שהיית רוצה, או משום שאתה מתרגש בקלות מהמחשבה שהסכומים הכוללים לא מתאזנים.
- לאחר קבלת דוח ההכנסות השנתי שלך ממוסד הביטוח הלאומי, אתה מוצא בו שגיאות, אך דוחה את הפנייה אליהם משום שאתה לא אוהב להתעסק עם סוכנויות ממשלתיות גדולות.
- הדירה שלך מבולגנת. החלונות צריכים ניקוי, השטיח לא שואב אבק חודשים, ומדפי הספרים צריכים ניקוי אבק, אבל אתה מודאג שלא יהיה לך מספיק אנרגיה לעשות זאת.
- דחיתם את הכביסה כל כך הרבה זמן שנגמרו לכם הבגדים הנקיים ללבוש. ובכל זאת, אתם לא יכולים לשאת את המחשבה לסחוב כמה שקיות של כביסה מלוכלכת למנקות ולבלות שעות בצפייה במכונות הכביסה והמייבשים מסתובבים.
- הממונה שלך מופיע עם שתי קופסאות של תיקיות ואומר, "תורך לטפל באלה." אתה ממש לא אוהב תיוק, והבוס שלך מסר לך את התיקים האלה באופן אישי. ובכל זאת, אתה תוהה אם יש דרך שבה תוכל לברוח מהמשימה הלא נעימה הזו בלי להתריע בפניו.

כאשר דחיינים חשים מוצפים, הם נוטים להיכנס למצב של הגנה עצמית, ולכבות את עצמם כמו שעושים מפסקי חשמל עמוסים. עם זאת, בעוד שמפסקים מתאפסים בלחיצת מתג בלבד, אנשים קצת יותר מורכבים.

אז למה אני ממשיך לדחות דברים?

"אני יודע שאני משגע את עצמי בכך שאני דוחה דברים, דברים כאלה וכל דבר. אז למה אני ממשיך לעשות את זה?" הרבה דחיינים שאלו אותי את השאלה הזו, וזו שאלה טבעית. למה אנחנו ממשיכים לדחות דברים כשזה גורם לנו כל כך הרבה לחץ? ובכן, מכמה סיבות טובות למדי. הנה רק כמה מהן:

- אנחנו ככה לא מעט זמן, ולמרות שדחיינות אינה שיטת ההתמודדות הטובה ביותר שהומצאה אי פעם, היא עזרה לנו להימנע ממצבים מלחיצים מסוימים לטוב או לרע - למרבה הצער, זה בדרך כלל בשביל גרוע יותר.
- דחיית דברים גורמת לנו להרגיש עצמאיים, כי אף אחד לא יכול לכפות עלינו לעשות דברים שאנחנו לא רוצים.
- הגישה שלנו היא להסס ולהעריך, במקום להתמודד ולקבל על עצמנו משימות שאנו תופסים כקשות או לא נעימות.
- אנחנו לא מרגישים בנוח עם המחשבה על התמודדות עם אכזבה.
- אנחנו מרגישים יותר "בשליטה" כשאנחנו לא עושים משהו שיכול לאתגר אותנו, להביך אותנו או לגרום לנו להרגיש מפוחדים.
- אנו מתעבים את המשימות שאנו תופסים כ"משעממות" או "מסויגות".
- אנחנו רגילים לטמון את ראשו בחול כתגובה ללחץ.

ראוי לציין שחלק מהאנשים דוחים דברים בגלל הרטט שמערכת העצבים שלהם מקבלת מהלחץ הנגרם מהעיכובים שלהם. לדוגמה, בזמן שניהלתי דיון בנושא דחיינות הרגלית במועדון הפגת מתחים של תיכון סטייבסנט בניו יורק, שאלתי את השאלה הזו: "למה אנחנו ממשיכים לדחות דברים כשאנחנו כבר יודעים שזה לא טוב לנו?" תלמיד אחד ענה: "אני אוהב את הדרמה". לאחר מכן הוא הוסיף שעל ידי דחיית הלימודים, הוא האמין שהוא נותן לעצביו "מתח נוסף" כדי שיוכל להצליח טוב יותר במבחנים.

שאלתי אם הוא חושב שקו החשיבה הזה נכון לחלוטין. "בהחלט? לא", הוא ענה. הוא המשיך ואמר שהוא מודאג שאמונתו ביתרונות של דחיינות עשויה להיות הרציונליזציה שלו עצמו. הצעתי שלמרות שהוא אולי מקווה שהוא מרגיש שהזמזום הזה מחדד את חושיו, הוא יודע היטב מה עליו לעשות, וזה ללמוד. דחיינות יכולה להיראות כמספקת הקלה בלחץ, אבל זו רק אשליה, כי כל זמזום שמישהו מקבל ממנה, בא על חשבון לחץ, חרדה ודאגה בהמשך.



אדם שדוחף דברים באופן קבוע יכול להיות יצור אומלל למדי. כשהוא מוכה על ידי שורה ארוכה של משימות שלא הושלמו שנצברו במהלך השנים, יחד עם חוסר יכולת להתמודד עם משימותיו הנוכחיות, הוא לפעמים מודאג כיצד, או אם, יתמודד אי פעם עם המשימות הלא ידועות שיוצגו בפניו בעתיד. בנוסף, הוא עשוי גם לדאוג כיצד יקיריו, חבריו או עמיתיו תופסים אותו. האם פלא שהוא מרגיש מדי פעם מדוכא?

הימנעות ממשימות דומה לטאטוא לכלוך מתחת לשטיח, וכמעט אפשר לדמיין נשמה עצובה שכזו, דוחפת את עצמה קדימה בעקשנות בחיים. למעשה, דחייני דברים אחד אמר שהוא הרגיש כאילו הוא עונד שלט גדול של "בעט בי" על גבו.

בואו נדמיין לרגע שאתם מבקרים מכוכב אחר שירדתם לכדור הארץ עם פקודות לצפות בהתנהגותם של בני כדור הארץ שמסרבים באופן קבוע להתמודד עם משימותיהם. בהתחשב בנתונים, אתם מראיינים כמה מהם ומבחינים שרבים מהם לא רק מתלוננים על התנהגותם שלהם, אלא גם נוטרים טינה על אותם מקרים בהם נאלצו לפעול עקב נסיבות שאינן בשליטתם. זאת, למרות העובדה שהייתה להם שליטה, אילו רק היו לוקחים פיקוד מוקדם יותר.

בסיום המחקר שלך לקראת הצגה לקהילה המדעית בארץ, אתה מחפש שם שיתאר את קבוצת בני כדור הארץ הזו. איזה שם היית מעניק למין הזה?

פרק שלישי

התגלה מין חדש - יען האדם

עם הזמן פתח לעולם שבת לטובת אדם שצמיח על צדיבוש מציאות וליהי אדם נחמד
שלי. אפילו כשהיה לי מספיק זמן לטפל במשימות שנראו קטנות יותר, כמו כביסה או
יציאה לקניות, כשהרגשתי דיכאון חמור, לעתים קרובות היה לי זמן רק להסתתר מתחת
לשמיכות ולישון כל היום. סבלתי מרמות אנרגיה נמוכות, הפעילות היחידה האחרת
שהסיחה את דעתי וגם גזלה המון זמן הייתה צפייה אינסופית בטלוויזיה. הרגשתי
חסרת אונים לחלוטין, בעודי מבולבלת ללא תקנה ממצבי הפסיכולוגי, קורבן לאויב
ששלט כמעט בכל היבט בחיי - או כך לפחות האמנתי.

דיכאון הוא לא אשמתי -נכון?

באותו זמן, האמנתי שבתכלס, תהיה הסיבה אשר תהיה, מצבי הדיכאון שלי היו לחלוטין מעבר לשליטתי. עם זאת, כדי שזה יהיה נכון, הסיבות הללו היו צריכות להיות מעבר לשליטתי -במילים אחרות, הן היו צריכות להיות מסוג המחלות שבדרך כלל נחשבות גדולות מהחיים, כגון:

➤ גנים רעים: ירשתי היסטוריה משפחתית של דיכאון, אמרו אנשי המקצוע. "נולדת עם נטייה לדיכאון", הם אמרו. כפי שחברי מברוקלין -קרלי הווארד מ"שלושת הסטוג'ס" - התעקש בבית המשפט, "אני קורבן של מצב רוח".

➤ חינוך קשה: הייתי ילד קטן ורזה בבית ספר ציבורי. תמיד הקטן ביותר בכיתה, סבלתי מללעוג לבריונים בחצר בית הספר ולחבריהם הבעייתיים.

➤ שיבוש תוכניות הקריירה שלי: מגיל צעיר רציתי להיות מהנדס שידור רדיו. אפילו הלכתי לתיכון מקצועי כדי ללמוד אלקטרוניקה, ולאחר מכן למדתי שידור במכללה קהילתית. רק כשהתחלתי ללמוד במכללה נודע לי שתפקידו המסורתי של מהנדס שידור הולך ומבוטל עקב אוטומציה. איזה נער לא יכנס לדיכאון לאחר שיגלה שחלומותיו נמחצו?

➤ שימוש באלכוהול ובסמים: עם הזמן גיליתי שאם לא אעשה זאת להרגיש טוב עם עצמי, לפחות יכולתי להרגיש טוב יותר אם אקבל גבס או מסטול יסודי. החיסרון היחיד בזה היה שבזמן שניסיתי לגלות את העצמי הפנימי שלי, נתתי לכל השאר ליפול בצד הדרך.

➤ מזל רע: ובכן, אם השילוב של גנים רעים, חינוך קשה, שיבוש תוכניות הקריירה שלי, וצריכת אלכוהול וסמים לא היו מזל רע, אני שואל אתכם, מה כן? ברור שנגזר עליו חיים של מאבק וסכסוכים.

יש סיפור ישן על לילה מושלג, כאשר צוות הסברה שהתחייב לעזור לאנשים חסרי בית מצא אדם רועד בתחנת אוטובוס. לאחר ניסיונות חוזרים ונשנים, הם שכנעו אותו להיכנס לטנדר שלהם ולקחו אותו לבית חולים מקומי להערכה. בהמשך המשמרת שלהם, אחד מעובדי ההסברה עצר בחדרו של האיש כדי לבדוק את מצבו. לא היה קשה למצוא אותו כי הוא צעק שוב ושוב בכל הכוח, "אחות! תני לי לצאת מכאן!" עובד ההסברה הציץ דרך הפתח וראה את האיש קשור למיטתו, מתחנן שישוחרר.

כשראה זאת, חשב לעצמו עובד ההסברה, "כמה מוזר. לפני כמה שעות האיש הזה נאבק בטמפרטורות קפואות ועכשיו הוא שוכב על מיטה עם סדינים נקיים ושמיכה, ודורש שיוציאו אותו בחזרה לקור." ואז עלה בדעתו: "לאיש הזה בטח יש נטל גדול. לא, מה שיש לו בעצם זו יכולת שקר גדולה - יכולת עצומה לשקר לעצמו." תכונת אישיות זו יכולה לחול גם על דחיינים רגילים.

אני באמת יכול, אבל בבקשה אל תגיד לאף אחד - ובמיוחד לא "לי".

יום אחד, התחלתי לסקור שוב את דפי יומן הרגשות שלי כי רציתי לברר מדוע דיכאון משתק אותי עד כדי כך. שמת לי לב שחלק מהכתבים שלי פירוטו פעילויות יומיומיות, בעוד שאחרים עסקו במשימות שרציתי או הייתי צריך לבצע.

עמוד אחר עמוד, שמת לי לב שבעוד שחלק מהמשימות תמיד הושלמו, הדבר נכון גם הפוך. בכך, אני מתכוון שלא משנה כמה זמן היה לי, חלק מהמשימות מעולם לא הושלמו. הרשומות שלי כאילו בהו בי בחזרה מדפיהן, וגרמו לי להרגיש כאילו עשיתי על עצמי מתיחות אכזריות מבלי משים; אולם, הנה הן, ובכתב ידי שלי! בין הרשימות שרשמתי על כמה רע הרגשתי היה משהו נוסף, שלמרות שלא נכתב, היה בלתי ניתן להפרכה - ככל שהתחמקתי יותר ממשימות שלא ביצעתי, כך החמיר הדיכאון שלי.

בואו נבחן כמה מהמשימות הללו בהשוואה זו לצד זו:

נראה היה שאני לא מסוגל	למרות שנראה היה שאני מסוגל להתגלח
➤ להגיע לעבודה בזמן.	➤ להתקלח ולהתלבש.
➤ חפש מודעות דרושים באינטרנט כדי למצוא הזדמנויות עבודה טובות יותר.	➤ חפש מודעות אישיות באינטרנט שעות על גבי שעות.
➤ להתמודד עם השטרות הקטנים וקבלות המזומן מהכספומט שמילאו את הארנק שלי.	➤ לתייק מסמכים בעבודה.
➤ לפתוח חשבונות ולכתוב צ'קים בבית.	➤ שלם לספקים בעבודה על ידי כתיבת צ'קים וביצוע רישומי הנהלת חשבונות.

העובדה שחלק מהמשימות שנמנעתי מהן נשאו דמיון מוזר לדברים רבים שעשיתי להנאתי או לסיפוק עצמי החריפה את התסכול שלי. לדוגמה: בטבלה שלמעלה, ערך אחד מתייחס לחוסר היכולת שלי לכאורה לחפש מודעות דרושים באינטרנט. כמו אנשים רבים, לא אהבתי לחפש עבודה - אחרי הכל, האם יש משהו גרוע יותר מהשיגעון השגרתי של חיפוש עבודה? יחד עם הפעילות המטרידה של גלילה ברשימות משרות, עליך לענות על הרשימות המתאימות, ולנסות לשכנע מעסיקים פוטנציאליים שאתה המועמד הטוב ביותר. ואם אתה קורא את...

פרסומת אחת לא "מספיקה", לעתים קרובות הייתי צריך לקרוא אותה מחדש כמה פעמים כדי לוודא שהתגובה שלי עונה על הצרכים שלהם, מנסה להיות כנה בלי להישמע נזקקת, תוך ניסיון להרשים אותם עם החוויה שלי מבלי לרצות להיראות יהירה.

אולי הדבר היחיד שהיה גרוע יותר מחיפוש עבודה היה האפשרות הממשית מאוד להתמודד עם דחייה. כפי שראיתי את זה, התמודדתי עם שני סוגים של דחייה. ראשית, הייתה דחייה שקטה, כשפשוט לא קיבלתי תגובה. הסוג השני של דחייה התרחש אחרי שעברתי את כל הטרחה להתלבש יפה, להגיע לראיון, ובסוף לא קיבלתי את העבודה. מי היה צריך תסכולים כאלה?

אחת הדרכים בהן נמנעתי ממטלת חיפוש העבודה הייתה על ידי חיפוש באינטרנט והליכה לאיבוד באתרי היכרויות, חיפוש מודעות אחר מושא אהבה אפשרי. יכולתי לעשות זאת שעות על גבי שעות. בואו נבחן כיצד ביצעתי את הפעילות הספציפית הזו:

- אחרי שאגלוש באינטרנט, אמצא אתר מודעות אישי מתאים.
- לאחר מכן הייתי מתחיל את החיפוש שלי או על ידי גלילה בין הפוסטים אחד אחד ושמירת אלה שאהבתי, או על ידי שימוש במסנן חיפוש כדי להגביל את הבחירות שלי לנשים שגרות בקרבת מקום או שהן תואמות גיל.
- כך או כך, זה הותיר אחריי הרבה פרסומות לעבור עליהן -ועברתי עליהן!
- בבדיקה מדוקדקת יותר, בדרך כלל מצאתי משהו שפסל מודעה מלבחון אותה שוב. במקרה כזה, פשוט המשכתי למודעה הבאה.
- אחד אחד ופוסט אחר פוסט -הייתי עובר דרך פוסט גדול מבחר מודעות מנשים המחפשות חברות.
- מדי פעם היה פוסט אחד שגרם לי לעצור ולקרוא אותו שוב.
- אולי אפילו אקח את הזמן לקרוא את הפוסט שלה בפעם השלישית, כדי לוודא שהבנתי מה היא מחפשת בבן זוג.
- כשאני חושב על "נושאי השיחה" שלה, אני מתחיל לנסח את תגובתי: אני מנסה להיות כן בלי להישמע שפשוטה, תוך כדי שאני רוצה להרשים אותה מבלי להציג שקר.
- "הנה!" הייתי חושב לעצמי עם ניצוצות של גישה, ואולי אפילו קצת ביטחון עצמי: "אם היא לא תרצה, אז אני לא רוצה אותה!"
- לאחר מכן לחצתי על כפתור "השב" עבור מה שקיוויתי שיהיה הזדמנות ל רומן.
- לבסוף, לאחר ששקלה את האפשרות שהיא לא תיקח את הפיתיון, הייתי חוזר לאתר הזה ועובר על עוד מודעות אישיות.

האם אתם מבחינים בדמיון כלשהו בין איך שחיפשתי עבודה לבין איך שחיפשתי מושא אהבה? הנה כמה צירופי מקרים שמצאתי:

הזמן שהיו לי קשיים לשינה	הזמן שהיו לי קשיים לשינה
➤ מודעות דרושים באינטרנט.	➤ מודעות דרושים באינטרנט במשך שעות בכל פעם.
➤ השקיעת מאמץ במענה למודעות דרושים באינטליגנציה, בכנות ובביטחון.	➤ השקיעו מאמץ בתגובה למודעות אישיות באינטליגנציה, בכנות ובביטחון.
➤ עומד בפני דחייה מכיוון שקורות החיים שלי עלולים להידחות במבט ראשון.	➤ דחייה משום שתגובתי עלולה להידחות במבט ראשון.
➤ התמודדות עם דחייה מצד מעסיק לאחר ראיון עבודה.	➤ להתמודד עם דחייה על ידי אישה אחרי דייט ראשון.
➤ עמידה בתהליך מציאת עבודה.	➤ תהנו מתהליך מציאת עניין רומנטי.

מה אנחנו חושבים על זה? בעוד שסלדתי מהרעיון של להתעמק במשימות מסוימות, משימות אחרות סיפקו לי תחושה של הרפתקנות, גרמו לי לרצות לקחת סיכון ולהיות פרואקטיבית, גם כשהתוצאה לא הייתה ודאית. יתר על כן, בעוד שרק המחשבה על חיפוש עבודה גרמה לי להרגיש מוצפת וחוסר שליטה על המצב, משהו אחר כמו חיפוש במודעות אישיות גרם לי להרגיש חמימות ומוטיבציה, למרות העובדה שלפעילויות האלה היו כל כך הרבה אלמנטים דומים באופן מוזר.

אז נמנעתי ממצבים כמו חיפוש עבודה, שבהם הרגשתי לא בנוח כי הרגשתי שאני לא בשליטה, מה שגרם לי להרגיש כאילו אני לוקח הימור לא מקובל עם הזמן הפנוי שלי. עם זאת, באותו הזמן, נטיתי להימשך למצבים דומים למדי, כמו צפייה במודעות אישיות באינטרנט, שבהן גם לא הייתי בשליטה והיה לי פחות או יותר אותו סיכוי לתוצאה חיובית או שלילית כמו בחיפוש עבודה. בקיצור, הייתה לי אותה שליטה על פעילויות חיפוש העבודה שלי כמו שהייתה לי כשחיפשתי מודעות אישיות; זו הייתה פשוט התפיסה שלי לגבי שתי הפעילויות שגרמה לי להימנע מאחת תוך כדי שאני הולך לאיבוד לחלוטין בשנייה.

תגובה -על ידי אי פעולה. כשמדובר במשימות שהכילו מרכיב חזק של פחד רגשי, למדתי שקל הרבה יותר לדחות דברים מסוימים מאשר להתמודד איתם. העניין היחיד היה, שהתרגלתי כל כך להרגיש ככה, שכבר לא היה שום דבר יוצא דופן בתגובה הזו. נראה כאילו הגבתי אוטומטית -על ידי אי פעולה. לא שהמשימה השתלטה עליי; אלא יותר החשש שאהפוך לפחדני שהשאיר אותי קפוא במקום. לאחר שהרהרתי בכך זמן מה, נזכרתי במילים שאמר הנשיא פרנקלין ד. רוזוולט בנאום ההשבעה שלו ב-4 במרץ 1933: "הדבר היחיד שעלינו לפחד ממנו הוא הפחד עצמו". זה סיכם את הדברים בצורה מושלמת.

ואז עלה בדעתי שאני מתנהג כמו הסטריאוטיפ של יען. כפי שאומרים הקלישאה, יען טומן את ראשו בחול עם כל רמז קל לפחד. אולם, תפיסה עתיקת יומין זו לגבי התנהגות יען הופרכה מזמן. מה שאנשים האמינו כתגובה אוטומטית לפחד היה למעשה פעילות שונה לחלוטין. כחלק משגרת האכילה שלהם, יענים חופרים חורים קטנים באדמה ומחפשים חלוקי נחל, אותם הם בולעים כדי לסייע בעיכול מזונם. כמובן, אם יענים באמת היו טומנות את ראשן בחול לאחר שחשו סכנה, כל המין שלהם היה נכחד מזמן עקב תגובה לא הולמת לטורפים.

אף על פי כן, האגדה על תגובת סיבה ותוצאה לכאורה זו נמשכה בתרבות שלנו, בין היתר משום שהיא מתארת במדויק כיצד כולנו נמנעים מדי פעם מנקיטת פעולה, לעתים קרובות ללא כל התחשבות בתוצאות. סיפורו של היען דומה במידה הולמת לאופן שבו דחיינים מגיבים למצבים בחיים האמיתיים, משום שתגובתו הנלמדת של דחיין לחרדה ממשימה היא, באופן מטאפורי, לקבור את ראשו. עם זאת, במקום לפחד מטורפים, דאגתנו כדחיינים טמונה במשימות שלנו ובתחזיות המפחידות שלנו שלא נוכל להתמודד עם משימות אלה ביעילות.

כמובן, אנחנו לא טומנים את ראשינו, לפחות, בחול. במקום זאת, מה שאנחנו "עושים" הוא כל דבר מלבד המשימה שלפנינו. במילים אחרות, אנחנו נמנעים. האלטרנטיבה שלנו לפעולה נכונה יכולה להיות כמעט כל דבר, כל עוד יש לה את היכולת לספוג את הזמן והתשומת לב שלנו, ולשחרר אותנו מדאגותינו ואחריותנו. לא משנה באיזו דרך תבחרו להימנע, דווקא באמצעות תרגול הדחיינות אדם הופך ליען אנושי.



ראינו כיצד אדם שדוחה דברים נשלט על ידי חוסר מעש. עם זאת, זה...

חשוב לציין שבכל זמן נתון, הדחיין הממוצע, שכבר דחה משימות רבות ושונות המכסות מגוון רחב של צרכיו.

לכל אחת מהמשימות הללו יש אורך חיים משלה, ומכיוון שדחיינות רגילה נוטה להתמודד עם משימותיה רק כאשר היא נאלצת על ידי דרישות חיצוניות, כמו דד-ליינים, היא פועלת על בסיס משבר-אחר-משבר, וזו דרך מתישה רגשית להתמודד עם דברים. בהתחשב במאבק שניהל נגד נקיטת פעולה, לאחר התמודדות עם משימה, הוא זקוק להפסקה, שרק ממשיכה את דחיינותו. למעשה, למרות שהוא כיבה זה עתה שריפה אחת, שאר ביתו ממשיך לבעור; כך שההפסקה שלו נמשכת רק עד שהעשן משריפה נוספת מתריע בפניו על הצורך שלו לפעול שוב.

אז, כפי שאתם יכולים לראות, דחיינות הרגלית היא די מורכבת במהותה. על מנת להבין טוב יותר את היען האנושי, בואו נבחן לעומק את המאפיינים, ההתנהגויות והתכונות של המין החדש שהתגלה.

פרק ארבע

המאפיינים, ההתנהגויות והתכונות של ה- יען אנושי

עד כמה אתם מכירים את עצמכם? אם אתם מזדהים עם המונח "דחיינות הרגלית", או אם דחיינות של מישהו אחר מדאיגה אתכם, ייתכן שיהיה מועיל לבחון לעומק את המחלה הזו. כדי להפוך מדחיינת הרגלית לאדם ש"עושה" דברים, נדרש לא רק עבודה, אלא גם הרבה סבלנות. החומר בפרק זה ידגים עד כמה דחיינות יכולה לחלחל לחייו של אדם הסובל ממנה. בואו נבחן לעומק את הסיבות והדרכים של דחיינות הרגלית, יחד עם המאפיינים, ההתנהגויות והתכונות שלה.

ויליאם שייקספיר כתב: "היה נאמן לעצמך". למה לדעתכם התכוון שייקספיר בטענה זו, וכיצד הדבר עשוי לחול על דחיינים? האם דחיינים נאמנים לעצמם? תשובתי לשאלה האחרונה תהיה "לא" חד משמעי. הנה הסיבה: בזמן ביצוע מחקר עבור ספר זה, פגשתי אנשים באינטרנט שזיהו את עצמם כדחיינים, ושמתי לב שהם העלו דאגה אחת מסוימת יותר מכל דאגה אחרת. זה היה פחות קשור למה שהם דחיינו, ויותר לייסורים, לבוז ואפילו לגועל שחשו כלפי עצמם, שהגיעו לשיאם בשנאה עצמית. הנה שתי הערות אופייניות ששמעתי:

האם אתם יכולים לזהות את הסיבות והדרכים של דחיינות הרגלית?	אני לא יכול.
האם אתם יכולים לזהות את הסיבות והדרכים של דחיינות הרגלית?	אני יכול.

אם אתם רוצים לשנות את עצמכם מלהיות דוחיינים, נקודת התחלה טובה תהיה לבצע הערכה של ההיבטים הנפוצים ביותר בחייכם שבהם זה יכול להופיע.

25 המאפיינים וההתנהגויות של היען האנושי

ראשית, יהיה זה מועיל לזהות את המאפיינים של דחיינים רגילים. אמנם אף דחיין לא יחזיק בכל התכונות המפורטות בטבלה הבאה, אך ייתכן שתגלו שאתם מזהים או מזדהים עם רבות מהן בעצמכם, או במישהו שאתם מכירים. להבנה מעמיקה של דחיינות, קראו פרק זה במלואו. עם זאת, אם ברצונכם לקרוא רק על התכונות שאתם מזדהים איתן, סמנו את תיבות הסימון הממוקמות משמאל לכל תכונה המפורטת בטבלה זו, ולאחר מכן קראו את הקטעים המתאימים.

☐	1. דחיינים רבים מאמינים שדאגה בנוגע למשימה היא פעילות מועילה.
☐	2. צ'רלי אומר, "אני מחכה עד ש'בא לי לעשות את זה'. זה כאילו אני מחכה עד שזה מרגיש כמו 'הזמן הנכון' לפני שאני אעשה משהו. העניין היחיד הוא, שה'זמן הנכון' הזה אף פעם לא מגיע - אז שום דבר לא נעשה."
☐	3. דחיינים רבים חווים מוצפים בחרדה בזמן שהם מנסים לבחור בין מספר משימות "בעלות עדיפות גבוהה".
☐	4. דחיינים רגילים נוטים לרחף בחיים.
☐	5. דחיינים רגילים נוטים למצוא תירוצים לאי-עשייה, ולא-עשייה.
☐	6. דחיינים רבים מדווחים על סלידה עמוקה ממשימות מסובכות, או שלוקחות יותר מכמה דקות להשלמה.
☐	7. חלק מהדחיינים מתקשים בניסיון להחליף בין משימות.
☐	8. דחיינים רבים מוצאים את עצמם מוסחים בקלות ממשימותיהם.
☐	9. דחיינים רבים הם פרפקציוניסטים.
☐	10. לא מעטים מדווחים שהם חולמים בהקיץ יתר על המידה.
☐	11. בזמן שאני עושה משימה אחת, אני תוהה, "האם עליי לעשות משהו אחר?"
☐	12. דחיינים דואגים, "אם אני 'עושה', האם זה לא אומר שאני תמיד אמור להיות מסוגל 'לעשות'?"
☐	13. ג'ודית אומרת, "כשאני משלימה משימה גדולה, אני מרגישה כאילו הרווחתי את הזכות לא 'לעשות' כלום לזמן קצר, חוץ מזה - זה נמשך יותר מדי זמן."

☐	14. דחיינים חשים קנאה ב"יכולות העליונות" שהם מאמינים שיש לאחרים.
☐	15. דחיינים רבים נוטים לתקשר עם עצמם בצורה לקויה.
☐	16. דחיינים סובלים מתפיסות מעוותות באופן חמור של זמן ותוצאות, לדוגמה: "ייקח 'אלף שנים' כדי להספיק".
☐	17. התגובה הראשונה של אדם שדוחף דברים באופן קבוע היא בדרך כלל חשיבה שלילית, ולאחר מכן האמונה שכל פעולה שתנקוט תהיה חסרת תועלת.
☐	18. דחיינים רבים סובלים מ"חשיבה של הכל או כלום".
☐	19. דחיינים רגילים מציבים יעדים מעורפלים ולא סבירים.
☐	20. דחיינים רגילים מתקשים לתכנן את משימותיהם בצורה הגיונית ולאחר מכן ללכת במסלול זה עד להשלמת המשימה.
☐	21. דחיינים רבים חשים תסכול כשהם חוזרים למשימה שננטשה.
☐	22. רבים חשים חוסר סבלנות ותסכול במשך רוב הזמן.
☐	23. דחיינים מדווחים לעתים קרובות שאינם חשים סיפוק עם השלמת משימה.
☐	24. דחיינות, ללא פתרון, בדרך כלל מחמירה עם הזמן.
☐	25. ככל שהדחיינות מתחזקת - הדוחה מרגיש חלש יותר!

עם כמה תכונות של יען האדם הזדהית? האם הופתעת לראות כמה היבטים של דחיינות שסובלים אחרים חוו, ושלא חווית? בואו נסקור את הרשימה הזו ביתר פירוט:

1. דחיינים רבים מאמינים שדאגה לגבי משימה היא פעילות מועילה

פעם האמנתי שעל ידי דאגה, אני פרודוקטיבי. במקום לתכנן, דאגתי. במקום לחשוב מה עליי לעשות הלאה, דאגתי. ובמקום לפעול, דאגתי עוד יותר. אבל דאגה לא מניבה תוצאות, כי היא הפוכה מתכנון ופעולה.

בטווח הקצר, לדאגה היו תגמולים, כי כשלא יכולתי לעשות שום דבר אחר, תמיד יכולתי לדאוג. עם זאת, היו פעמים שבהן הדאגה שלי יצאה משליטה, עד כדי כך שהשתקתי מפחד אפילו מהמחשבה על התמודדות עם משימה. כמוכן, הדאגה הייתה למעשה תחליף לפעולה. אז במובן מסוים, זה באמת גרם לי להרגיש טוב לדאוג, כי למרות שמילא את מוחי בחרדה, הרגשתי כאילו אני משיג.

משהו.

יש כמה בעיות עם דרך חשיבה זו. הראשונה היא שדאגה אינה פעילות פרודוקטיבית. אמנם היא עשויה לספק לך משהו לעשות, אך הדבר הזה אינו "עשייה". שנית, דאגה מתמדת יכולה להוביל לתחושות של חוסר אונים וחוסר תקווה. במצב הגרוע ביותר שלי, הייתי דואג למעשה לגבי כמה זמן אני מפסיד בגלל דאגה כמעט בלתי פוסקת.

דחיינים רבים מבליים שעות בכל פעם בשכיבה במיטה, שקועים בייאוש. דחייני דברים אחד תיאר את מפגשי הדאגה הללו כ"הקשבה לגופי", כאילו הוא מקשיב לאות או רמז לומר "נקוט פעולה"; אולם, האות הזה מעולם לא הגיע. גם אני נהגתי לשכב ער במיטה, בעוד מוחי משחק ושחזר תרחישים שכללו משימות שנראו בלתי עבירות, כאילו מוחי מסובב ללא הרף את חוגת מנעול הקומבינציה קדימה ואחורה בניסיון חסר תוחלת לפתוח את האזיק באמצעות התמדה גרידא.

במקביל לדאגה שלי הייתה חוסר יכולת להירגע. זה היה כאילו התודעה שלי יכלה לעבור בן רגע משלווה יחסית לדחף חרדה מהיר, אך כמעט בלתי אפשרי עבורה לחזור לשלווה. למעשה, הדרך היחידה שיכולתי להפסיק לדאוג הייתה לשכב ולנסות לישון - שינה שנבעה יותר מתשישות עצבנית מאשר מכל דבר אחר. כפי שאמר אחד הסובלים ממנה, "חצי מהמוח שלי מייצר שטויות, בעוד שהחצי השני קונה אותן".

2. צ'רלי אומר, "אני מחכה עד ש"בא לי לעשות את זה". זה כאילו אני מחכה עד שירגיש כמו "הזמן הנכון" לפני שאני אעשה משהו. הדבר היחיד הוא שה"זמן הנכון" הזה אף פעם לא מגיע - אז שום דבר לא נעשה."

מאפיין זה יכול לעזור להגדיר האם משהו הוא דחייני מזדמן או רגיל. זוכרים את סטן, הדחייני המזדמן, ואת צ'רלי, הדחייני הרגיל, מפרק שני?

מדי פעם, סטן דוחה במכוון משימה כלשהי בזמן שהוא עוסק בדברים פחות דחופים, כמו לנמנם בצהריים של סוף שבוע, או לצפות במשחק כדור בטלוויזיה. עם זאת, אם משחק הכדור נדחה בגשם אחר הצהריים של יום ראשון, זה הזמן שבו ההשראה מכה בו. זה הרגע שבו הוא שואל את עצמו אם יש משהו שהוא דחה. זה כמעט ולא משנה מה נדחה, כי כמו שסטן היה אומר, "עכשיו זה הזמן". וגם אם אין לו משהו מסוים לעשות, סטן יחפש בביתו וימצא משהו שצריך תשומת לב.

חברנו צ'רלי התחיל לדחות דברים לפני שנים, מתוך אמונה כוזבת שהוא מחכה לרגע שבו הדברים "ירגישו נכון", כי נראה היה שמשתמע מכך שאם הוא מרגיש מספיק השראה, אז התוצאות שלו "פשוט צריכות להיות טובות יותר". היחיד...

הבעיה עם קו החשיבה הזה היא שצ'רלי אף פעם לא "מרגיש" צורך לעשות משהו - אז ככל שהוא מחכה יותר ל"זמן הנכון", כך שום דבר לא נעשה יותר זמן.

3. דחיינים רבים מוצפים בחרדה בזמן שהם מנסים לבחור בין כמה "בעלי עדיפות גבוהה" משימות

בכל זמן נתון, לדחיין ממוצע יש בדרך כלל מספר משימות שהוא דחה, שבדרך כלל מורכבות משילוב של משימות בעלות עדיפות גבוהה ומשימות ברמה בינונית או פחות דחופות. דחיין כזה הוא ג'רי, שיש לו מגוון רחב של משימות הדורשות תשומת לב.

כאשר התבקש לזהות את המשימה האחת שהייתה בבירור בראש סדר העדיפויות שלו, ג'רי ציין שתווית הבדיקה של מכוניתו תפוג בעוד מספר ימים. ואז, בלי להאט פעימה, הוא הוסיף שהסיבה שלא טיפל בזה היא שמשימות אחרות בעדיפות גבוהה מנעו ממנו. אתם מבינים, הדירה של ג'רי הייתה מבולגנת לחלוטין, ואז חברו הוותיק מהתיכון, מאט, שגר בקנדה, התקשר באופן בלתי צפוי עם חדשות שהוא וחברתו קאתי עומדים לצאת לנסיעה למרחקים ארוכים. מאט תהה אם הם יכולים ללון אצל ג'רי, וזה מחר. לפתע, ניקיון הבית קפץ ממקום כלשהו בתחתית "רשימת המטלות" המנטלית של ג'רי ל"עדיפות גבוהה". ג'רי רתח מכעס עצמי על כך שאיפשר לעצמו להגיע למצב הזה "בפעם המיליונית", והתלונן שהוא "ממשיך להכניס את עצמו לאותם מצבים ישנים, אבל עם אנשים שונים בכל פעם".

מכיוון שהוא מעולם לא היה נוקט פעולה אלא אם כן היה נאלץ לעשות זאת, רק נסיבות חיצוניות הניעו את ג'רי לפעול; אולם, על ידי עבודה מתמשכת על בסיס משבר אחר משבר, ג'רי בונה מידה רבה של כעס עצמי, אשר משבש את יכולתו לראות את משימותיו בבהירות. בעוד שאדם שאינו דוחה דברים היה רואה את אורח חייו של ג'רי כמלחץ מדי, מבחינתו של ג'רי, "זה סתם עוד יום". כתוצאה מסדרי העדיפויות המשתנים ללא הרף שלו, ג'רי צף בחיים; מכבה שריפה אחר שריפה, מבלי להשתלט על השריפה. זה מביא אותנו למאפיין הבא שלנו של היען האנושי.

4. דחיינים רגילים נוטים לצוף בחיים. בכך שהוא פועל רק כאשר ידו נאלצת על ידי הנסיבות, ולא על ידי החלטותיו שלו, ג'רי מסרב לקחת אחריות על חייו. הוא אומר לעתים קרובות שהוא "לא אוהב להיות כבול לשום דבר", וזה ניכר.

מאחר שמעולם לא מצא את עצמו במקום העבודה, ג'רי החזיק לכאורה בעמדה

מגוון אינסופי של עבודות, והוא גם החליף קריירה מספר פעמים. הוא גם אימץ ועבר דירה כמה פעמים, כמעט בתקווה שעל ידי שינוי מיקום, גם חייו ישתנו.

בכך שלא נקשר את עצמו לשום מקצוע או מיקום מסוימים, ג'רי נהנה מתחושת חופש מסוימת - אך כעת הוא רואה את המחיר של אורח החיים הזה. הוא התחיל להרגיש קנאה בחברים שחיהם נראים יציבים ומבוססים יותר משלו.

5. דחיינים רגילים נוטים למצוא תירוצים לאי-עשייה ולא-עשייה

הדבר היחיד שיכול להיות גדול יותר ממספר המשימות שדוחן רגיל דוחה הוא מספר התירוצים שהוא יכול להמציא. במובן מסוים, זה תלוי במה שהוא הכי מיומן בו: "לעשות" או "לא לעשות". איזה מהם מתאר אותך בצורה הטובה ביותר?

אם אמרתם "לא עושה", נסו לא להיות קשים עם עצמכם. מעטים האנשים שיקדישו זמן לקרוא את הספר הזה אלא אם כן יש להם בעיה אמיתית עם דחיינות. עדיף להיות כנים עם עצמכם לגבי היקף הדחיינות הרגילה שלכם מאשר להמשיך להמציא תירוצים לחוסר המעש שלכם, כמו גם תירוצים לתירוצים שלכם.

תירוצים היו מנגנון חשוב באופן שבו דחיתי דברים. בעיקרון, הם סיפקו לי מערכת גיבוי כדי לחזק את ההערכה העצמית הקטנה שהייתה לי. בעוד שכמה תירוצים עבדו מצוין - אחרים פשוט עבדו. בלי תירוץ אמין, מה עוד אפשר לומר לממונה בעבודה שציפה לדוח שלא הוגש בזמן? מה דעתכם על: "זה נראה לי משעמם באותו זמן; אתה עדיין רוצה אותו?" לזה פשוט אין את אווירת הסמכות שיש ל"הייתי עסוק מדי מכדי להגיע לזה".

6. דחיינים רבים מדווחים על סלידה עמוקה ממשימות

שמסובכים, או שלוקח יותר מכמה דקות להגיע אליהם
להשיג

לצעוד בקצב ולא לעשות דברים, רצונו של הדחיין שכל המשימות יהיו פשוטות באופיין, ולזרום ללא מאמץ לעבר השלמתן. הדחיין אינו עומד לבד מבחינה זו. הוא חולק גישות דומות עם מהמרים כפייתיים שרוצים "לבחור בדרך הקלה", ואלה המחפשים את המקבילה בתוכניות להתעשרות מהירה, שמתיימרות להציע את היתרונות של עבודה קשה, אך ללא האחריות וכל הטרחה.

הימורים מתארים גם כיצד דחיינים מנהלים את חייהם, משום שהם

משחקים על הסיכויים שהם יצליחו להתגבר על האחריות שלהם. אמנם אנו מקווים שעל ידי הסטת תשומת הלב שלנו מעניינים דחופים, נחזיר לעצמנו תחושה מסוימת של שליטה על חיינו, למרות שאולי איננו מהמרים בקזינו, התוצאות ארוכות הטווח שלנו דומות. בעוד שהמהמר מפסיד כסף, אנו מאבדים גאווה בתוכנו.

טבעי שדחיינים רגילים ירגישו מוצפים, וירצו להימנע או לברוח, כשהם מתמודדים עם משימה מורכבת. הימנעות הולכת יד ביד עם תסכול - ככל שאנו חשים תסכול רב יותר, כך אנו עלולים לדחות את הטיפול במשימות שלנו. זוהי אחת הסיבות לכך שדחיינים רבים מתחילים להיסגר רק מהמחשבה על התמודדות עם משימה מסובכת.

אם עבר זמן רב מאז שהתמודדתם עם משימה מורכבת, חשוב להבין שזה טבעי לחלוטין לחשוש משינוי הגישה שלכם ל"עשייה"; אך זכרו שאנחנו עדיין לא בנקודה שבה אנחנו מוכנים להתמודד עם כל זה. בחלק השני של ספר זה, תלמדו כיצד להתחיל לנקוט בצעדים קטנים בשינוי הרגלים קבועים. לעת עתה, אנו רוצים רק להמשיך ולצפות בהתנהגויות של היען האנושי.

7. חלק מהדחיינים מתקשים כשהם מנסים להחליף בין משימות

כמעט כל הדחיינים הרגילים מפתיים את עצמם מדי פעם על ידי פעולה במשימה. עם זאת, מכיוון שבדרך כלל הם נאלצו לפעול עד לדד-ליין או על ידי ממונה חסר אפפתיה, פעולותיהם נוטות להיות פחות מתוכננות, ולעתים קרובות יותר בגישה ישירה. רגעים לפני נקיטת פעולה, גישתו של דחיין רגיל דומה למדי לגדוד צבא שכובש גבעה במאמץ של "עכשיו או לעולם לא", "עשה - או תמות!".

ברגע שהם מתחילים, דחיינים רבים כל כך נחושים לסיים את משימתם, שהם עלולים לדחות את ניסיונותיהם של אחרים לשנות את מה שהם עוסקים בו. "אל תנסו לעצור אותי, אני בתנועה!" אומרת קארן בהתרגשות לעמיתה לעבודה כשראשה טמון בערימת ניירות. בעוד קארן חושבת, "כשאני עם הגב אל הקיר, זה הזמן שבו אני מסיים את זה", עמיתה לעבודה מספרים סיפור שונה לגמרי: "קארן תמיד מאחרת עם הדוחות שלה. אלוהים יעזור לכל מי שמבקש ממנה להחליף משימות כשהניירת שלה מאחרת."

הדילמה של קארן היא שהיא לא יכולה לעבור ממשימה אחת לאחרת. היא כל כך רגילה לדחות דברים שהיא רואה את עצמה מסוגלת רק לניסיונות חצי לב, או להתקפות כוללות על המשימות שלה - "לא משנה מה!" קארן אפילו מכנה זאת "השילוב המנצח" שלה: "דחי משהו כמה שיותר זמן, עד שלא תוכלי לדחות אותו יותר. לאחר מכן, פעל!" לא כל כך מזמן, כמו קארן, הייתי מגלה שהמעבר

בין משימות כמעט בלתי אפשרי. היום אני יכול לפרק פרויקט לחלקים ולעבוד על אחד מהם, או לעצור ולעבוד לחלק אחר של אותה משימה, או להשאיר אותו זמנית לגמרי כדי לעבוד על משהו אחר לגמרי. בלי להיתפס ב"אין" ולמה, רק לעת עתה, להבין ששינוי בתוכך אפשרי.

8. דחיינים רבים מוצאים את עצמם מוסחים בקלות ממשימותיהם.

התמקדות במשימה נוטה להיות אתגר עבור דחיינים רבים. נראה כאילו טבענו הוא להירתע ממשימותינו. כשם ששני מגנטים בעלי קטבים דומים דוחים זה את זה, דחיינים נוטים להירתע אוטומטית ממשימותיהם. למה אנחנו כאלה? ובכן, למה שלא נהיה כאלה? אחרי הכל, אנחנו, הדחיינים, משכללים את "אמנות ההימנעות" כבר שנים, ואם תתרגלו כמעט כל דבר מספיק זמן, אתם בוודאי תהיו טובים בו.

כשהייתי בקולג', גיליתי שהכישורים המתמטיים שלי חלודים, אז הלכתי ל"מעבדת המתמטיקה" כדי לרענן את הידע שלי. אני זוכר שצפיתי במדריך המתנדב של המעבדה, ג'נטלמן מבוגר בעל סבלנות של קדוש. הוא היה עובר על דוגמה מתמטית עם תלמיד לאט ובזהירות, ואני הייתי צופה ממרחק קצר, מחכה לראות אם הוא מפגין תסכול מקושיו של תלמיד עם בעיה מתמטית, אבל ההפך היה הנכון. במקום למהר, הג'נטלמן הזה היה עובד צעד אחר צעד עם תלמיד, ובקצב של אותו תלמיד.

בזמן שצפיתי באדון הזה באותו יום, הרגשתי מעט אי נוחות. נראה היה כאילו היה לו משהו שאין לי, והמשהו הזה היה סבלנות. ייתכן בהחלט שההשפעה והזיכרון שנוצר מאותו יום לפני כל כך הרבה זמן מצביעים על כמה הייתי זקוק לסבלנות באותו זמן. אילו רק למדתי את הלקח הזה אז.

אם אתם מתקשים להישאר ממוקדים ולשמור על ריכוז, אתם יכולים לאמן את עצמכם להתמיד במשימה על ידי פיתוח סבלנות מבפנים. אם יש דבר אחד שאני יודע עכשיו, זה ש"אויב הדחיינות הוא סבלנות".

שמור את זה איפשהו בחלק האחורי של המוח שלך; יש לי תחושה חזקה שנחזור לזה מאוחר יותר.

9. דחיינים רבים הם פרפקציוניסטים. פרפקציוניזם, כפי שהוא קשור לדחיינות, הוא הצורך לעשות הכל כמו שצריך לפני נקיטת פעולה. אמנם אין שום דבר רע בתכנון והכנה לפעולה, אך אם אינך מצליח לעבור את השלבים הראשוניים הללו, כמעט בוודאות תיתקע בבוע ובזבז של הדחיינות. לדוגמה, פרפקציוניסט עשוי לומר, "למה להרוס את ההזדמנות לעשות עבודה יוצאת דופן,

"כאשר התוצאה עלולה להיהרס בחיפזון של לחץ?" זה מוביל אותנו בחזרה לצורך לפתח סבלנות מבפנים על מנת שיהיה לנו את הכוח הנפשי להתמקד במשימות שלנו ואז להתמודד איתן.

פרפקציוניזם מגיע לעתים קרובות במסווה של "עשיית צעד חכם" באמצעות מניעת פעולה על מנת להתכונן לכל נסיבות; עם זאת, הוא יכול גם למנוע מאיתנו לנקוט פעולה, כמו למשל כאשר יש למלא דרישה מוקדמת על מנת לבצע משימה. לדוגמה, פרד לא יארח אורחים לביתו אלא אם כן הוא נקי לחלוטין, אך נקי לחלוטין הוא מצב נדיר יחסית עבור חלל המגורים שלו, עד כדי כך שהוא מונע ממנו לחפש חברה. עם זאת, כל עוד הבית של פרד לא נראה נקי לחלוטין, הוא לא יארח אורחים. אולי תחשבו שעם מצב זה פרד יבלה כמעט את כל זמנו הפנוי בניקיון הבית שלו - אך הוא אף פעם לא מוצא זמן לנקות והוא אף פעם לא במצב רוח לנקות, כך שהדחיינות שלו נמשכת ללא הפוגה.

10. לא מעט מדווחים שהם חולמים בהקיץ יתר על המידה זוכרים את ההרצאה שנתתי במועדון להפגת מתחים של תיכון סטייבסנט? בזמן שהייתי שם, ביקשתי מהתלמידים לשתף כמה מהדרכים בהן הם דחיינו דברים. "אני חולם הרבה בהקיץ", ענה תלמיד אחד. לתלמיד הזה מגיע ציון "A" על כנות.

האמת היא שכולנו חולמים בהקיץ מדי פעם; עם זאת, חלקנו עושים זאת הרבה יותר מאחרים. אז איפה עובר הגבול בין הסחת דעת נעימה לבין משהו שמפריע? אמנם טבעי להתנתק מחיי היומיום, גם אם זה רק בראש, אך יש אנשים שדוחים דברים על ידי עיסוק בחלימה בהקיץ במידה כזו שהדבר יכול להצטבר לכמות משמעותית של זמן המושקע ביום ממוצע.

כאשר אדם מחליט לשנות משהו בחייו, בין אם זה לחזור ללימודים, להצטרף לחדר כושר או להפחית את כמות הזמן שהוא מקדיש לדחיינות, אותו אדם מבקש לשנות את עצמו. כשאתה מתחיל את המסע שלך לקראת שינוי הרגל הדחיינות, חשוב לשמור על ראש פתוח כדי לגלות אילו מאפיינים אתה משלב בדחיינות הנוכחית שלך.

11. בזמן שאני עושה משימה אחת, אני תוהה, "האם עליי לעשות משהו אחר?"

"ארור אם אעשה, ארור אם לא אעשה, וארור אם אעשה משהו אחר." נראה שזו המנטרה של הדחיינים הרגילים. כפי שצוין קודם לכן, רבים מאיתנו חווים קושי להישאר במסלול עד להשלמת משימה. אחד ה...

הדרכים בהן אנו מסיחים את דעתנו ממשימה הן על ידי פקפוק בעצמנו עם אמירות כמו "יש דברים חשובים יותר שאני צריך לעבוד עליהם עכשיו".

כשאנחנו עושים זאת, אנחנו גורמים לספק לצמוח במוחנו, ואז אנחנו נוטים לעצור את עבודתנו על ידי בחירת משימה אחרת. נניח לרגע ששינינו משימות משום שהמשימה השנייה שלנו אכן חשובה יותר מהמשימה המקורית שעליה עבדנו. כל מה שנצטרך לעשות אז יהיה לפעול על המשימה השנייה עד להשלמתה, ואז לחזור למשימה המקורית שלנו.

עם זאת, לא כך מתנהגים דחיינים רגילים. במקום זאת, לאחר שהנחנו בצד את המשימה המקורית שלנו ואז התחלנו לעבוד על המשימה השנייה שלנו, היינו מפקפקים שוב בעצמנו עם משהו בסגנון, "איך אני יכול לעבוד על זה כשיש לי דברים אחרים שצריכים את תשומת ליבי?" לאחר מכן, היינו חוזרים על אותה התנהגות. זה קורה דרך מחזור התנהגותי זה שבו שום דבר לא מושג. הפתרון לכך הוא ללמוד כיצד לתעדף על ידי היכרות עם ההחלטות שלך, ולאחר מכן למקד את תשומת הלב שלך במשימה אחת בלבד עד להשלמתה. זה יידונו בפירוט בסעיף השני.

12. דחיינים דואגים, "אם אני 'עושה', האם זה לא אומר שאני 'צריך תמיד להיות מסוגל 'לעשות'?"

דרך נוספת שבה דחיינים רגילים מסיחים את דעתם היא על ידי דאגה שאם ימצאו את האומץ להתמודד עם משימה קשה, זה יוכיח להם את היכולת לעשות אותה לאורך כל הדרך, מה שיחייב אותם באופן מיידי "לעשות" את כל מה שדחה. באמצעות דרך חשיבה זו, דחיין רגיל יעמיד את עצמו למשפט ואז יפעל כשופט, חבר מושבעים ותובע של עצמו.

אם אתם מזדהים עם היבט זה של דחיינות, זכרו שכל אחד יכול לעשות הוא דבר אחד בכל פעם. גם אם אנשים אחרים מתגאים בכך שהם מסוגלים לבצע מספר משימות באופן מרוב, בעוד שהם עשויים להיות מסוגלים ללהטט בין מספר משימות לזמן קצר, הם יכולים לעבוד רק על אחת מהן בכל זמן נתון. נסו לא לדאוג לעצמכם מדאגה שיום אחד פתאום תרפאו מדחיינות, ואז תיאלצו לעבוד ללא הפסקה כדי לפנות שנים רבות של משימות לא נעימות. שום דבר לא יכול להיות רחוק יותר מהאמת.

אדם משתנה מדחיינות רגילה לאט, ולאורך זמן רב. זו אחת הסיבות לכך שספר זה אינו נקרא "לנצח את הדחיינות ב-03 יום!". שינוי מיידי בדרך כלל לא קורה, וסביר להניח שלא תהפוך לגיבור העל החדש בעולם שנלחם בעיכוב, אי סדר וחוסר סדר ברחבי כדור הארץ. אנו מבצעים שינויים מהותיים ויעילים בחיינו על ידי מעבר תהליך, ואתם תלמדו את התהליך הזה.

כשאתם קוראים את הספר הזה ואז מיישמים שינויים בחייכם. אם אתם מוצאים את עצמכם טעונים בדאגה לגבי עתידכם כדחיינים מתאוששים, ייתכן שתמצאו מועיל לחזור לפסקה זו ולקרוא אותה שוב מספר פעמים.

13. ג'ודית אומרת, "כשאני משלימה משימה גדולה, אני מרגישה כאילו הרווחתי את הזכות לא 'לעשות' שום דבר לזמן קצר, חוץ מזה - זה נמשך יותר מדי זמן."

דחיינים רבים מסוגלים לפעילות אדירה כאשר מעורבים נסיבות מיוחדות. "אני פשוט אמות אם אמא ואבא יראו את המקום שלי ככה." "יש לי רק יומיים להחזיר את המקום הזה לסדר", אומרת ג'ודית. נאמנה להבטחתה, יומיים לאחר מכן דירתה לא רק במצב מצוין, אלא גם יכולה לעמוד במבחן הכפפות הלבנות הידוע לשמצה של אמה. הוריה של ג'ודית עוזבים כמה ימים לאחר מכן, ולאט לאט, הניקיון שיצרה מתחיל להתפרק. "מה שאני יכולה ליצור, גם אני יכולה להרוס", אומרת ג'ודית לעצמה בחצי צחוק. למרבה הפלא, למרות שהיא לא באמת רוצה שהניקיון של הבית שלה יתפרק, "הוא פשוט מתפרק".

ג'ודית לא רואה את עצמה כדחיינת דברים, אלא כמי ש"חוזרת על עצמה באחריותה". במקום לראות בניקיון הבית משהו שניתן לעשות מעת לעת, הדרך היחידה שהיא יודעת איך לעשות זאת היא על ידי התקפות כוללות. ג'ודית משקיעה אנרגיה רבה בפרק זמן קצר מאוד, עד כדי כך שהיא לא רק מתישה את עצמה, אלא גם בונה טינה כלפי ניקיון הבית, או כל משימה אחרת שהיא מטפלת בה בצורה כזו. היא שמה קץ לכל ניקיון בית עתידי אלא אם כן, שוב, נסיבות מיוחדות מכתיבות זאת.

מה שג'ודית לא מבינה הוא שקל הרבה יותר לעשות קצת ניקיון מדי פעם, מאשר להשלים ניקיון של כמה שנים בפרק זמן של ימים ספורים בלבד. למרות שזה ראוי להערצה שהיא מסוגלת לעבוד עד שהדירה שלה נקייה מספיק, חייה כנראה היו קלים יותר אם הייתה יודעת איך "לעשות" את זה בחלקים קטנים יותר. בנוסף, בעוד שהיא מודאגת מ"מבחן הכפפה הלבנה" של אמה, אין לה האומץ לומר לאמה שהדירה שלה צריכה להיות נקייה מספיק רק עבור ג'ודית בלבד. אם תגלו שאתם מתמודדים עם משימות באותו אופן כמו ג'ודית, אולי תרצו לנסות ללמוד כיצד להסתפק בביצוע כמויות קטנות של עבודה לאורך זמן ארוך יותר.

14. דחיינים חשים קנאה ב"יכולות העליונות" שהם מפגינים תאמינו לאחרים

דחיינות גורמת לנו להרגיש שני סוגים של השפעות: בעוד שישנה שמחה לטווח קצר הנובעת מהתגברות על המשימות, ישנה גם נקודת מבט קודרת על החיים שמתפתחת כתוצאה מאובדן האמון ביכולתו של האדם לדאוג לעצמו. בדיוק כמו לראות את השתקפותנו המעוותת במראה בבית כיף, אנו עשויים להתחיל לראות אחרים כבעלי יכולת גבוהה יותר מאיתנו; וגרוע מכך, אנו עשויים אז להתחיל לזלזל בעצמנו. כתוצאה מכך, אנו הופכים לדמויות דומות לדימוי עצמי נמוך.

מוקדם יותר, השווינו בין סטן לצ'רלי, דחיינים מזדמנים ודחיינים רגילים, בהתאמה. מה שמתסכל במיוחד את צ'רלי הוא העובדה שלמרות שיש לו בערך אותו זמן להתמודד עם המשימות שלו כמו לכל אחד אחר, הוא בסופו של דבר משיג מעט מאוד, אם בכלל. לא רק שצ'רלי מקנא ביכולת של מישהו כמו סטן להספיק דברים, מה שבאמת מבלבל אותו הוא היכולת של סטן פשוט להתחיל לשחק.

ככל שעבדתי על התגברות על הקשיים שלי עם דחיינות, התחלתי להרגיש טוב יותר עם עצמי. עם הזמן, אפילו פיתחתי קצת ביטחון עצמי, מה שגרם לי להרגיש הרבה פחות מודאג לגבי איך אחרים כביכול "מתנהגים".

15. דחיינים רבים מנהלים תקשורת עצמית לקויה. כשם שהמחשבות שלנו מכתיבות את פעולותינו, הן גם יכולות להרתיע אותנו מלבצע פעולה. לדחיינים רבים יש דיאלוג פנימי שלילי כמעט מתמיד שמזמזם במוחם, והוא תוצאה של פקפוק עצמי או השפלה עצמית. חלק מהדחיינים דיווחו שהדיבור השלילי שלהם נמשך לסירוגין מהתעוררות ועד שעת השינה.

רוב הדחיינים הרגילים שומעים רק את הדיאלוג העצמי השלילי שלהם, אשר מזהיר אותם באופן משכנע מפני הסכנות האורבות בצללים, עם אמירות כמו:



"זה מסובך מדי!"



"זה משעמם!"



"אני באמת מעדיף לעשות משהו אחר."



"אני לא מוכן להתמודד עם זה."

מעניין לציין, בעוד שדחיינים נוטים להקשיב רק להצהרות העצמיות השליליות שלהם, הנוגעות להשלכות לכאורה של נקיטת פעולה, הם נכשלים בהתחשב בהשלכות של אי-פעולה - מה שמוביל לקבלת החלטות גרועה ואף לתוצאות גרועות יותר.

מדוע דחיינים חושבים כך? חלק מהרציונל מאחורי חשיבה זו הוא שדחיינים אינם מייצרים תוצאות חיוביות בתדירות גבוהה, משום שכל מה שהם רגילים לשקול הוא הסיכונים הפוטנציאליים שעלולים, או לא, להיווצר כתוצאה מנקיטת פעולה. לכן, כאשר חשיבתו עוברת לצמיתות לעמדת "אל תפעל", הדחיין הרגיל מתמודד עם החיים על ידי סבל מתמיד של החלטותיו ואחריותו.

16. דחיינים סובלים מתפיסות מעוותות באופן חמור של זמן ותוצאות, לדוגמה: "ייקח 'אלף שנים' לסיים".

יש פתגם ישן בנוגע לאופטימיות ופסימיות ששואל: "האם היית רואה כוס שתייה כחצי מלאה או חצי ריקה?" עם זאת, תגובתו של אדם שדוחף דברים באופן קבוע תהיה: "אני אף פעם לא שותה כוס מים מלאה".
מה זה אומר לך על איך אדם שדוחה דברים באופן קבוע חושב?
מה שתגובה זו מראה לנו הוא שדחיינים רבים סובלים גם מצורה מוגזמת של מצוקה ציפיה, או, מה שאנו יכולים לכנות, "פחד מהעתיד". זוהי דאגה, כמו גם ניבוי, שהם יספגו תוצאות נוראיות רק בגלל מעורבות במשימה או בפרויקט. כתוצאה מחשיבה זו, הם מעדיפים לשבת דברים בחוץ. הנה רק כמה מהדרכים בהן דחיינים רגילים יכולים להגביר את חששותיהם:

- ❑ הדחיין מודאג מאוד מתוצאות שליליות שלא...
אך קורים, כתוצאה מפעולות שטרם ננקטו.
- הוא מדמין אסונות ודואג יותר מהתמונות שהוא רואה בראשו, במקום לדאוג לעצמו מההשלכות האמיתיות מדי שעלולות לנבוע מאי נקיטת פעולה.
- ❑ הדחיין דואג שיסבול מבושה ומבוכה
מדעות, הערות, ביקורת או פסילות של אחרים. "למה לנסות? בכל מקרה רק יירו בי בגלל זה!"
- הדחיין חושש שהישגים יובילו לבחירות חדשות, החלטות חדשות, ציפיות חדשות והתחייבויות נוספות.
- ❑ בהיותם פסימיים בדרך כלל, דחיינים נוטים לדאוג שאחרי שלקחו פעולה, שהם יתאכזבו מתוצאותיהם. למרות שאדם שאינו דוחה דברים יראה בקלות את השקר שבקו החשיבה הזה, זה הגיוני לחלוטין עבור הדוחה, כי אם לא השגת דבר במשך זמן רב, אין לך שום ראיות מוצקות להוכיח שפעולה לעיתים קרובות מביאה לתוצאות חיוביות. בקיצור, הדוחן מאמין שכל פעולה מצידו כנראה...

לא יניב תוצאה חיובית. מאפיין מסוים זה של דחיינות הרגלית יידון ביתר פירוט בחלק הבא של פרק זה.

אם אתם בנקודה שבה נראה כאילו "הכל לוקח נצח", זכרו שלמרות שזה אולי נראה נכון, זוהי רק תחושה, ורגשות אינם עובדות. לעת עתה, נסו לא להציף את עצמכם בדאגה לגבי מידת היכולת שלכם או חוסר היכולת שלכם; אחרי הכל, כולנו יכולים לסבול שיפור כלשהו בחיינו. כל מה שאנחנו רוצים לעשות כרגע הוא להמשיך להתבונן במאפיינים ובהתנהגויות של היען האנושי, על מנת לקבל פרספקטיבה טובה יותר על האופן שבו דחיינות יכולה להשפיע עלינו.

17. התגובה הראשונה של אדם שדוחף דברים באופן קבוע היא

בדרך כלל חשיבה שלילית, ואחריה האמונה שכל דבר פעולה שננקטה תהיה חסרת תועלת

אבדון וקדרות ממלאים את מוחותיהם של רבים הדוחים דברים באופן קבוע. תוכניות מעורפלות, מטרות בלתי ניתנות להשגה, והתוצאות נראות בלתי ניתנות לשליטה. כשמדובר במשימות שלנו, אנחנו לא רק מתחילים בנימה חמוצה, אלא גם מגבירים את השלילי. לדוגמה, כשעמדתי בפני המשימה של שטיפת רצפת הסלון לאחר שפיכת אוכל בטעות, הפטפוט השלילי הפנימי שלי היה נע בין אמירה עצמית משפילה להחריד, להיגיון הסבוך של "למה בכלל טרחת?". כך התנהלה השיחה הפנימית הזו:

- "אני כזה אידיוט ששפכתי את זה."
- אני שונא לנגב.
- "כמה זמן זה ייקח?"
- "האם אני מנקה נכון?"
- "מה אם הכתם עדיין שם לאחר מכן?"
- "זה לא עוזר - זה לא ישנה כלום." "כמעט הכל נעלם, אבל אני לא חושב שאני יכול לנקות את זה במאה אחוז."
- ולבסוף: "אנשים אחרים אולי חושבים שהרצפה נקייה, אבל אני אדע" מה קרה."

דחיינות הרגלית הובילה אותי לדאגה הרגלית, וזה הוביל אותי לנקודת מבט שלילית על החיים. למרבה הפלא, השקפתי השלילית שימשה כמעין אמצעי מגן, שהציל את רגשותיי מאכזבה וייאוש, כי לא משנה מה תהיה התוצאה, מעולם לא ציפיתי לתוצאה חיובית מלכתחילה.

ייתכן שאתם להוטים לשים קץ לדחיינותכם, אך אנא זכרו להיות רכים עם עצמכם. חשוב מאוד לדעת ששינוי מגיע בהדרגה, ולזכור שאויב הדחיינות הוא סבלנות. ניסיון אחד מהיר לשנות את מה שכנראה היה הרגל כמעט לכל החיים כמעט בוודאות יוביל לתוצאות גרועות מאוד, יחד עם הרבה דיבור עצמי שלילי בסגנון "ידעתי שאני לא יכול לעשות את זה!". שינוי התנהגות כרוך בתהליך: למידה, ניסיון, למידה מחדש וניסיון חוזר. קחו את עצמתי: "האטו את הקצב והתחילו ליהנות מהנוף." שאפו לשינוי ארוך טווח בחייכם.

18. דחיינים רבים סובלים מחשיבה של "הכל או כלום"

כאשר אדם שדוחף דברים באופן קבוע ניצב בפני משימה, הוא נוטה להסתכל עליה כאילו הוא מתחיל מסע על פני מרחב עצום ללא עזרת מפה. כמו מישהו שיודע רק את נקודת ההתחלה שלו (המשימה שלא בוצעה) ואת היעד הסופי שלו (השלמת המשימה), הוא עלול להרגיש מוצף משום שלמרות שיש לו מושג מה הוא רוצה להשיג, הוא אינו יודע באיזה מסלול לבחור.

מול אתגר אדיר, הוא אולי יחפש נקודת התחלה, אך הוא מגלה שכל מה שהוא מסוגל לומר לעצמו הוא, "קדימה, תעשה את זה! בוא נתחיל! תנסה!"

זוהי אסטרטגיה טובה אם אתם יושבים ביציע באירוע ספורט ומעודדים את הקבוצה שלכם - אבל כשאתם מכוונים את אותה אנרגיה כלפי עצמכם ולא נוקטים פעולה, האנרגיה הזו לא עושה כלום מלבד להצטבר על עצמה. בסופו של דבר, היא חוזרת אליכם בתחושות של תסכול, טינה ובושה. הדחיין מרגיש אבוד בים של רגשות, ועוצר כל פעולה: "למה לנסות? אני פשוט לא יכול לעשות את זה!"

אם מישהו עובר על זה מספיק פעמים, הוא עלול בסופו של דבר לעשות רק את המשימות הדורשות הכי פחות מאמץ, או דברים שניתן להשלים בניסיון אחד בלבד. זה עוזר להסביר מדוע דחיינים רבים מוצאים את עצמם מבולבלים כאשר משימות שבעבר דרשו זמן ואנרגיה סבירים להשלמה, כמו תשלום חשבונות או איזון פנקס הצ'קים, מתישות כעת רגשית. הסיבה לכך היא שככל שההרגל של דחיינות מתחזק, הביטחון העצמי של הדחיין הרגיל נחלש.

אם לא מטפלים בכך, מצב זה יכול לגדול עד כדי כך שאם משימה לא ניתנת להשגה בניסיון אחד, הדוחה ירגיש שאין טעם אפילו לנסות.

19. דחיינים רגילים מציבים יעדים מעורפלים ולא סבירים. תכנון והכנה הם שני תחומים מרכזיים שבהם דחיינים רגילים נופלים מדי פעם בכשל. דחיינים רבים מתלוננים שאין להם מספיק זמן לתכנן, אך זה בדרך כלל נובע מאופי הרגע האחרון של...

חיים. מודאגים מהאפשרות להיתקל בתוצאה שלילית, הם מגלים שפעולת התכנון מעוררת חרדה בקרבם, משום שעם התכנון מגיעה האחריות לתוצאה של המשימה. דאגה נוספת שנתקלים בה במהלך התכנון היא שאם תיבחר אסטרטגיה שגויה, היא עלולה לאשר את אחד הפחדים הגרועים ביותר של דחיינים, שהוא "לא מסוגל". מסיבה זו דחיינים רבים מנסים להתגבר על כך, או "לעשות" בלי תכנון.

למרות שדחיינים עשויים להרגיש חופש מהתעלמות, ביסוד חופש זה טמון הפחד שאם תוכניותיו יתנקמו, הן עלולות בסופו של דבר לפעול לרעתו. כדי למנוע זאת, הם מציבים יעדים מעורפלים ולא מציאותיים, שמטבעם אינם כוללים אסטרטגיות מוגדרות בבירור. בדומה לדוגמה בסעיף הקודם של טיול בכביש ללא מפה או כל סוג אחר של עזר ניווט, כשאתה נכשל בתכנון, אתה מתכנן להיכשל.

20. דחיינים רגילים מתקשים לתכנן את משימותיהם בצורה הגיונית ולאחר מכן ללכת במסלול זה עד להשלמת המשימה.

בסעיף הקודם ראינו כיצד דחיינים רגילים מציבים לעצמם מטרות מעורפלות ולא סבירות, ורבים מהם לא אוהבים את הטרחה של תוכניות, ומקווים במקום זאת להתגבר עליהן ולסיים עם זה. כדחיינים רגילים, גם אני פעלתי כך, משום שקישרתי את מושג ה"תכנון" ל"נטל האחריות". האמנתי שאם אתכנן תוכניות ומשהו ישתבש, אהיה אחראי לתוצאה; ואחריות לא הייתה משהו שהייתי להוט במיוחד לקחת על עצמי. כיום, אני יכול לראות שזה היה פשוט כיסוי על היעדר מיומנות מכרעת מצידי, זו של תכנון לוגי. בלי לדעת כיצד לתכנן דברים בצורה הגיונית, למרות שמדי פעם ביצעתי כמה משימות, בדרך כלל ביצעתי אותן בצורה לא יעילה.

אין זה אומר שמעולם לא תכננתי משימה, היו פעמים רבות שעשיתי זאת; עם זאת, למרות שייתכן שהעליתי בדעתי את השלבים הדרושים להשלמת משימה, לרוב סוטה מהתוכניות הללו. הסיבה הרגילה לסטיות שלי הייתה שמתישהו לאחר שהתחלתי את המשימה, הייתי מגלה שאחד או שניים מהשלבים היו משעממים או מסובכים להחריד. ואז, במקום לדבוק בתוכנית או לתכנן כמה צעדים חדשים, הייתי קופץ קדימה לצעד שנראה מושך יותר.

כמובן, בסופו של דבר אצטרך לחזור לשלבים המשעממים שדילגתי עליהם, ואותם אנסה לזרז לעשות כמה שיותר מהר. לרוע המזל, האסטרטגיה הזו עבדה נגדי, כי השלבים שדחיתי היו אלה שדרשו קצת מאמץ נוסף. במקום לתת להם את הזמן הדרוש, מיהרתי לעשות אותם, וזו לא בדיוק אסטרטגיה טובה להישגים.

לאחר מכן, נותרתי עם זיכרון לא נעים של איך התמודדתי עם המשימה הזו, בעיקר בגלל איך שניהלתי בצורה לא נכונה את השלבים הקשים האלה. אז, גם אם הדברים הלכו יחסית טוב עד לנקודה שבה סטייתי מהמסלול, הזיכרון האחרון שלי מהחווייה היה של תחושת עומס יתר, מה שלא היה המוטיבציה הטובה ביותר למשימות העתידיות שלי.

כיום, תכנון לוגי הוא חלק קבוע מההכנות שאני מבצע לפני שאני פועל למשימה. בנוסף, אני יודע כעת שחלק מהסיבה לכך שלא רציתי להתמודד עם שלבים מסובכים או מייגעים הייתה משום שחוסר הסבלנות שלי גבר עליי לעתים קרובות.

21. דחיינים רבים חשים תסכול כשהם חוזרים ל משימה נטושה

בסעיפים האחרונים של פרק זה, בחנו כמה מדפוסי החשיבה השליליים שיש לדחיינים רבים. כאשר דפוסים אלה פועלים יחד, דחיינות יכולה להפוך להרגל שיכול בסופו של דבר להגיע לנקודה שבה הדחיין רואה את עצמו כפחות מבוגר, ובמקביל, משימותיו נראות כמעט מאפילות עליו, כאילו הן הפכו לגדולות מהחיים. עם כל זה בדרכנו, ייתכן שנראה בלתי אפשרי עבורנו לבצע אף אחת מהמשימות הישנות שנטשנו מזמן; עם זאת, ישנם תנאים מסוימים שבהם נתמודד איתם, כמו למשל מתי נשלם את חשבון החשמל שלנו כדי להימנע מכיבוי האורות.

כאשר אדם שדוחף משימה באופן קבוע, זה לרוב משום שהוא אמר לעצמו "אני לא יכול לעשות את זה", וככל שהוא חושב כך יותר, כך הוא מאמין בכך יותר. כשם שככל שעושים משהו לעתים קרובות יותר, כך גדל הסיכוי שהוא יהפוך להרגל, ככל שמניחים משימה בצד לעתים קרובות יותר, כך גדל הסיכוי שתרצו להתמודד איתה. אם זה נמשך, קל יותר ויותר להמשיך ולא להתמודד איתה, מאשר להתמודד איתה בדרך אחרת. מסיבה זו, חזרה למשימה יכולה בקלות להסלים לחוויה סותרת, משום שהמשימות שאנו מאפשרים להתעכב יכולות לעתים קרובות להתחיל לקבל כוח משל עצמן. במילים אחרות, ככל שנדחה משימה זמן רב יותר, וככל שננסה יותר התחלות שגויות, כך נרגיש התנגדות פנימית גדולה יותר כלפי אותה משימה. למהנדסי חשמל יש שם מיוחד להתנגדות פנימית - הם קוראים לזה "הסתייגות", אשר, במקרה, מתאים בדיוק לדוחנים קבועים.

22. רבים חשים חסרי סבלנות ומתוסכלים במשך רוב הזמן. אם מאפיין או תכונה אחת של דחיינות הרגלית הובילה לתחושות של תסכול ובלבול, חוסר סבלנות הוא זה, משום שהוא גורם לסובלים ממנו להרגיש כאילו "לעולם אין מספיק זמן לעשות דברים". בעוד שאפשר...

מאמינים שתופעה זו נגרמת מקצב החיים המהיר יותר של ימינו, לפני למעלה ממאתיים שנה כתב המשורר הבריטי אדוארד יאנג, "דחיינות היא גנב הזמן".

חוסר סבלנות הוביל אותי להאמין ששום תוצאה לא תהיה טובה מספיק, ושהתוצאות של כל דבר שאעשה תמיד יהיו סוג ב'. יחד עם זאת, האמנתי גם שבכך שלא עשיתי דבר אני מוחה על מצבי, כמו מעין זאב בודד, הנלחם בסמכות ובאחריות. עם זאת, האמת היא שרק הארכת את ייסורי שלי.

23. דחיינים מדווחים לעתים קרובות שאינם מרוצים לאחר השלמת משימה כפי שצוין קודם לכן, אפילו הדחיין הגרוע ביותר מדי פעם משלים משימה, ולו רק משום שנאלץ לפעול עקב ההשלכות הפוטנציאליות של המצב. ללא הרבה מוטיבציה מלבד איום העונש לאחר השלמת משימה, כיצד מרגיש הדחיין, ומה הוא אומר לעצמו? האם הוא אוחז בכיור האמבטיה בשתי ידיו ואומר לבבואתו במראה, "עשית את זה! תמיד ידעתי שאתה יכול!" או שהוא מנסה להימנע מהשתקפותו, ואם כן, מה לדעתך הוא אומר לעצמו אז?

אחת התכונות המוזרות של דחיינות הרגלית היא גורם ה"אני פשוט לא יכול לנצח". אחרי הכל, אם אתם מאמינים שרוב המשימה תהיה כרוכה בייסורים ותניב תוצאות עגומות, אז למה בכלל לנסות? מדוע דחיינים הרגליים מרגישים כך לעתים קרובות? סיבה אפשרית אחת היא שפיתחנו ציפייה בלתי סבירה שנרגיש מרוצים ושמחים ברוב הזמן, אם לא כל הזמן. שעמום ומאבק אינם מתאימים לחיים אידיליים וחסרי דאגות. עם זאת, בעוד שכולנו היינו רוצים ליהנות מהזוהר החם של תחושת סיפוק ברוב הזמן, אם נהפוך זאת לתנאי מוקדם או ציפייה, אנו מסתכנים מדי פעם באכזבה מצד כוח מסוים, הידוע לרוב כ: המציאות.

אז הדרך היחידה שבה מישוהו יכול להישאר במציאות כוזבת שכזו היא על ידי סירוב נחוש להתמודד עם המשימות הלא נעימות או הקשות שמגיעות אלינו. אם נמנע שוב ושוב מהמשימות שלנו משום שאיבדנו את תחושת ההישג שלנו, אז טבעי שכאשר ניצבים בפני משימה חדשה, במקום להתמודד איתה, סביר להניח שנדחה דברים.

24. דחיינות, אם היא נותרת ללא פתרון, בדרך כלל מחמירה עם זמן

בדומה להפרעות אחרות שיכולות לגדול בהיקפה עם חלוף הזמן, כגון פוביות והתמכרויות, גם דחיינות יכולה לפלוש לחייו של אדם,

לפעמים בדרכים בלתי צפויות. לדוגמה, "ניהול משק בית שגרתי" מתחיל לאבד משמעות כאשר המילה "שגרה" נמצאת בשימוש פחות ופחות בפועל. עם הזמן, הדחיין עלול להתנתק כל כך ממשימות שגרתיות, עד שכמעט ולא נעשה דבר כלשהו באופן מתוכנן או "שגרתי". ניקיון הבית שאולי היה נעשה באופן קבוע בעבר נופל מהדרך, וכעת נעשה רק לפי הצורך, אם בכלל. עם הזמן, הדחיין מוצא את עצמו מוצף מכל המשימות הדורשות את תשומת ליבו, והוא מתמודד בדרך היחידה שהוא מכיר - הוא מתמודד עם בעיותיו על בסיס "משבר אחר משבר", לעתים קרובות כתוצאה ממועדים חיצוניים או מהסיכוי לתוצאות לא נוחות, אם לא בלתי נסבלות.

ככל שהדחיין הרגיל נסוג עוד יותר מפעילויות "שגרתיות", הוא עשוי לפתח אמצעים נוספים שיסייעו לו להישאר בארץ של אנשים שאינם "עושים". לדוגמה: הנרי מנקה את דירתו רק כשזה הכרחי לחלוטין, כמו כאשר אורחים מבקרים. לאחר מכן, הנרי לא רק מאפשר לדירתו להתלכלך שוב, אלא שהוא מחליט שאירוח אורחים לא באמת שווה את כל המאמץ שכרוך בניקיון. בנוסף, ההחלטה להפסיק לארח אנשים מבטלת את המטלה והאחריות של ניהול משק הבית הרגיל. לרוע מזלו של הנרי, הוא משלם על החלטה זו בכך שהוא הופך למעין נזיר.

גרוע מכך, הנרי רווק, והוא לא רק בודד, הוא תוהה מדי פעם אם יתחיל לצאת שוב, איך יוכל אי פעם להזמין אישה. אולי היא לא תחזור אחרי הביקור הראשון. נניח שהיא מעירה הערה או אפילו תצחק למראה הבית שלו. הנרי, שמגלה שהמחשבה על ילד אהוב צוחק עליו בלתי נסבלת, מנסה לשכוח מהדייטים בכך שהוא מנסה לשכנע את עצמו שהוא זקן מדי ושהוא פספס את הסירה. כאילו כל זה לא מספיק גרוע, הנרי גם מודאג שאם יתפוצץ צינור בדירתו, האם האינסטלטור ידווח עליו לבעל הבית שלו?

בנקודה זו, עם מה שנראה כמשימות רבות מדי להשלים, ומאמין שאין לו מספיק זמן לעשות עבודה טובה מספיק על כל אחת מהן כדי להצדיק נקיטת פעולה, הנרי מוצא את עצמו תקוע ללא תקנה. גם אם הנרי רצה לתת לעצמו התחלה חדשה, סביר להניח שהוא לא יודע כיצד לארגן את ביצוע המשימות שלו בצורה מסודרת; ובגלל זה, הנרי התרגל לפעול באימפולסיביות. לא במקרה, התוצאות שלו לרוב פחות רצויות. לאחר מכן, לאחר שהנרי משלים משימה על ידי קיצורי דרך, הוא נוזף בעצמו בדיבור עצמי שלילי, ולפעמים אפילו מכנה את עצמו "טיפש", מה שמוריד את הערך העצמי וההערכה העצמית שלו שכבר צונחים. עם זאת, הנרי אינו "טיפש"; הוא פשוט נפל לבור מנטלי כי הוא לא מכיר דרך חיים אחרת.

הנרי יודע רק לצאת מהבית לעבודה כל יום ולחזור ישר

למה שהוא מכנה בבדיחות הדעת "שמורת הגרזנות הלאומית". במקום לעבוד על משימותיו ברגע שהוא חוזר הביתה מהעבודה, הוא מדליק את הטלוויזיה כדי להסיח את דעתו מהזוועה והבדידות שהוא מוצא. בקיצור, הנרי מרגיש חסר אונים וחסר תקווה.

25. ככל שהדחיינות מתחזקת - הדחיין מרגיש כך

חלש יותר!

הנה חידה: "כמה צדדים יש לחבית?" התשובה היא שניים: צד חיצוני וצד פנימי. עכשיו, הנה חידה נוספת: "כמה צדדים יש לאדם שדוחה דברים באופן קבוע?" התשובה זהה, שניים - אבל במקרה הזה הם מורכבים מהעצמי החיצוני שאנו מציגים לעולם, ומהעצמי הפנימי שלנו שאנו מסתירים מהעין.

ישנם זמנים שבהם אנו יכולים להפתיע את עצמנו ביכולתנו להסתיר את העצמי הפנימי שלנו. אחת הפעמים האלה עבורי הייתה כשנכנסתי לראיונות עבודה, שם שם המשחק היה להיראות להוטה לעבודה. זה היה הישג לא קטן, כי אילו רק המראיין היה יכול לראות את הרועד הפנימי שלי. בחיפוש אחר משרה אדמיניסטרטיבית, אחת התכונות המופיעות בקורות החיים שלי הייתה "מסודרת ומאורגנת". למרבה המזל, בדק בית לא היה חלק מתהליך הראיון - כי אם היה נדרש כזה, לעולם לא הייתי מקבלת את העבודה.

עם זאת, לא ידעתי באותה תקופה שמצב הדירה שלי אכן השפיע על איך שהצלחתי בראיונות עבודה, כי כל הזמן נשאתי בנטל של הרגשה כמו מבוגר לא יעיל - וככל שהדירה שלי הייתה גרועה יותר, כך הרגשתי חלשה יותר. אז, בזמן שאני שר שבחים לעצמי החיצוני למראיין, אני בטוח ששפת הגוף שלי חשפה את הקונפליקט הפנימי שלי.



האם ראית את עצמך משתקף באחד מ-52 ההיבטים של דחיינות? אם כן, האם סימנת כמה סעיפים ברשימה, אך גילית מאוחר יותר שאתה מזדהה עם יותר מהם? עבור דחיינים רבים, הנרטיב הבא נראה מסכם באופן מעשי את מצבנו:

... "אני צריך לשלם את החשבונות האלה עכשיו"
... "אבל אני עדיין לא רוצה"

"יש לי קצת זמן לפני שהם מגיעים ללידה"
"אני יודע שאני צריך לשלם להם"
... "אבל פשוט אין לי חשק כרגע"

"אני לא יודע למה לעזאזל אני ככה"

...

"אף אחד אחר שאני מכיר לא עושה

את זה ...

"מה לא בסדר איתי?"

דחיינות הרגלית גורמת לסובלים ממנה להרגיש שהם פחותים מאחרים, והיא גורמת להם להרגיש עצובים, חסרי מטרה וחסרי סיפוק בחייהם. הם גם חשים חוסר סבלנות ותסכול רוב הזמן, כאילו "אין מספיק זמן" ו"לעולם לא יהיה להם מספיק זמן" לעשות את כל הדברים שהם צריכים לעשות, ובו זמנית, לא רוצים להתמודד איתם. בהיותם חסרי אונים וחסרי תקווה רוב הזמן, האם זה מפתיע אם דחיינים הרגליים מתלוננים שלפעמים הם חשים מדוכאים?

פרק חמש

דחיינות ודיכאון

בפרק הקודם ראינו שכאשר דחיינות הרגלית מותרת להתפתח ללא פיקוח, היא עלולה להשתלט על קורבנותיה. כתוצאה ממספר הולך וגדל של משימות שלא בוצעו, הדחיין עלול להרגיש אשם על מצוקתו העצמית, ולהיות מוצף ברגשותיו, שיכולים להצטבר עד כדי תחושה של חוסר אונים וחוסר תקווה. כאשר אדם מוצא את עצמו במצב כזה, כמעט ודאי שהוא ירגיש אומלל.

דחיינות אחת ציינה שידע שחצה את הגבול בוקר אחד, כאשר חוסר המעש שלו הגיע לנקודה שבה הוא לא יכול לצאת מהבית לעבודה. כך הוא תיאר את האירוע:

✉ "לא אהבתי לכבס, מי לא? כלומר, אתם יכולים לציין אדם אחד שבאמת אוהב לכבס? לא רק בגלל שזה משעמם, אלא בגלל שזה פשוט מרגיש כמו בזוז זמן מוחלט. אני מעדיף לעשות דברים אחרים, כל דבר אחר, חוץ מכביסה."

➤ "הגעתי למצב שבו הייתי מכבס רק כשראיתי שמתחילים להיגמר לי הבגדים הנקיים."

✉ "ואז יום אחד, לא היו לי תחתונים נקיים, ממש לא. בסופו של דבר רכנתי מעל סל האחסון שלי וחיפשתי את הפריט המלוכלך שנראה הכי נקי. מצאתי אחד, וניערתי אותו כמה פעמים כדי לאוורר אותו. אני לא יודע אם מישהו בעבודה שם לב למשהו מוזר באותו יום, אבל נגעלתי מעצמי."

למרות שדחיינות זו הייתה מטרה לבדיחות מאז ומעולם, חייו של אדם שדוחף דברים לטווח ארוך מלאים בגועל עצמי וסבל מהזדמנויות שהוחמצו. למרות שאיני רופא, חייתי את חייו של אדם שדחה דברים באופן קבוע, וממה שגיליתי בהבאת ספר זה לידי מימוש - אני

אני חושב שזה הוגן לומר, "הראה לי אדם שדוחה דברים באופן קבוע, ואראה לך אדם
שכנראה סובל מדיכאון".

מה קרה קודם -דחיינות או דיכאון?

דמיינו אדם שדואג לתחומי האחריות שלו רק כשהוא נאלץ לעשות זאת. למרות שיש לו מספיק כסף בחשבון העובר ושב שלו, הוא לא משלם את חשבונותיו עד שעוכב נוסף יביא לקנסות כספיים, אובדן חשמל, טלפון או טלוויזיה בכבלים, והאפשרות שדירוג האשראי שלו עלול להיפגע. נסו לדמיין את האדם הזה בדמיונכם. כיצד הוא היה מתאר את עצמו למישהו אחר? האם אתם חושבים שהוא היה מכנה את עצמו אדם "שלווקח שליטה"? האם אתם חושבים שהוא יהיה במצב רוח טוב, או שאולי הוא ירגיש מדוכדך? איך הוא היה נראה? האם הוא היה נראה עליז ובעל שליטה, או שאולי הוא היה מוריד את ראשו -כאילו הוא מביט ללא הרף בנעליו?

אני יודע איך דחיינות הרגלית גרמה לי להתנהג ולהרגיש. נראה שהייתי מסוגל לעשות כל דבר שהנחתי לעצמי, כל עוד זה היה מתוך ניסיון להימנע ממשימות. כדי להימנע מהמציאות, הייתי "עושה" כמעט כל דבר -מלבד להתמודד עם כל משימה שבאמת דרשה את תשומת ליבי. אז, הדברים שבסופו של דבר "עשיתי" היו הדברים שלא היו חשובים בטווח הארוך -כמו צפייה בטלוויזיה או שינה מרובה. בינתיים, ככל שטיפלתי בפחות משימות, כך רשימת ה"מטלות" שלי גדלה.

ככל שהרשימה הזו הלכה וגדלה, התחלתי להרגיש כאילו אני נושאת את משקל העולם על כתפיי. הימנעות וחרדה שלטו בעניינים, ובעוד שרשימת ה"מטלות" שלי אולי הכילה רק כמה משימות מסובכות, רובה הורכבה ממשימות פחות חשובות. בחיפזוני להימנע מלהרגיש מוצף על ידי המשימות שרציתי להימנע מהן, בסופו של דבר נמנעתי מכל הרשימה -כך ששום דבר שהיה צריך "לעשות" לא נעשה. רשימת ה"מטלות" שלי נראתה כמעט גדולה מהחיים, ובכל פעם שהזכרתי לעצמי שאני צריכה להתמודד עם משהו בה, כל מה שיכולתי לחשוב עליו היו כל הפעמים שהפניתי ממנה עורף. נראה היה שעל כל פעם שהשגתי משהו ברשימת ה"מטלות" שלי, היו מאה פעמים שבהן הרמתי אותה, עברתי עליה, הנחתי אותה שוב והלכתי ממנה. ככל שהרשימה הזו השתלטה על חיי, היא בתורה הותירה אותי בתחושה של פחות ופחות מסוגלת.

עם הזמן, רשימת ה"מטלות" שלי הפכה לרשימת "דברים שלא עשיתי". רשימה זו לא הייתה קיימת אך ורק על נייר, כי נשאתי אותה כל הזמן בראשי, מה שגרם לי להרגיש תקוע. בכל פעם שחשבתי עליה, היא הזכירה לי עד כמה אני לא יעילה, מה שגרם לי לחשוב רע על עצמי.

לפעמים, מתוך תסכול, הייתי קורע רשימה ישנה ומתחיל חדשה, אבל זה סיפק רק הקלה זמנית. בקיצור, הייתי מסוגל להיות כבול, מתוסכל, מדוכא, והרגשתי לא מסוגל להתמודד כמעט עם כל דבר.

אפילו עידוד של אחרים לא עזר. פעם הייתה לי חברה ש...

היה לה ביטוי אהוב. במבטא ברוקליני אמיתי, היא הייתה אומרת, "היי, אל תדאגי מדברים קטנים!" אני יכולה רק לנחש שהיא המשיכה לומר לי את זה כי הייתי בעיצומו של דיכאון וזו הייתה הדרך שלה לנסות לעזור. יום אחד דיברתי איתה על כל הדברים שהייתי צריכה לעשות כשלפתע היא העירה שוב, "היי, אל תדאגי מדברים קטנים!" ואז חשבתי על כל הדברים שדחיתי שגרמו לי להרגיש מוצפת. הייתי צריכה לקנות בולים, הייתי צריכה לקנות חלב, הייתי צריכה לשטוף את רצפות הדירה שלי, הייתי צריכה להפקיד את המשכורת שלי, והייתי צריכה לצפות בשתי תוכניות טלוויזיה שהקלטתי. הייתי צריכה, הייתי צריכה, הייתי צריכה שכל זה ייעלם. פניתי אליה ואמרתי, "הכל דברים קטנים! כל מה שאני צריכה לעשות זה דברים קטנים - ואני לא יכולה לעשות את זה!"

..., הייתי צריך, ...,

איפשהו לאורך הדרך, שכחתי איך לדאוג לצרכים שלי. איבדתי את המוטיבציה שלי ודחיינות הרגלית הפכה לדרך חיים.

משימות פשוטות היו נטל עצום, משימות מסובכות נראו בלתי אפשריות להתמודדות איתן, וטיפולתי במשימות רק כשעמדתי בפני איום של עונשים חמורים, או משום שאנשים או מוסדות אחרים דרשו ממני לפעול. נראה היה שהייתה מעט הנאה אמיתית בחיי: רק התחייבויות והימנעות מהן. אז מה קדם לעצמי - דחיינות או דיכאון? האם הדחיינות שלי גרמה לי להיכנס לדיכאון, או שמא דיכאון גרם לי לדחות דברים? אני מאמין ששניהם הזינו זה את זה - אז לא משנה מה קדם לעצמי, היה די קל לדעת מה יבוא אחר כך.

העלות הגבוהה של זמן פנוי במבט לאחור, אין פלא שביליתי חלק ניכר מזמני הפנוי בצפייה בטלוויזיה או בשינה של יום שלם? תרחישים אלה התרחשו פעמים רבות יותר ממה שאני יכול לספור - כך הם התפתחו בדרך כלל:

אחרי שצפיתי בטלוויזיה על הספה, הייתי מתחיל לנמנם. בסופו של דבר, הייתי מתמקם במקום שבו שכבתי על הספה, כשראשי נשען בצורה לא נוחה על משענת היד של הספה. אחרי עשרים או שלושים דקות של שינה, הייתי מתחיל להרגיש כאב מעצבן בצוואר; אבל אחרי שאיבדתי את העלילה של מה שצפיתי בו, הייתי אומר לעצמי: "אם אתה הולך לישון - אז לישון!" והייתי מועד לחדר השינה, מתעורר כתשעים דקות לאחר מכן. עד אז, שמי אחר הצהריים החשיכו והייתי חושב, "מה לא בסדר איתי? היה לי זמן לעשות דברים, ובזבזתי אותו! איך אני יכול להיות כל כך טיפש?"

ובכל זאת, האם אי פעם הגבתי לאחת מהירידות הרגשיות התכופות מדי הללו על ידי קפיצה לפעולה כדי לפצות על הזמן האבוד? לא. במקום זאת, שקעתי בדיכאון שלי. די נמאס לי מעצמי, אך מבלי לדעת דרך אחרת להגיב, עשיתי את הדבר היחיד שהייתי טוב בו באמת - המשכתי להימנע ממשימות שלי, ובמקביל ניסיתי להימנע מהרגשות הרעים שנוצרו כתוצאה מהירדמות על הספה שלי. האופן שבו המשכתי את ההימנעות הזו היה תלוי במה שעמדתי לעשות.

בלילות מסוימים הייתי מתענגת על אוכל סיני עם מנה עתירת שומן שכמעט הבטיחה למלא אותי ולהשכיב אותי ישר לישון, כמו עוף שומשום על מצע אורז מטוגן בחזיר. בערבים אחרים, הייתי סוגרת את התריסים, סוגרת את אורות החדר, מדליקה את הטלוויזיה תוך כדי שאני שמה את הקול כבוי, ומעשנת מריחואנה תוך כדי שאני מנגנת דיסק אהוב, נהנית מחוויית המולטימדיה שלי. זה היה העולם הקטן שלי, בית הרחק מהבית - בבית. הכל בגלל שהייתי צריכה לברוח מהרגשות שפקדו אותי, מהרגשות שהובילו אותי לדיכאון.

האם תסמיני דיכאון יכולים להיות סימן למשהו אחר?

נניח שאדם שחש ברע ביקר אצל רופא והתלונן על חוסר אנרגיה וחוסר יכולת לסיים פרויקטים, וכן על היסוס לקחת על עצמו משימות חדשות. מה לדעתכם הרופא עשוי להסיק כסיבה למצבו של המטופל? למרות שהרופא כנראה יקבל את ההיסטוריה הרפואית המלאה של המטופל ויזמין בדיקות דם על מנת לשלול סיבות ביולוגיות כלשהן לעייפות המטופל, הרופא עשוי גם לחשוד בדיכאון נפשי. אין זה מפתיע מכיוון שאובדן עניין בפעילויות יומיומיות רגילות הוא תסמין שכיח של דיכאון.

עם זאת, מניסיון אישי, אני מאמין שדחיינות אינה רק סימפטום של דיכאון, אלא שאצל אנשים מסוימים, דחיינות יכולה למעשה לגרום לדיכאון.

דיכאון מאובחן על סמך התסמינים שהמטופל מציג לרופא, בדיוק כפי שניתן לאבחן התקף לב על סמך תסמינים של תחושת ריסוק בחלק העליון של החזה וכאב חד היורד במורד הזרוע השמאלית. התסמינים, יחד עם הכשרתו של הרופא, מכתיבים את מהלך הטיפול. במקרה של דיכאון, האבחון כמעט תמיד מלווה במרשם לתרופה, יחד עם הפניה לפסיכותרפיה. זהו הטיפול הרגיל עבור האדם הממוצע הנמצא במצב זה. מכאן, אנו יכולים לדמיין לעצמנו מטבע המייצג את שני הצדדים של הטיפול, האחד הוא "הצד התרופתי", והשני הוא "הצד הפסיכותרפי".

בנקודה מסוימת אחת במהלך השנים הרבות שבהן סבלתי מדיכאון קשה, מטפל הציע לי לנסות את הדרך התרופתית לשיפור בריאות הנפש. סירבתי בתוקף לטיפול כזה, כי רציתי "להתגבר על זה בעצמי". עם זאת, לאחר שהגעתי לנקודה שבה הייתי כל כך מוכה מדיכאון עד שלא הרגשתי מסוגל להתמודד יותר בכוחות עצמי; קיבלתי את עצתה ופניתי לפסיכיאטר. זה היה בתקופה שבה תרופה נוגדת דיכאון חדשה בדיוק יצאה, יחד עם קמפיין פרסומי גדול שבמרכזו דמעה קטנה ועצובה בצבע כחול. לאחר מכן, כביכול לאחר נטילת תרופת הפלא הזו, הדמעה כבר לא הייתה כחולה; וגם הוא לא היה עצוב ובודד, שכן כעת הוא מצא את עצמו מוקף בדמעות קטנות אחרות. למרבה האירוניה, הן עדיין היו דמעות. אני מניח שהן היו אמורות להיות דמעות קטנות ומאושרות.

התחלתי טיפול שכלל מעבר מתרופה נוגדת דיכאון אחת לאחרת, ללא תוצאות חיוביות. תרופה נוגדת דיכאון אחת גרמה לעיניי להתרחב עד כדי כך שהראייה שלי טשטשה. לאחר מכן שילחו לי תרופה נוספת שגרמה לקלקול קיבה נוראי, שאני מאמין שאתה מעדיף לא לדעת את הפרטים.

תרופה נוספת, כזו שכביכול הייתה מותאמת אישית לחרדה, גרמה לתופעת לוואי של תחושת זרמים חשמליים העולים ויורדים בזרועותיי.

עם מרשם אחר מרשם, הדבר היחיד ששמתי לב אליו באופן עקבי היה שמחצית מהתרופות לא הועילו, בעוד שהחצי השני גרם לי להרגיש גרוע יותר ממה שהרגשתי לפני שלקחתי אותן, עם תופעות לוואי שגרמו לי להרגיש חולה פיזית, בלבול נפשי או חוסר שקט עצבני.

איך אני מתמודד עם המצב הבסיסי שלי אם הרופא שלי לא יעשה זאת?

כאדם שסבל רבות מדחיינות ודיכאון כאחד, ראיתי את חלקי לא מבוטל של פסיכיאטרים, מטפלים ועובדים אחרים בתחום בריאות הנפש, בסביבות שנעו בין חדרי מיון בבתי חולים ועד מרפאות ומשרדים פרטיים. בתקופה קשה במיוחד, לפני שהתחלתי להבין את הקשר בין דחיינות לדיכאון, ביקרתי פסיכיאטר על בסיס שבועי בגלל דיכאון, כמו גם בגלל החרדה הנוראית, התקפי הפאניקה ודפיקות הלב שפקדו אותי גם כן.

לי.

"תראי אם זה עוזר ואראה אותך שוב בעוד שבוע," אמר הרופא כשהוא מסר לי מרשם. "זה אמור לעזור עם החרדה שלך, אבל רק שתדעי, זה לא יעשה כלום למצב הבסיסי שלך." הסתכלתי על הרופא בחוסר אמון קל, ועניתי, "תעזרי לי עם המצב הבסיסי שלי!"

לרוע המזל, הוא לא הציע דבר בתמורה.

יש לציין כי למרות שחוויתי קושי רב עם תרופות אלו, ראוי לציין כי ישנם אנשים הסובלים מדיכאון אשר אכן מפיקים תועלת מהן. זכרו, אם אתם נוטלים תרופות מרשם לטיפול בדיכאון, חרדה או כל מצב אחר; אין להפסיק ליטול תרופות כלשהן אלא אם כן הדבר נעשה בהמלצת ובהסכמת הרופא שלכם.

מלבד מגוון התרופות המרשם של SSRIs, SNRIs, טריציקלים, תרופות נוגדות חרדה, מייצבי מצב רוח, כדורי הרגעה ותרופות מרדימות שניסיתי, חקרתי גם מספר תרופות שאינן רפואיות כמו תה קמומיל, תה כיפה, תרגילי הרפיה, תרגילי נשימה, דימויים חיוביים ויוגה, אך אחת מהן לא נראתה כמשפרת את המוטיבציה שלי או את הדיכאון שלי. אולי כדאי לציין שבעוד שתרופות נוגדות דיכאון ניתנות לטיפול בדיכאון, הן אינן נקראות "נוגדי דחיינות", ובצדק, משום שהן לא הומצאו לטיפול בדחיינות.

"תמורה? איזו 'תמורה'?"

אנשים רבים פונים לעזרתו של מטפל מוסמך כאשר הם זקוקים לעזרה בנושא קשה. עם זאת, האם פסיכותרפיה יכולה לעזור לאדם הסובל מדחיינות הרגלית להתגבר עליה?

במהלך תהליך ההערכה הראשוני, שאלה אחת שמטפלים רבים מציגים בפני לקוחות חדשים היא: "מה אתם מצפים להרוויח מהגעתם לכאן?" בעוד שהמטופל עשוי לסבול מדיכאון, ייתכן שהוא אינו מודע לכך שדחיינות גורמת לסבלו.

מכיוון שדחיינות יכולה להיות יותר "בעיה נסתרת" בניגוד לרבות מהבעיות האופייניות יותר שמטפל נתקל בהן בדרך כלל, המטפל עלול לא לראות את הקשר בין הדיכאון של המטופל לבין הדחיינות שעשויה לגרום לדיכאון שלו. בנוסף, מטפלים רבים מאומנים לא להציע הצעות, כביכול כדי לא להפריע להתקדמותו של המטופל. הם מאומנים לנסות להביא תובנות למטופל, כאילו בהבנת הגורם למצוקתו, המטופל והמטפל יכולים לעבוד על ביטול הגורם. לרוע המזל, אם המטופל שקוע בדחיינות, ייתכן שהוא לא ידע מה להציע, ולכן, קיימת אפשרות שלא תושג התקדמות משמעותית במאבקו של המטופל בדיכאון.

כפי שציינתי בפרק השני, בזמן שסבלתי מדיכאון נוראי התחלתי לנהל יומן רגשות, ובסופו של דבר גיליתי שדחיינות הרגלית היא כנראה לב ליבם של רגשותי הקשים. לאחר מכן ניסיתי לדבר עם רופאים ומטפלים, ואמרתי להם שאני בטוח שהדיכאון שלי נובע מההרגל שלי לדחות דברים, אבל שאני לא יודע איך להתנהג אחרת. אני זוכר שפסיכיאטר אחד הגיב באומרו, "מר פרקר, יש לך תובנה רבה". לאחר מכן הוא הוסיף, "זה יוצא דופן שיש מטופל שיש לו תמונה כה ברורה של הבעיה שלו". ועל כך עניתי, "דוקטור, אם יש לי תמונה כה טובה של מה לא בסדר איתי, אז למה אני מרגיש כל כך רע?" אולי אם אותו איש מקצוע היה מאומן אחרת, הייתי משתפר מהר יותר; עם זאת, זו תוצאה שלעולם לא אדע בוודאות.

ישנם גם מקרים בהם, למרות שהמטפל יכול לראות שלמטופל שלו יש בעיה אמיתית, הוא אינו יכול לקבוע את הסיבה לה, ובניסיון לגלות אותה, המטופל עשוי להישאל, "אני תוהה מה התמורה שלך?"

כפי שצוין קודם לכן בספר זה, בעוד שרובנו דוחים דברים משום שאנו מחפשים הקלה זמנית ממשימותינו ומאחריותנו, מה שנקרא "תמורה" אינה מה שמשאיר אותנו תקועים בבובץ של דחיינות הרגלית. מה שמשאיר

הבעיה שלנו היא שדחינו דברים כל כך הרבה זמן, שלרוב שכחנו איך לחיות אחרת. עם זאת, ה"תגמול" היחיד על דחיינות רגילה הוא תחושות של חוסר אונים, חוסר תקווה, הערכה עצמית ירודה ודיכאון.

אחת הסיבות לכך שאנו נוטים לדחות דברים באופן קבוע כיום היא משום שלפני זמן רב בחרנו בדחיינות כאמצעי התמודדות עם לחץ, ולאחר מכן, ככל שהיא הפכה לדרך שלנו להגיב ללחץ זה, היא הפכה להרגל מושרש עמוק. כמו רוב ההרגלים, או כמעט כל דבר שאנו עושים באופן קבוע, ככל שאנו "עושים" אותם זמן רב יותר, כך אנו משתפרים בהם. נוכל לומר, "דחיינים רגילים הם דחיינים מנוסים". אין זה אומר שדחיינות היא כישרון שכדאי לשמור עליו: היא לא כזו. עם זאת, עלינו להודות שעבדנו קשה מאוד כדי להגיע לאן שהגענו, גם אם זה לא מקום שאנחנו אוהבים במיוחד. עם זאת, דווקא באמצעות תהליך של עשייה שונה מרצון, דחיין רגיל ילמד דרכים חדשות, שאם יתאמנו לאורך זמן, יובילו להרגלי חיים חדשים וחיוביים שיחליפו את השליליים הישנים שלהם.

אפשר לחפש גבוה ומטה אחר סיבות להתנהגות תמוהה זו, ובעזרת פסיכותרפיסט יחד עם תוכנית ביטוח טובה שתעזור לשלם עבורה, ניתן למצוא סיבות רבות למצב זה: אולי אפילו כמה פתרונות מעשיים עבורו אם יתמזל מזלכם. עם זאת, כיוון שלא יכולתי לסבול את תופעות הלוואי של התרופות שקיבלתי, ולא הייתה לי הצלחה רבה בטיפול או בטיפולים אחרים שניסיתי, התחלתי להידרדר להתקפי דיכאון וחרדה ארוכים ועמוקים יותר. לעיתים אפילו הרגשתי לא מספקת כמטופלת, כי מה שדאגתי ממנו היה חוסר יכולת נוסף: חוסר היכולת לקבל עזרה.

במה אתה יכול לשלוט -בדיכאון שלך או בדחיינות שלך?

בואו נתמקד לכמה רגעים במילה "שליטה". האם אתם מרגישים "בשליטה" על חייכם? רוב הדחיינים יענו לשאלה זו ב"לא" נחרץ, משום שהם נוטים לא לקחת שליטה על נסיבותיהם, אלא אם כן הם נאלצים לעשות זאת.

עכשיו שאלו את עצמכם את זה: "האם אתם יכולים לדחות דברים לאחר שלקחת שליטה על משימה?" התשובה לכך היא, בעוד שכל אחד יכול לדחות נקיטת פעולה לאחר שהחליט לפעול, אם מישו באמת החליט לבצע פעולה, יש סיכוי קלוש שהוא ידחה, כי עיכוב רק יגרום להסטה מיותרת מהמטרה שלו. באותם מקרים שבהם שלקחת שליטה על משימה, כנראה חיפשתם כל דבר שיכול היה להאט אתכם, וכנראה הרגשתם בשליטה, לא רק על המשימה, אלא גם על החיים שלכם.

אם דחיינות הרגלית גורמת לרגשות ירוד אצל אנשים מסוימים, אז התשובה לא בהכרח טמונה בתרופות, אלא בלמידה כיצד להתגבר על ההרגל הרע הזה שמפריע לחייהם וגורם לאנשים רבים להרגיש לא בנוח בעורם. בדיוק כפי שלימדנו את עצמנו כיצד להימנע ממשימות שמעוררות את החרדות שלנו, עלינו ללמוד מנגנוני התמודדות טובים יותר כדי להתמודד באומץ עם המשימות שלנו מבלי להתעצבן יתר על המידה -כמו יענים אנושיים.

כשתהיו מוכנים לשלוט בדחיינות שלכם -תתחילו להשתלט על הדיכאון שלכם.
כשנשאלו על שינוי מהתנהגויות שליליות, דחיינים רבים קראו, "אבל, אני לא מכיר שום
דרך חיים אחרת!"

למרות שזה אולי נכון, עדיין צריך להתחיל איפשהו. כשהתחלתי לשנות את אורח החיים של
דחייני דברים לאדם שפועל, שמתי לב שהדיכאון הכללי שלי התחיל לדעוך. במקום שאצטרך
"להילחם בדיכאון" ראיתי שעל ידי עבודה על המשימות שלי, העצב והקדרות שתמיד רדפו
אחריי, החלו להתפוגג כמו עשן ארוכה כהה שבתחילה הופך לאפור ובסופו של דבר נעלם.

עם זאת, הפוטנציאל שלי לחזור לדיכאון תמיד יהיה שם. אני יודע שאם ארשה לעצמי
לחזור לדחיינות, ארגיש את ההשפעות הדיכאוניות שלה. עם זאת, ראוי לציין ששום ספר
עזרה עצמית לבדו לא יכול לפתור את בעיותיו של אדם או ללמד משהו מבלי שהקריאה
מכילה את המרכיב המרכזי של נכונות. כל מה שמישהו באמת צריך כדי להתחיל להשתנות
מדחיינות רגילה הוא הנכונות להיות פתוחה לחומר שבא אחריה, ולהיות מוכן לנסות דרכים
חדשות לפעול ולהגיב למצבים שייתכן שגרמו לכם להיות משותקים בעבר. אתם לא צריכים
להשתנות בן לילה, וגם לא הייתי רוצה שתנסו למהר ולעבור על החומר, כי זה כמעט
בוודאות יוביל לכישלון. כפי שתגלו בפרקים הבאים, סבלנות היא אויבת הדחיינות.

אם על הרצפה שלכם מפוזרים תחתונים וגרביים של אתמול, הכיור שלכם עמוס בכלים
מלוכלכים, או חשבונות שלא שולמו נועצים מבטים בכם משולחן המטבח, אולי נראה לכם
כאילו מצבכם מעבר לכל תקווה, אפילו "חסר תקווה מעבר לכל ספק". עם זאת, הגיוני
שאם באמת הייתם חסרי תקווה, אז לא הייתם קוראים את הספר הזה, כי אם באמת הייתם
חסרי תקווה, לא היה טעם אפילו לנסות לשנות דברים. עצם העובדה שאתם קוראים את
הספר הזה היא אינדיקציה חיובית לכך שאתם עשויים להיות מוכנים להתקדם ולהתחיל
לכבוש את גניבת הזמן שהיא דחיינות.

בעוד שדחיינות מובילה לדיכאון, לקיחת שליטה מובילה לביטחון עצמי

בקיצור, ככל שאדם לא "עושה" זמן רב יותר, כך קשה יותר להתחיל "לעשות". באופן דומה, אם דחיינות נמשכת ללא הפוגה, יש סיכוי גדול יותר שהיא תהפוך להרגל, מה שעלול לגרום לתחושות של הערכה עצמית נמוכה ודיכאון. אדם שדוחף דברים באופן קבוע מרגיש חסר אונים וחסר תקווה, ומשוכנע שחיייו אינם יכולים להשתנות. לעיתים, קבלת החלטות עשויה להיות קשה, אם לא בלתי אפשרית, ואדם שדוחה דברים עלול לאבד את הביטחון ביכולתו להתמודד עם מצבים שונים, עד כדי כך שהתנועה קדימה עלולה להיעצר.

מעניין לציין, שיש הקבלה בין דיכאון נפשי לסוג אחר של דיכאון: דיכאון כלכלי. אתם עשויים לתהות כיצד ניתן להשוות דיכאון כלכלי לדיכאון אישי או פסיכולוגי, אך ישנם קווי דמיון בולטים ביניהם. במהלך דיכאון כלכלי, בעל עסק עלול להרגיש מוצף מחוסר ודאות כלכלית, עליית מחירים ותשלומים באיחור מצד אלו שחייבים כסף. כתוצאה מכך, הבעלים עלול להקפיא גיוס עובדים, ואולי אף לפטר עובדים קיימים. בדומה לאדם מדוכא, בעל עסק עלול לאבד את הביטחון ביכולתו להתמודד, ועולמו עשוי להרגיש מעט חסר שליטה. מעניין לקחת בחשבון שבערב ה-51 ביוני, 1979 בעת שפנה לציבור האמריקאי, אמר הנשיא דאז ג'ימי קרטר כי גם הכלכלה וגם העם סובלים מ"משבר אמון".

מה שקובע לעיתים קרובות מתי מדינה יוצאת משפל כלכלי הוא מתי היא חוזרת לתחושת הנורמליות שלה. עסקאות עסקיות לא רק חוזרות לרמות הקודמות, אלא הן נשאות יציבות לאורך זמן, דבר המצביע על כך שהאנשים היוזמים את העסקאות הללו חשים בטוחים ביכולתם לקנות ולשלם עבור סחורות ושירותים. זה בתורו מוביל לצמיחה כללית בפעילות העסקית ולצורך בעובדים נוספים, אשר, בהינתן אקלים עסקי טוב יותר והיעדר הפחד מחוסר כסף להתקיים, מחזירים לעצמם את ביטחונם ומתחילים להוציא כסף.

באותו אופן, אדם שעבר דיכאון נפשי והחלים עשוי גם הוא להרגיש שהוא חזר לתחושת הנורמליות שלו. הוא מרגיש בטוח ביכולתו להתמודד עם הנסיבות המרכיבות את עולמו היומיומי, וכתוצאה מכך, הוא חש תחושה רעננה של אנרגיה.

לעבור דיכאון זה כמו לחיות בפחד מתנועה קדימה, וזה בדיוק מה שנקרא דחיינות הרגלית. בואו נחליף הילוך עכשיו ונתחיל להתקדם.

סעיף שני

לפעולה

פרק שש

נטל ההימנעות

אז למה אנחנו דוחים דברים? אחרי הכל, האם זה לא גורם לנו...
כמות עצומה של סבל וייסורים? כפי שאמרה דחיינתי דבר בדוא"ל, היא הרגישה כאילו
היא "חיה בארץ הבחירות הרעות", בעוד
אחר העיר, "גורלו של דחייני דברים הוא חיים סוג ב'."

למה אנחנו נלחמים באחריות?

בהתחשב בסבל שדחיינות הרגלית גורמת לנו, מדוע אנו ממשיכים לדחות את משימותינו? חלק מהדחיינים העלו את הסיבות האפשריות הבאות:

- ❑ אנחנו מענישים את עצמנו כי אנחנו לא מאמינים שאנחנו ראויים לשמחה, הצלחה או אושר.
- גדלנו ללא משמעת או תחושת אחריות.
- ❑ אנחנו "מחכים שאמא תעשה את זה בשבילנו".
- אנחנו פשוט עצלנים.

תהיה אשר תהיה הסיבה או הסיבות שהותירו אותנו עם מחלה זו, אין הרבה תועלת שיכולה לצמוח מניתוח מקורה. למעשה, כשמדובר בדחיינות, ניתוח יתר מוביל לעתים קרובות לשיתוק. כדי לשים קץ לדחיינות שלנו, עלינו להפסיק לשאול: "למה לא...?" ובמקום זאת, עלינו להתחיל לשאול: "איך אני משתנה?" זהו כעת המיקוד שלנו. בעוד שנמשיך לנתח את התנהגותנו, נעשה זאת כעת במטרה להביס את ההתנגדות הפנימית שלנו לפרודוקטיביות.

האם אנחנו באמת מודעים לדחיינות שלנו?

עבור דחיינים, כנראה שאין דבר מפחיד יותר ממעטפה סגורה שמגיעה בדואר. מה יש בה? האם אלו חדשות רעות? האם זו חשבון? אם זו חשבון, האם הם חייבו אותי בסכום הנכון? מה אם הם עשו טעות? אם כן, מה אעשה? רשימת הסיבות לאי פתיחת המעטפה מוגבלת רק על ידי הדמיון. כמובן, לאחר פתיחתה, ייתכן שתגלו שזו הייתה רק פיסת דואר פרסומי ואז תגעגו בעצמכם על כך שנכנעת שוב לפחדים שלכם, ובתהליך, דחיינתם. כדחיינים, בעוד שלעתים קרובות אנו מרגישים קורבן לעולם ולכל דרישותיו, אנו למעשה קורבנות של אמצעי התמודדות גרועים שלמדנו להסתמך עליהם, שהפכו להרגלים רעים.

ישנם מקרים בהם אדם שדוחף דברים באופן קבוע יעשה כמעט כל דבר כדי להתחמק ממשימה לא נעימה במיוחד. באופן מפתיע, אם היינו יכולים לעצור קבוצת דחיינים שאבודים במעשה התחמקות מטורף ממשימותיהם, חלקם עשויים להכחיש שהם דחו דברים, ובמקום זאת, להתעקש שהם התמודדו עם נושא בלתי צפוי ודחוף. כמובן, ברגע שההסחה הזו מטופלת, הסחה נוספת בעדיפות גבוהה תופסת את מקומה, המונעת על ידי הקול המציק והכמעט דומם בראשו שאומר לנו להמשיך להימנע.

אז האם דחיינים באמת מודעים לדחיינות שלהם? האם הם אומרים לעצמם: "אני יודע שאני דוחה דברים עכשיו". בעוד שרובנו מודים מדי פעם באמת הזו לעצמנו, האם אנחנו מקשיבים לעצמנו? התנהגות זו כה מורכבת עד שרבים מאיתנו שכללנו את "אמנות אי-העשייה" - תוך כדי שאנחנו מעמידים פנים שאנחנו לא שמים לב.

לדוגמה, מעולם לא שמעתי את עצמי מתכנן נפשית את ההימנעות שלי באומרו, "מחר בערב אני הולך לדחות דברים על ידי צפייה בטלוויזיה למרות כל הדברים שכבר דחיתי." אף על פי כן, היו פעמים רבות שבהן תכננתי צפייה בחמש תוכניות טלוויזיה ברצף, על חשבון ההתחייבויות האישיות שהיו לי; עם זאת, מעולם לא תייגתי את זה כדחיינות. מבחינתי, זה היה פשוט עסקים כרגיל.

אנחנו מרגישים בנוח עם חוסר נוחות כמו דחיינים רבים, כאוס היה משהו שהתרגלתי אליו יותר מדי. לא הרגשתי בנוח עם חוסר נוחות - במקום זאת, הרגשתי בנוח עם חוסר נוחות, וחייתי ללא הרף במצב של תסכול. הנה כמה מהדרכים שבהן דחיינים מרגישים בנוח עם חוסר נוחות:

- אנחנו כל הזמן שואלים את עצמנו "למה אני ממשיך לדחות דברים שאני צריך להספיק?" ובו בזמן, אנחנו ממשיכים להימנע מזה.
- להתבכין הופך לטבע שני עבורנו.
- התמודדות עם קונפליקטים פנימיים הופכת לדרך חיים.
- חוסר האחריות שלנו כלפי עצמנו צץ מדי פעם באינטראקציות שלנו עם אחרים.
- קשה לנו להירגע כשיש לנו זמן פנוי לגיטימי, כי אנחנו מרגישים אשמים על כל המשימות שעדיין לא הספקנו לעשות.
- אנו חשים עייפות ממצבים כמעט מתמידים של דאגה, חרדה ושנאה עצמית שמטרידים את תודעתנו.
- בריחה מאחריות הופכת להיות בעלת חשיבות עליונה עבורנו.
- חלקנו מקדמים את הבריחה שלנו באמצעות שימוש ושימוש לרעה באלכוהול, סמים או התמכרויות אחרות.
- אתה מתחיל לא לבטוח בחוש השיפוט שלך.
- אנו מחפשים באופן פעיל הסחות דעת דווקא כשמגיע הזמן להתמודד עם משימות לא נעימות.
- אנחנו מוצאים את עצמנו המומים מהעובדה שהבעיות שלנו נראות לנו ככאלה שנגרמו לנו מעצמנו.
- אנחנו מבטיחים לעצמנו הבטחות, אבל לא מצליחים לקיים אותן.
- אנחנו דואגים שתמיד נדחה דברים.

עם כל הכאוס הזה, למה שמישהו ימשיך לדחות דברים? ובכן, מאותן סיבות שאנחנו עושים כמעט כל דבר אחר, כי מטבענו, אנחנו הרגליים. במילים אחרות, הדחיין הרגיל פועל בצורה דומה למדי למהמר הכפייטי, שמשכנע את עצמו שהביקור הבא שלו בקזינו "פשוט חייב" להניב תוצאה חיובית מתוך תרחיש שמציע למעשה סיכויים שליליים באופן גורף.

אנו מתחילים להרגיש חסרי אונים ואז מאבדים תקווה. ככל שהמשימות שעדיין לא התמודדנו איתן מצטברות להר וירטואלי של התחייבויות, אנו מתחילים להרגיש מוצפים, כאילו לעולם לא יהיה מספיק זמן להתמודד עם הכל; וגם לא תהיה לנו מספיק אנרגיה כדי להשלים אותן. אם זה ימשך מספיק זמן, עד מהרה נשכנע את עצמנו שהחיים מציעים רק התחייבויות מסובכות ומשעממות, ואז אנו מחפשים מילוט מהכלא המנטלי הזה. כתוצאה מדרך חשיבה זו, הימנעות הופכת במהרה לנורמה יומיומית, בעוד ש"עשייה" פרודוקטיבית הופכת לזיכרון רחוק מהעבר שלנו. לאחר מכן אנו מתרגלים כל כך לחיות כך, שכמעט איננו יכולים לדמיין דרך חיים אחרת.

לאחר זמן מה, אנו מאבדים כמעט כל ביטחון ביכולותינו. בהמשך, אנו מתחילים לראות את מושג השינוי כמשהו שיש להימנע ממנו. לכן, גם אם שינוי כלשהו היה לטובתנו, אנו ממשיכים לאפשר להזדמנויות לחמוק מבעד לאצבעותינו.

אנו עלולים להחמיץ הזדמנויות עבודה המציעות תנאי עבודה טובים יותר או שכר גבוה יותר, משום שלמרות שאנו עשויים להרגיש תקועים בשגרה, למדנו לחיות בה בנוחות מוזרה. בסופו של דבר, עצב יכול לעטוף אותנו אם נתחיל לראות את חיינו כקודרים וחסרי שמחה, עם עתיד המורכב רק מהזדמנויות אבודות ומחויבויות עתידיות. עם זאת, ראוי שנמצא מטרה בחיינו, ואחת הדרכים הנפלאות לעשות זאת היא על ידי לימוד דרכים חדשות להתמודד עם המשימות, האחריות וההתחייבויות שלנו.

התפיסה המעוותת שלנו

כשהייתי דוחה דברים באופן קבוע, לפעמים דאגתי שאם אי פעם אהיה אדם פרודוקטיבי, זה עלול לחשוף את הכיסוי שלי כמבוגר חסר יכולת. לדוגמה, הייתי אומר לעצמי, "אם הייתי מסוגל לאזן את פנקס הצ'קים שלי, האם זה לא אומר שאני אמור להיות מסוגל לחפש עבודה ולקבל עבודה?" האמת היא שלא רק הייתי מסוגל לחפש עבודה, אלא גם להחזיק אותה בשליטה - יתרה מכך, הייתי מסוגל באותה מידה לאזן את פנקס הצ'קים שלי, שאני מסיים עכשיו באופן שגרתי תוך דקות ספורות בלבד. אז אם הייתי כל כך משוכנע בחוסר היכולת שלי בעבר, אז איך זה שאני מסוגל עכשיו להספיק כל כך הרבה יותר?

בעבר, התודעה שלי התמלאה בעיוותים גסים שבדרך כלל כללו את כמות הזמן והאנרגיה שהמשימות שלי היו דורשות כדי להשלים. עיוותים אלה היו דומים לסלעים מנטליים גדולים ולכאורה בלתי ניתנים להזזה שהנחתי בדרכי. איך אוכל לעבור את הסלע הראשון? זה נראה בלתי אפשרי! ואם, בדרך נס כלשהי, אצליח להתמודד עם הסלע הזה ולהסיר אותו, הייתי בטוח שדרכי תיחסם על ידי סלע אחר. למי היה הזמן או האנרגיה להתמודד איתם? ידעתי שלא. הייתי משוכנע שאני אדם חסר יכולת, וכמו אנשים רבים במצב הזה, הרגשתי כאילו אני נושא את משקל העולם על כתפיי.

נכונות היא המפתח. חלק ניכר מהשקפתי המעוותת נובע מציפיות לא מציאותיות לגבי מה שכרוכה במשימה, מחוסר רקורד של פרויקטים שהושלמו בהצלחה, ומחוסר כל מערכת תגמולים. עם זאת, לפני שנוכל להתחיל להתמודד עם כל אחת מהמשימות שלנו, עלינו למצוא נקודת התחלה טובה; אבל למרבה המזל, היא כבר קיימת בכם, כי היא בתוכם.

כדי להתגבר על דחיינות הרגלית, עלינו להשאיר את העבר מאחורינו אם ברצוננו להתקדם. חוויות העבר הרעות שלנו רק מעוותות את השקפתנו קדימה. כדי להשיב את האיזון בין האופן שבו אנו חושבים ופועלים זה פשוט כמו לפתח את הנכונות להפחית את מספר המשימות שיש לנו. זכרו, אתם לא מנסים לבטל את המשימות שלכם, אלא לפתח את הנכונות פשוט להפחית את מספר המשימות שמחכות לכם.

למרבה המזל, כבר יש לך את הנכונות הזו. אם, כרגע, אתה מטיל ספק בנחישות שלך, שימו לב לעובדה שאתה קורא את הספר הזה מסיבה מסוימת, והסיבה הזו היא שאתה רוצה חיים טובים יותר. זוהי, כשלעצמה, נכונות. כל עוד אתה מוכן לחולל שינוי בחייך, יש לך את היכולת להפסיק לדחות דברים. במקום להטיח ולגעור בעצמך בכעס עצמי, אתה יכול לבחור להיות פתוח לאפשרות ללמוד כיצד לבצע דברים בדרכים חדשות וטובות יותר.

גם אם אתם מרגישים חסרי תקווה או שכנעתם את עצמכם שאתם מעבר לעזרה, המשיכו לקרוא ודעו שניתן לשנות את תחושותיכם העלויות. במובן מסוים, תחושת השפל הזו יכולה להיות דרכה של המוח שלכם להודיע לכם שאתם צריכים למצוא דרך חדשה להתמודד עם הדברים שהותירו אתכם במקום שבו אתם נמצאים כעת. כהצעה, נסו להיות אמפתיים למצבכם על ידי כך שתהיו אדיבים וסבלניים כלפי עצמכם.

פרק שבע

מרחף הרחק מהמציאות

אני חשתי שחייאתי עשה, חיה דברים במשך כמה שנים, אבל לא ידעתי שיש לי חיים. ואני איבדתי את תחושת הזמן. "מה שהדחין הזה תיאר זה עתה הוא מה שאני מכנה "ריחוף".

רוב הדחיינים הרגילים מבליים את זמנם בפעילויות חסרות מחשבה. יש כאלה שצופים בטלוויזיה שעות בכל פעם, אחרים הולכים לאיבוד בשיחות טלפון, או בכל מיני הסחות דעת. אני אוהב להתייחס לעיסוק של אדם רגיל בדחיינות כאל פעולת ה"ציפה".

כשאני אומר "צף", אני מתכוון שהדחין אינו מחובר או כבול לאחריותו. במקום להתמודד במכוון עם משימותיו בזמנים המתאימים, הוא מטפל בהן רק כשהוא נאלץ לעשות זאת. אם אנו מבליים את רוב זמננו הפנוי בהימנעות או דילוג בין הסחה אחת לאחרת, אז אנו "צפים בחיים", חסרי דאגות ואדישים למציאות.

אמנם לציפה אולי יש צליל שמאתגר את כוח הכבידה, אבל יש לה רק דמיון אחד לחוסר משקל. זה כמו התחושה שמקבלים כשעומדים על מרפסת תצפית גבוהה ומביטים על הרחובות שמתחת. אנשים ומכוניות נראים כאילו הם מתרוצצים כמו נמלים במושבה. כמה מצחיק זה יכול להיראות, האנשים למטה צועדים ואז מתמקמים בפינות רחוב, מחכים שרמזורים אדומים יתחלפו, בזמן שאתם צופים, יושבים מאות מטרים מעליהם.

לרוע מזלנו, הדחיינים, לא משנה היכן אנחנו נמצאים, אנחנו תמיד נראים כאילו אנחנו על מרפסת התצפית הזו - צופים בחיים מרחוק, ולעולם לא שומרים על רגלינו על הקרקע.

מהן כמה דרכים בהן אנו צפים?

ישנן דרכים רבות בהן אדם שדוחף דברים יכול לצוף, כמספר המשימות הדורשות תשומת לב. כמעט כל דבר יתאים, כל עוד הוא סופג זמן ומשמש להעסקת המחשבות שלנו. הנה רק כמה מהשיטות הנפוצות ביותר לצוף:

➤ ערוץ גלישה:	דילוג ללא מטרה בין ערוץ טלוויזיה אחד לאחר למשך פרקי זמן ארוכים. גם אם אינך מוצא שום דבר טוב, לעולם אינך יודע מה יכול להיות בערוץ הבא; ואם לא נמצא דבר, תמיד תוכל לעבור בין הערוצים בפעם השנייה או השלישית.
➤ גלישה ב לאינטרנט:	בדומה לגלישה בין ערוצים, אפשר להעביר כמה שעות בקלות על ידי נסיעה ארוכה במיוחד בכביש המהיר של המידע.
➤	כפי שצוין קודם לכן בפרק שני, "לקיחת תנומה לישון יתר על המידה: שייט" הייתה שיטה מועדפת על ידי לדחות דברים. אחרי שישנתי יותר מדי בשבת או ראשון אחר הצהריים, הייתי מתעורר לתחושות של אימה ושנאה עצמית על כך שפספסתי עוד הזדמנות לנקות את הבית שלי. כמובן, יכולתי לנקות אותו אחרי שהתעוררתי, עם הרבה אנרגיה רזרבית לעבודה, אלמלא העובדה שהייתי שקוע עכשיו בדיכאון כשבכיתי נפשית בייסורים על חוסר האונים לכאורה שלי.
➤ בלי שום פעולה.	יש שקוראים לזה "לדבר עם עצמך", בעוד שאחרים קוראים לזה "חלום בהקיץ". להיות שקוע במחשבות לא משנה מה תחבר הכל מחשבות אובדניות יותר שעות ממה שהייתי מוכן להודות רק בגלל חלומות בהקיץ לבד.
➤ ממכר התנהגויות:	אלה יכולים לנוע בין עיסוק בהימורים כפייתיים, אשר לא רק מרוקנים את המשאבים הכספיים שלך אלא גם תופסים את זמנך, ועד קניות כפייתיות, אכילת יתר, הימצאות יתר על המידה בבעיות של אדם אחר ועיסוק בשיחות טלפון אינסופיות. רשימת ההתנהגויות הממכרות שיכולות להרחיק אותנו מאחריותנו היא כמעט אינסופית.

ישנן דרכים רבות נוספות בהן נוכל לצוף. כל מה שצריך זה משהו שיכול

להסיט את מודעותנו מספיק מהמשימות שלנו.

איך צף גורם לדחיין להרגיש?

בעבר, לא הייתי מודע באופן חד לזמן שאני צף; ככה זה הפך להיות נורמלי. למעשה, הציפה לא רק הרגישה נורמלית, היא גם הרגישה מנחמת, והכניסה אותי למצב שליו, כמעט דמוי טראנס, של "העולם יכול לחכות, כי זה הזמן שלי". לדוגמה, בזמן גלישה ארוכה בערוצים, המחשבות שלי לא הוטרדו ממחשבות של "דייב, אתה לא אמור לעשות משהו אחר?"

במקום זאת, הרגשתי רגוע, בטוח ומנוחה. תשומת ליבי נבלעה בתמונה המרצדת על מסך הטלוויזיה ובמעבר הערוצים המתמיד שלי. השיחה הפנימית שהתנהלה במוחי הייתה, "וואו, מה בערוץ הבא? לא טוב! תחליף. אה, בוא נראה. לא, אני לא אוהב את זה. תחליף שוב. בוא נראה..."

כשיש לנו הסחת דעת טובה, כלומר, משהו שעוזר לנו להימנע מהמשימות שלנו, הן לרוב מחזקות את עצמן בזמן שאנחנו עסוקים בהן, מה שמקשה עוד יותר עלינו להפסיק לעסוק בהן. לכן, ככל שגלשתי בין ערוצים זמן רב יותר בלי למצוא תוכנית שאהבתי, כך גברה דאגתי שאם אפסיק לגלוש בין ערוצים, אני עלול בסופו של דבר לפספס תוכנית טובה. זה מסביר מדוע חלק מהדחיינים מתקשים לכבות את מכשירי הטלוויזיה שלהם.

פעולת הציפה מכסה את מוחותינו החרדים בשמיכות חמות של שלווה, רוגע, ביטחון ובטיחות; זה עוזר להסביר מדוע אנו נוטים כל כך להסיט את תשומת ליבנו ממשימותינו מבלי להתחשב בהשלכות של חוסר המעש שלנו - בעודנו מרחפים באושר ובורות. למרות שציפה פועלת נגדנו במובנים רבים, ייתכן שלא נרצה להשתנות לחלוטין מהסחות הדעת שלנו משום שהן מתגמלות את המודעות שלנו בתחושות של ביטחון, למרות כל הטלטלות שהן גורמות לנו.

מה קורה לנו כתוצאה מציפה?

בעוד התודעה המודעת שלי מוצפת ברגשות חמים ומרגיעים, הרגשתי שהכל בסדר בעולמי. מדי פעם, המחשבה על משימה שלא רציתי להתמודד איתה הייתה מסיחה את דעתי לרגע, מה שגרם לי להרגיש חרדה. למרבה המזל, כל מה שהייתי צריך לעשות היה להניף את קצה האצבע שלי על השלט, והסחת דעת חדשה הייתה מופיעה על מסך הטלוויזיה. בהתחשב בכוח שציפה נותנת לנו להפיג חרדה, כנראה מהר יותר מכל גלולה הידועה לאדם, כיצד הייתם משווים את פעולת הציפה לפעולה, למשל, של איזון פנקס הצ'קים שלכם? באיזו פעילות הייתם מעדיפים לעסוק?

עבור דחייני דברים רגילים כמוני, צף היה ללא ספק מושך. בגלל הכוח שהיה לה להסיח את דעתי, עם הזמן, הציפה שינתה אותי; היא גרמה לי להיות הרבה פחות נוטה לשבת ולהתמודד עם כל משימה שנראתה פחות מושכת מרוב הסחות הדעת שלי. במהותו, לציפה הייתה השפעה של התניה של כוח הרצון של התודעה שלי לקמול ולהתפוגג. אני זוכר איך, כשהייתי תלמיד תיכון, יכולתי להתרכז במשך פרקי זמן ארוכים במתמטיקה ובמדעים, נושאים שתפסו את המשאבים האינטלקטואליים של התודעה שלי; עם זאת, עקב הציפה הממושכת שלי כמבוגר, איבדתי חלק מהיכולות הללו. מצבי הגיע לנקודה שבה עצם המחשבה על ישיבה וטיפול במשימות מסוימות הפכה כמעט בלתי אפשרית אלא אם כן הן היו קשורות ישירות לתוצאות חמורות ובלתי מקובלות. לדוגמה, הדרך היחידה שיכולתי לשבת ולאזן את פנקס הצ'קים שלי הייתה אם הייתי מודאג שהבנק אולי עשה טעות, ואם לא אתאים את פנקס הצ'קים שלי, אצטרך לוותר על ההפסד.

לצד ההשפעות הנפשיות של הציפה, הולכות יד ביד השפעותיה הפיזיות. מכיוון שהסחות דעת דורשות את תשומת ליבנו, אנו נוטים לאבד תחושת זמן בזמן שאנו עוסקים בהן. אנו עלולים להישאר ערים עד מאוחר מדי ולצפות בטלוויזיה ואז להתעורר מאוחר בבוקר למחרת, או לסבול מאנרגיה נמוכה מכיוון שלא ישנו לילה שלם. כתוצאה מכך, אנו עלולים להגיע לעבודה באיחור למחרת, בתקווה שאף אחד לא ישים לב לעייפות שלנו.

עם כל זה נגדנו, איך אם כן נשתנה?

דחיינים רגילים חווים לעיתים קרובות קושי עמוק לראות את הטוב בביצוע משימה, משום שחלק מהיבטיהם עלולים להציף אותם. הם עשויים לתפוס משימה כמשעממת או פשוט פחות מעניינת ממה שהסחת דעת נעימה עשויה להציע להם. דחיינים עלולים גם לחוות תסכול ממשימה שמתגלה כמסובכת במקצת, משום שלא התמודדו עם משימה מסוג זה זמן רב. אפשר לומר שהשרירים המנטליים שלהם לא היו בכושר עקב חוסר שימוש.

דחיינים רגילים מסתכלים על משימותיהם כאילו הם עומדים למרגלות הר, מותחים את צווארם ומנענעים את מבטם לפסגתו. "איך מישוהו יכול לטפס על זה? בלתי אפשרי!" לכן, אנו נוטים לשפוט את האתגרים שלנו ואז לוותר לפני שאפילו ניסינו להתמודד איתם. אם נעשה זאת מספיק זמן, לא רק שנאבד את היכולת להתמודד עם המשימות שלנו, אלא גם נאבד את היכולת שלנו לראות אותן באופן אובייקטיבי ולראות את התגמולים החיוביים שיבואו מהתמודדות מוצלחת איתן. במילים אחרות, אנו מאבדים את הפרספקטיבה שלנו.

אדם טיפוסי שאינו דוחה דברים מתמודד עם משימותיו, קודם כל, משום שיש לבצע אותן. שרירי המחשבה שלו חזקים משום שהוא משתמש בהם הרבה, ולמשימות מסוגים שונים. הוא גם נוטה להשתמש בזמן, במקום לתת לזמן לחמוק ללא שימוש.

לעומת זאת, כשאנחנו נותנים לזמן לחלוף תוך כדי ריחוף, אנחנו לא רק הולכים לאיבוד בתוך אחת מהסחות הדעת שלנו - אנחנו גם מחלישים את השרירים המנטליים שלנו. בהתחשב בכך שאנחנו מרגישים כל כך בנוח כשאנחנו צפים, אולי כדאי להתחיל לחשוב על הסחות הדעת שלנו כשמיכות של חוסר ביטחון. אנחנו צריכים להתחיל לפתח את הרצון לשנות את הדרכים והאמונות שלנו לגבי המשימות שלנו, ודרך טובה להתחיל את התהליך הזה היא ללמוד לראות את הטוב במשימות שלנו. בדרך זו, נוכל לעבוד לקראת החזרת הפרספקטיבה שחשבנו שאיבדנו לחלוטין.

פרק שמונה

פיתוח הנכונות לשינוי

מטרת פרק זה היא להניח את היסודות למושגים, לרעיונות ולהצעות שיעלו בהמשך.

אחר הצהריים הטיפוסיים של יום ראשון ובקרים טיפוסיים של יום שני בימים הראשונים של כתיבת ספר זה, חברתי דאז הייתה מבקרת אצלי בסופי שבוע. זאת, למרות העובדה שהבטחתי לעצמי הבטחה פשוטה, שאטפל במטלות הבית ואעבוד על הספר הזה בסופי שבוע. עם זאת, ברגע שהגיע סוף השבוע, הרגשתי שימי שבת וראשון הם ימי מנוחה, אז נרגעתי. אחר הצהריים המאוחרים של יום ראשון, אחרי שהיא הלכה, היה מאוחר מדי לעשות מעט יותר מלצפות בטלוויזיה וללכת לישון. ואז, כשהגיע בוקר יום שני, לא רק שהתעוררתי לדירה מוזנחת וכתב יד לא גמור, אלא גם להתקף חרדה של ממש.

ליבי דהר כמו קבוצת סוסי פרא הדוהרים בשדה, והרגשתי כאילו סוף העולם קרב ובא. בעבר, ניסיתי להילחם בהתקפי הפאניקה האלה על ידי הישארות במיטה, נחושה בדעתי לא לתת להם להרוס לי את הבוקר, אבל אף פעם לא הצלחתי למצוא שום מנוחה אחרי שחוויתי אחת כזו.

התקפי הפאניקה האלה הגיעו כל בוקר יום שני, למעט סופי שבוע של שלושה ימים, אז כמובן, הם היו מגיעים ביום שלישי במקום! מה שהכי תמה אותי בהם היה למה הם הגיעו רק אחרי סוף שבוע נעים ומרגיע. הם לא נראו קשורים לעבודה שלי, כי באמת אהבתי את המשרד שבו עבדתי באותו זמן, אז זה היה חייב להיות משהו אחר. מה זה יכול להיות?

מעגל הדחיינות שהוביל להתקפי פאניקה התקפי הפאניקה הללו תמיד התרחשו לאחר סופי שבוע רגועים, משום שבמקום לנצל את הזמן להתמודדות עם אחריות, ביליתי את סוף השבוע במנוחה. אפשר לומר שעברתי מעגל של דחיינות.

כך התנהל המחזור:

	מסגרת זמן של המחזור במהלך שבוע העבודה. מה קרה
➤	הבטחתי לעצמי לטפל במטלות הבית ולעבוד על הספר שלי בסוף השבוע.
➤ סוף השבוע הגיע.	➤ התמקדתי במנוחה ובהרפיה.
➤ ערב יום ראשון הגיע.	➤ הייתי עייף מדי מכדי לעשות משהו גדול.
➤ בוקר יום שני הגיע.	➤ הייתה לי התקף חרדה נוראי.

בעוד שהתקפי הפאניקה האלה באו וחלפו בכל סוף שבוע, למרבה הצער, לא הצלחתי למצוא סיבה להן. למעשה, אם הייתם אומרים לי שמדענים גילו שאנשים שסובלים מהתקפי פאניקה בכל בוקר יום שני סובלים גם מחשיפה מוגזמת לקרינת גמא מהחלל החיצון, כנראה שהייתי מחפש מרפאה שבה אוכל להיבדק. מצחיק ככל שזה יישמע, הייתי שמח לבדוק כמעט כל דבר שיכול היה לבטל את האחריות שלי ליצירת מעגל הדחיינות הזה; שלא לדבר על תחושות הדיכאון, הפאניקה והחוסר המזל שהגיעו איתן.

אחרי עשרים או שלושים דקות הייתי אזור לאט לאט אומץ לקום מהמיטה. סוף סוף, כשרגליי על הרצפה, הייתי קם ומסתכל סביב על הבלגן הלא מאורגן שהייתה הדירה שלי. למרבה הצער, זה היה אותו בלגן שהבטחתי לעצמי לארגן ולנקות בשבוע שלפני כן, וגם בשבוע שלפני כן. ואז, נזכרתי בהבטחה שנתתי לעצמי: "בסוף השבוע הזה, תנקו את הדירה ותעבוד על הספר." ובכל זאת, כל מה שעשיתי כל סוף השבוע היה...

ביליתי עם החברה שלי, צפיתי בטלוויזיה ואכלתי. ובכל זאת, הרהרתי, "למה אני מקבל התקפי חרדה כאלה?"

יש פתגם עתיק שאומר, "אם תמשיך לעשות את מה שעשית עד כה, סביר להניח שתמשיך לקבל את מה שקיבלת". יש הרבה אמת באמרה הזו. בין אם אתם סובלים מהתקפי חרדה ובין אם לאו, רוב הסיכויים שאתם קוראים את הספר הזה כי אתם בעצמכם דוחים דברים באופן קבוע. אם זה המצב, אתם כנראה מחפשים נקודת התחלה טובה: מקום שממנו תוכלו להתחיל את השינוי מדחיינים -לאנשים שעושים דברים. עם זאת, עכשיו זה זמן מצוין להתחיל את השינוי הזה, והשינוי הזה מתחיל ברצון .

פיתוח הנכונות לשינוי כיום, אני רואה את התקפי הפאניקה של בוקר יום שני שמהם סבלתי בעבר באור שונה. כי היום, אני יודע ומבין שאם אחליט להניח את ידי מעל להבת הכיריים, הייתי מצפה להרגיש כאב עז. זוהי סיבה טובה למדי לא להניח את ידי מעל להבה, ועד כה, זה עבד בשבילי - וכנראה גם בשבילכם. כידוע לכולנו, כאב פיזי הוא רק אחת ממערכות ההגנה העצמית הרבות שצוידנו בהן מטבענו.

הכאב העז הזה לא רק מונע מאיתנו להמשיך בפעילות מסוכנת שכבר עסקנו בה, הוא גם משמש כדי להגן עלינו בעתיד בכך שהוא מונע מאיתנו לעסוק בה שוב. באותו אופן, אני מכיר כעת בכך שסוג הכאב הפיזי שאני מצפה להרגיש לאחר הנחת ידי מעל להבה, דומה באופן מוזר לייסורים הנפשיים שמגיעים מהתקפי חרדה ודיכאון. בקיצור, כולם אזהרות הגנה עצמית שהמוח שלי שולח כדי להתריע בפני כשאני עושה משהו לא בסדר. ואם אבחר לעסוק באחת מהפעילויות הללו, סביר להניח שאשלם מחיר על ההחלטה הזו, או חוסר ההחלטיות, לפי העניין.

אפשר לומר שכאשר הלכתי בניגוד לעצתי, בכך שלא טיפלתי במשימות שהבטחתי לעצמי לשים לב אליהן, סבלתי לעתים קרובות מהשלכות שליליות. זוהי תופעה ייחודית בטבע האנושי, משום שבעוד שדוחים שאינם דוחים דברים סובלים מדי פעם מההשלכות הנובעות מהפעולות שביצעו ואז התחרטו עליהן, דוחים רגילים סובלים בעיקר מההשלכות כתוצאה מהדברים שלא טיפלו בהם. במילים אחרות, זהו חוסר הנכונות שלנו להתמודד עם המשימות שלנו, אשר בתורו יכול לגרום לתחושות של הרס ואובדן שליטה שלעתים קרובות משאירות אותנו מבולבלים.



אני זוכר את היום בו דיברתי עם אדם אחד שסבל מדיכאון ודחיין דברים. לאחר שגילה שאני עובד על ספר עזרה עצמית, הוא קרא, "יש לי ארון ספרים מלא כולו בספרי עזרה עצמית. יש לי עותק של כל ספר עזרה עצמית שקיים. לא ממש קראתי אותם, אבל יש לי את כולם!" זכרו: שום ספר עזרה עצמית לבדו לא יכול לשנות את דרכיו של מישהו אלא אם כן הקורא מוכן לעבור שינוי.

הזיזו שריר, שנו מחשבה. ההיסטוריה שלכם כדחיינים אינה חשובה כמו הכיוון שאתם מחליטים ללכת בו. אם נפלתם למלכודת הדחיינות ההרגלית, יש סבירות טובה שלמדתם להסתמך על רמזים ממערכת העצבים שלכם כדי להתריע בפניכם מתי לפעול. אם זה נשמע כמו המערכת שלכם, אז עכשיו זה יכול להיות זמן טוב לגלות דרך חדשה להתמודד עם המשימות שלכם.

אחרי שהזכרתי לחבר את חששותי לגבי התקפי הפאניקה של בוקר יום שני, הוא סיפר לי על פתגם שאמו הייתה מדקלמת לו כשהיה ילד קטן: "הזיז שריר, שנה מחשבה". ניסיתי את הצעתו, וגיליתי שאם אכריח את עצמי לקום מהמיטה, התקפי הפאניקה שלי הרבה פחות השתלטו עליי. אני לא אומר שההחלטה לעזוב את המיטה הייתה קלה. היא לא הייתה קלה, במיוחד בהתחלה. היה חלק גדול ממני שרצה להישאר עטוף בסדינים החמים האלה. והיו כמה פעמים שהייתי צריך כמעט לזרוק את עצמי מהמיטה ולמנוע מעצמי לקפוץ חזרה לתוכה.

לפעמים, הייתי עושה קצת ניקיון בבית, רק כדי שיהיה לעצמי משהו לעשות, רק כדי להמשיך לזוז. לא משנה מה עשיתי. בין אם הרטבתי ספוג וניגבתי אבק, או יישרתי את גביהם של כמה ספרים שהיו על מדף, האמרה של אמו של חברתי הייתה נכונה - פעולת התנועה הפיזית עזרה למוחי להתעורר מארץ החלומות ולקבל את פני אור היום. בקיצור, נכונות הייתה מה שנדרש ממני כדי להילחם בהתקפי הפאניקה שבעבר שיתקו אותי.

יש הבדל גדול בין רכיבה חסרת אונים על התקף חרדה לבין אי-אפשרות לדחיינה לעצור אותך, וכך גם לגבי דחיינות. אמנם ייתכן שלא תאהבו את דרכי הדחיינות שלכם, אך ייתכנו זמנים שבהם פשוט לא תצליחו לעצור את עצמכם מלעסוק בה. אם ישנם זמנים שבהם אתם מוצאים את עצמכם במצב דומה עם דחיינות כמוני עם התקפי חרדה, זכרו שכמו שנלחמתי בהצלחה בהתקפי החרדה הללו, נלחמתי בהצלחה גם בדחיינות הרגלית. שתיהן הובסו כתוצאה מהנכונות שלמדתי לפתח.



בעוד שרצון עזרה לשחרר את האחיזה שהייתה לי לדחיינות הרגלית, היו גורמים נוספים שתרמו רבות להתפתחותה מלכתחילה. זוכרים את יומן הרגשות שהתחלתי לכתוב בזמן שהייתי בלונדון? ובכן, ביומן הזה מצאתי כמה מהגורמים התורמים לדחיינות שלי. בואו נחקור כמה מהם.

פרקן תשע

כללי הזהב להתגברות על הרגלים סִחָבָת

בפרק זה מוצגות חוקי הזהב להתגברות על הרגלים. חוקי הזהב הם חוקים כלליים שיש להם השפעה רחבה על חיינו. הם עוזרים לנו להבין את עצמנו ואת העולם סביבנו. הם גם עוזרים לנו להתמודד עם אתגרים שונים. חוקי הזהב הם חוקים שיש להם השפעה רחבה על חיינו. הם עוזרים לנו להבין את עצמנו ואת העולם סביבנו. הם גם עוזרים לנו להתמודד עם אתגרים שונים. חוקי הזהב הם חוקים שיש להם השפעה רחבה על חיינו. הם עוזרים לנו להבין את עצמנו ואת העולם סביבנו. הם גם עוזרים לנו להתמודד עם אתגרים שונים.

תמיד קיימו את ההבטחות שאתם נותנים לעצמכם. למרות שתהיתי מה התחיל את המחזורים שהגיעו לשיאם בהתקפי חרדה בבקרים של יום שני, גיליתי שהתשובות היו די פשוטות.

וכפי שאתם אולי זוכרים, המילה "פשוט" הופיעה בפרק הקודם, כשכתבתי: "הבטחתי לעצמי הבטחה פשוטה, שאטפל במטלות הבית ואעבוד על הספר הזה בסופי שבוע. עם זאת, ברגע שהגיע סוף השבוע, הרגשתי ששבתות וראשון נועדו להירגעות, אז נרגעתי."

דחיינים רבים מבליים חלק ניכר מזמנם הפנוי במבט לאחור ושואלים את עצמם, "למה לא עשיתי את מה שהייתי צריך לעשות, כשרק היה לי זמן?" זה דומה לנהיגה במכונית ברוורס תוך שימוש במראה האחורית כהכוונה; אמנם זה אפשרי, אבל זה בקושי שווה את המאמץ. עבורנו, הדחיינים, הצרות שלנו מתחילות לעתים קרובות ברגע שאנחנו אומרים לעצמנו, "אני צריך לעשות _____". אחרי סוג כזה של הצהרה עצמית, אנחנו כמעט אוטומטית חושבים על זמן נוח, אך מעורפל באופן מוזר, לעשות זאת. כמובן, כשמגיע הזמן הזה, אנחנו עושים משהו אחר, או איכשהו משכנעים את עצמנו שאין לנו מה לעשות - ובמקרה כזה, אנחנו או ישנים, גולשים בערוצים או עוזרים לזוג המבוגר הסמוך לסדר מחדש את הקופסאות השימורים במזווה שלהם.

המפתח הראשון להתגברות על דחיינות הוא ללמוד להקשיב לדברים שאתם אומרים לעצמכם, במיוחד כאשר המסר הפנימי הזה נוגע למשימה שלא הושלמה בעבר. אם אתם מבטיחים לעצמכם לעשות משהו, אני הולך לבקש מכם לחשוב על לתת לעצמכם דין וחשבון, כי אם לא תעמדו בהבטחות שאתם נותנים לעצמכם, תמשיכו להתמודד עם קושי לבטוח בעצמכם לעשות את מה שצריך כשיש צורך בפעולה. שימו לב שזה לא ניסיון להפוך אתכם באופן מיידי לאנשים שעושים דברים; אלא, זוהי נקודת התחלה.

מעניין לציין שכאשר אדם שאינו דוחה דברים מבטיח לעצמו, הוא בדרך כלל יקיים אותה אלא אם כן עולה סיבה מקלה ותהיה לעדיפות לגיטימית ודחופה על פני המשימה שאיתה הוא עמד להתמודד. זכרו שנכונות לבדה היא הנכס הגדול ביותר שלכם בשלב זה של המשחק, ואתם יכולים להתחיל טוב בהתגברות על הדחיינות הרגילה שלכם על ידי כך שתמיד תהיו מוכנים לקיים את ההבטחות שאתם מבטיחים לעצמכם.

בואו נשפוך עכשיו אור על כמה מתחומים בסיסיים אחרים בחיים שמהם דחיינות יכולה למצוא דריסת רגל.

נסו לא "להשוות ולהתייחס"

בעוד שדחיינים רבים מזכירים שעבודות הבית הן מטלה גדולה שלעולם לא מסתיימת, מה שבאמת מפריע להם הוא שנראה היה שנקיון היה הרבה יותר קל כשהיו צעירים יותר. קחו לדוגמה את טד, שאומר, "כשהייתי ילד, ניקיון החדר שלי היה קלי קלות! אחת, שתיים, שלוש, סיימתי! אז למה ניקיון הבית מרגיש כמו חוויה כל כך נוראית היום?" טד מבצע את אחת העבירות העיקריות שדחיינים רבים אחרים עושים: הוא משווה את עברו הרחוק לחייו היום.

בעוד שלכולנו יש נטייה להשוות את חייו בהווה לעברנו, או לחייהם של אנשים אחרים, התוצאה של כך היא לעתים קרובות השקפה מעוותת, כזו שיכולה לגבות מאיתנו מחיר רגשי. לדוגמה, דמיינו שראיתם אנשים לבושים בצורה מושלמת, והם קופצים לתוך מכונת ספורט חלומית. אם היה לכם יום קשה, הייתם אומרים לעצמכם, "וואו, מתי פספסתי את הסירה? איך זה שאין לי מכונת כזאת?" האם דיבור פנימי כזה גורם לכם להרגיש טוב יותר עם עצמכם, או גרוע מכך?

מצד שני, אם הייתם רואים אדם חסר בית יושב בצד בניין ומחזיק כוס נייר בלויה, אולי הייתם נותנים לו קצת עודף, אבל האם הייתם חושבים לעצמכם, "טוב, אולי יש לי יום רע, אבל בהשוואה אליו, אני לא כל כך גרוע?" לא רבים מאיתנו היו חושבים כך, כי כשדחיינים משווים את עצמם לאחרים, אנחנו נוטים לעשות זאת רק כשאנחנו משפילים את עצמנו.

בנוסף, כאשר טד משווה את הדברים למצב בו היה ילד, הוא יוצא למסע רגעי לזמן שכבר אינו קיים. בעוד שלזיכרונות בהחלט יש מקום ראוי במוחנו, כאשר טד זוכר כתגובה לצורך (במקרה זה, לניקוי הבית שלו), ההנצחה שלו הופכת לפנטזיות, שהיא פעילות חלופית נוספת שדחיינים עוסקים בה כדי להימנע ממשימותיהם. נכון, ניקיון הבית היה קל יותר עבור טד כשהיה ילד, אבל אז, האם זה לא היה אמור להיות כך? אחרי הכל, איך חייו בהווה משתווים לחייו אז? האם היה לו מקום משלו? לא, היה לו פשוט חדר שינה בבית הוריו. האם הוא היה צריך לשאוב אבק או לנגב את כל הרצפות, כולל חדר האמבטיה, כפי שהוא עושה עכשיו? לא, שוב. טד צריך להזכיר לעצמו שכשהיה ילד, כל מה שהוא באמת היה צריך לעשות זה לסדר את המיטה שלו, לסדר את הבגדים והצעצועים שלו בצורה מסודרת, ואולי לסדר את ספרי הלימוד שלו ליום המחרת. אין באמת קשר ממשי בין הסיטואציות, אך טד ממשיך ליצור קשר כזה, ולרעתו. כאדם בוגר, חייו של טד מורכבים, בדיוק כמו חייו של כמעט כל אדם מבוגר. ההשוואות הכרוניות שלו אינן עוזרות כלל לדחיינותו הרגילה.

בעיה נוספת עם ההרגל של טד להשוות את עצמו לעצמו הצעיר, ולאחרים, היא שזה לעתים קרובות גורם לו לתחושת טינה. טינתו הכועסת של טד מובילה אותו לחשוב על אמירות עצמיות כמו: "החיים אינם הוגנים!" בעוד שמחשבות כאלה עשויות להיראות כתגובה טבעית, הן יכולות למעשה לעזור להנציח דחיינות כי הרבה יותר קל להתלונן על המשימות שלנו מאשר לפעול לפיהן.

באופן דומה, כשאנחנו מרגישים כועסים וטינה, אנחנו מתנהגים קצת כמו האריה המבוגר ששואג על האריות הצעירים רק כדי להראות מי הבוס. ברגע שהאריה המבוגר לא מוצא אף אחד אחר שיוכיח שהוא "מלך החיות", הוא מוצא במהירות מקום מוצל ומתנמנם. באופן דומה, אחרי שטד רץ, "זה לא הוגן - וזה לא צריך להיות ככה!" כמה פעמים דרך מוחו המודע, הוא עושה את אותו הדבר כמו מלך האריות; הוא מתנמנם!

לבסוף, טד לפעמים משווה את עצמו לאנשים שלדעתו, מתפקדים טוב יותר ממנו. בדרך כלל, הם עמיתים לעבודה שלו, ובעוד שטד עשוי להיות מודע לטינות שלו כלפיהם, ייתכן שהוא לא מודע לכך שטינות אלו לפעמים נרשמות על פניו או בשפת הגוף שלו.

שוב, ככל שנרצה, איננו יכולים להשתנות באופן אוטומטי בן לילה מדחיינים רגילים לאנשים ש"עושים". עם זאת, אנא זכרו שאתם לא נמצאים תחת שום לחץ להשתנות. במקום זאת, פשוט נסו להיות ערניים לאותם זמנים שבהם אתם "משווים ומייאשים". ואם אתם תופסים את עצמכם "משווים ומייאשים", היו עדינים עם עצמכם על ידי מחמאות לעצמכם על כך שמצאתם את סכנת הנסיעה המנטלית הזו. לאחר מכן, נסו לחשוב על דרך אחרת להסתכל על אותה סיטואציה. בדרך זו, בפעם הבאה שתמצאו את עצמכם במצב דומה, ייתכן שתמנעו מהמלכודות שעלולות להתרחש כשאנחנו עושים השוואות.

הימנעו מלתת לעצמכם הוראות מעורפלות או סותרות בנוגע לביצוע משימות. כשם שדחיינים מסוימים אינם מצליחים לקיים את ההבטחות שהם נותנים לעצמם בנוגע להתמודדות עם המשימות שלהם, לפעמים אנו נותנים לעצמנו הוראות מעורפלות ואף מבלבלות כיצד לבצע את המשימות שלנו.

טד, חברנו הנוטה "להשוות ולהתייחס", הוא אחד הדחיינים הללו שלפעמים מוצא את עצמו תקוע בהיגיון שלו. לדוגמה, סיבה נוספת לדחיינות ניקיון הבית שלו היא שהוא חושב: "אין טעם להתחיל אם אני לא הולך לסיים הכל". זוהי הוראה סותרת, כי האמת היא שטד דחה את ניקיון הבית שלו כל כך הרבה זמן, שיידרשו לפחות שניים או שלושה ביקורים של מנקה מקצועי כדי לגרום לחלל המגורים שלו להיראות יפה.

סוג כזה של הצהרה עצמית, למרות שהוא נפוץ מאוד בקרב דחיינים רבים, מלא במלכודות ובחסרונות שיכולים לגרום לנו להפסיק לעבוד עוד לפני שהתחלנו. כשאנחנו נוקטים בנוהג הזה, אנחנו גורמים לעצמנו להיסגר, ואז שום דבר לא מושג. בואו נבחן מחדש את מחשבתו של טד מהפסקה הקודמת: "אין טעם להתחיל אם אני לא הולך לסיים הכל." אם טד ימשיך ברצף מחשבות זה, הנה רק כמה מהמכשולים שהוא עשוי להיתקל בהם:

- ❑ טד לא מבין שהמטרה שלו לא מציאותית. הוא פשוט לא הולך להשיג הכל במשימה אחת בלבד.
- כשהוא מחליט להתחיל לנקות, הוא רואה רק את הגדולים תמונה, ואז הוא מתמלא בהתרגשות מגודלה.
- ❑ טד מתרכז בתמונה הגדולה משום שהוא רואה רק את המטרה הכוללת כזו שחשובה. הוא כמו גנרל בצבא שרוצה לנצח במלחמה, אבל לא רוצה להילחם באויב בקרבות קטנים.
- באותו מדד, אם טד היה משלים כמה משימות, סביר להניח שהוא היה מתעלם מהתוצאות כאפס משום שהוא לא הצליח לסיים הכל.
- ❑ טד מצפה מעצמו לשלמות, וזה לגמרי לא מציאותי. כשהוא מנסה לקחת על עצמו אחת ממשימותיו, הוא מרגיש מוצף, ואז דוחה אותה ליום אחר: "יום שבו אהיה יותר בכושר", הוא אומר לעצמו. ואז, טד נופל לתחושות של דיכאון וחוסר יכולת, כי שוב הוא נכשל בעצמו.
- אנו יכולים לראות שאחת הסיבות לכך שטד נוטה לדחות דברים היא שהוא תמיד מתרכז בתמונה הגדולה. עם זאת, למרות הרקורד הגרוע שלו בניקיון הבית, כמו גם במשימות אחרות, הוא לעולם לא משנה את...

גישה. במקום זאת, הוא דבק במה שכבר הוכיח שלא עובד בשבילו.

- כמו דחיינים רבים, טד לא מצליח לתכנן. לרוע המזל, טד עדיין לא הבין שכאשר הוא לא מצליח לתכנן, הוא מתכנן לכישלון.
- טד לא יודע שאם הוא היה מבצע רק כמה משימות בזמנו הפנוי, זה היה מספיק טוב, ושעבור פרפקציוניסט כמו טד, מספיק טוב זה נהדר!
- כמו דחיינים רבים, טד לא מצליח להתמודד עם משימותיו אלא אם כן הוא נאלץ באמצעות מועד אחרון או איום בקנס.

הפתרון עבורנו במצבים כמו של חברנו טד, הוא לתת לעצמנו הוראות הפעלה פחות מעורפלות - ומדויקות יותר. לדוגמה, בואו נבחן כיצד אדם שדוחף דברים באופן קבוע כמו טד מעריך את משימת הגינון, ולאחר מכן כיצד אדם שאינו דוחה דברים רואה את אותה סיטואציה:

	הרגיל בעוד שאומר מי שאינו דוחה דברים דחיינת דעת אומרת
➤ "זה היום; אני אשרף מהשמש. אני חושב שאני אצפה קצת בטלוויזיה ואחכה שהשמש תשקע. אחר כך יהיה קריר, ואוכל להתמודד עם זה."	➤ "חם מדי לעשות זאת" הוא חם בחוץ, ואני אצטרך לעשות את זה בחלקים. כל מה שאני באמת צריך עכשיו זה לסדר קצת את הדברים. אני אעקור את החינניות ואת חלקת עשב הסרטנים הזאת, ואולי אגזום את הקצוות עם קוצץ עשבים אם לא חם מדי. אחרי זה, כל מה שאני צריך לעשות זה להשקות את זה. אני יכול לכסח את זה מחר."

שימו לב להבדלים בין אדם שדוחף דברים באופן קבוע לבין אדם שאינו דוחה דברים. בעוד ששניהם ניצבים בפני אותה משימה, ההבדלים ביניהם קשורים יותר לגישות שלהם מאשר לכל דבר אחר.

הדוחה אומר לעצמו, "חם מדי לעשות את זה היום", ונופל ישר למלכודת של מטרות וציפיות לא מציאותיות. הוא חושב שאם הוא לא יכול להשלים את זה בבת אחת, אז זה לא שווה לעשות. אז הוא מעלה תוכנית מעורפלת וחלופית, על ידי מחשבה, "אני חושב שאני אצפה קצת בטלוויזיה ואחכה שהשמש תשקע". זה בסדר, חוץ מדבר אחד: הוא לא יספיק לעשות את זה כי הוא או יתעסק בצפייה בתוכנית, או שהוא יירדם על הספה.

כך או כך, הוא ייתקל בשני תרחישים שלא תכנן: האחד הוא שיהיה חשוך מדי לכסח את הדשא, והשני הוא שכיסוח

הדשא בערב כנראה יעצבן את שכניו. לא משנה באיזה צד המטבע יפול, יש סיכוי טוב שלמחרת טד יביט אל ים הדשא המתגלגל בחצר הקדמית שלו ויתמלא בייסורים, גועל וייאוש עצמי.

כעת, שימו לב כיצד האדם שאינו דוחה דברים מעריך תחילה את מצבו באומרו, "יש יום חם בחוץ, אז אצטרך לעשות את זה בחלקים". במקום גישה של הכל או כלום, האדם שאינו דוחה דברים מבין שהשמש הציבה אותו בעמדת נחיתות, ולכן הוא משנה את תוכניותיו כדי להתאים למצב בו הוא נמצא. לאחר מכן הוא אומר לעצמו, "כל מה שאני באמת צריך עכשיו זה לסדר קצת את הדברים. אני אעקור את החינניות ואת חלקת עשב הסרטנים הזו, ואולי אגזום את הקצוות עם קוצץ עשבים אם לא חם מדי". על ידי הפרדת משימותיו לחלקים ניתנים לניהול, הוא מחליט כמה הוא יכול להתמודד איתם ונותן לעצמו קצת תמרון, לעשות יותר או פחות, לפי התנאים. לבסוף, הוא נותן לעצמו רשות לדחות זמנית את השלמת המשימה עם: "אני יכול לכסח את זה מחר". עם זאת, בהיותו אדם שאינו דוחה דברים, הוא יודע שאם הוא מבטיח לעצמו, עליו לקיים אותה.

הגב למשימות שלך בצורה הגיונית דחיינת דברים נוספת שמוצאת את עצמה קודרת ומתוסכלת היא ג'ניס, שמחזיקה שקית אשפה גדולה ומתוחה מדי המכילה בקבוקי פלסטיק ריקים בין דלת דירתה לארון סמוך. ג'ניס כל הזמן אומרת לעצמה שהיא צריכה להוריד את השקית למרתף כי היא גדלה כל כך גדולה שכשהיא חוזרת הביתה מהעבודה, היא צריכה ללחוץ את מלוא משקלה על הדלת רק כדי לפתוח אותה. השקית גם מקשה על ההגעה לארון הזה, שם היא שומרת את כרטיס הרכבת שלה ואת תיקה.

אז, היא נאבקת עם התיק גם אחרי שהיא חוזרת הביתה מהעבודה, וגם למחרת בבוקר.

"הו, אני חייבת לטפל בזה!" היא אומרת לעצמה לפני שהיא יוצאת לעבודה בבוקר יום חמישי, אבל מאוחר יותר באותו ערב היא חוזרת כדי להילחם שוב בדלת הכניסה שלה. "אני הולכת לקחת את התיק הזה למרתף בסוף השבוע הזה!" היא אומרת. "זהו!" אבל, כשהגיע סוף השבוע, ג'ניס חושבת על כל דבר מלבד התיק, דלת הכניסה שלה, הארון, או הנסיעה לעבודה בבוקר יום שני. אז, כשמגיע יום שני באופן בלתי נמנע, שקית הבקבוקים של ג'ניס כבדה מתמיד, ובמקום להתמודד עם התיק במאמץ חד פעמי על ידי הורדתו למרתף, היא אומרת לעצמה, "אין לי זמן להתעסק עם זה עכשיו; אני מאחרת!" מאוחר יותר באותו ערב, היא מוצאת את עצמה באותה סירה כמו בשבוע הקודם ומתלוננת על המצב שוב.

דחיינות הרגלית כמעט תמיד לובשת את צורתה בצורה של מחזורי התנהגות. המעגל שג'ניס מוצאת את עצמה בו כרגע הוא מעגל של תגובה שגויה לאותה סיטואציה שוב ושוב, אך לא למידה מהחוויית הללו שמה שקרה בעבר כנראה ימשיך לקרות אם היא תמשיך להגיב בדיוק באותו אופן. במקום להתבונן במצבה הלא נעים כפי שהוא ולשנות אותו, ג'ניס צפה, ואז סובלת מההשלכות של רגשות רעים והערכה עצמית ירודה.

המטרה העיקרית של השלמת המשימות שלך היא להגדיל ההערכה העצמית שלך

כאשר אדם נופל לדיכאון, אין זה מפתיע לשמוע אותו אומר שהוא מרגיש כאילו איבד את כל הביטחון העצמי שהיה לו, והדבר נכון גם לגבי דחיינים. משימות שנראו כמעט בלתי אפשריות להשלמה עקב דחיינות הרגלית נראות אפילו פחות סבירות להישגים לאחר שהדיכאון מתחיל.

מאחר שדחיינות פירושה אי התמודדות עם משימותיו של אדם, ובמיוחד, עד לנקודת השלמתן, אם הסובל מכך דחה דברים באופן קבוע במשך זמן רב מספיק, סביר להניח שלא תהיה לו רשימה ארוכה של הישגים אחרונים. לא קשה לדמיין שכל מי שנקלע למצב כזה עלול להתמודד עם הערכה עצמית נמוכה.

למרבה המזל, אם מישו מעד במובן הזה, זה לא אומר שהוא לא יכול להתאושש. ברור שדרך פעולה היא הפעולה שיש לנקוט; עם זאת, יש לעשות זאת בהדרגה, כי אנשים שסבלו מאובדן הערכה עצמית יכולים בקלות רבה להיות מוצפים. זכרו גם, שהישגים קטנים יכולים להצטבר במהירות לכמויות גדולות יותר של הערכה עצמית. במקרה שלי, אם אין לי כלים מלוכלכים בכיור המטבח שלי, בגדים בלויים לא מונחים על הרהיטים שלי, ואני יודע את יתרת חשבון העובר ושב שלי -עבור אדם כמוני, מצב זה הוא הישג לא קטן, והשגתו תמיד מחזקת את ההערכה העצמית שלי.

מסיבה זו עלינו לזכור שעבורנו, המטרה העיקרית שלנו אינה להשלים את המשימות שלנו, אלא להעלות את ההערכה העצמית שלנו. לשם כך, אינכם צריכים לדאוג לכמה או כמה הישגים נחוצים, כי כל מה שצריך הוא השגת משימה אחת בלבד כדי להתחיל להרגיש טוב יותר עם עצמכם.

היזהרו מהצהרות עצמיות קשות או לא הולמות אם יש שאלה אחת שלעולם לא הייתי רוצה לשמוע שוב, זו חייבת להיות, "אתה לא קצת קשוח עם עצמך?" שמעתי את זה מיותר אנשים ממה שאני רוצה לזכור, וזה גרם לי להרבה בלבול ותסכול כשלא הצלחתי להבין למה אנשים אחרים כל כך מודאגים מכך שאני קשוח עם עצמי. אחרי הכל, האם "להיות קשוח עם עצמי" לא היה סימן לנחישות ולגישה החיובית שלי? ובכן, אלה היו סימנים, פשוט לא פרודוקטיביים. וזו חלק מהבעיה שאנו מתמודדים איתה, כי לפעמים אנחנו עושים דברים שאנחנו חושבים שהם פרודוקטיביים, ובכל זאת, למרות מאמצינו הטובים ביותר, מעט מאוד מושג.

לדחיינים רבים יש "רדיו מנטלי" שמנגן זרם כמעט קבוע של הצהרות עצמיות שליליות, שבאמצעותן הם נוזפים בעצמם על כך שאינם "עושים". באמצעות שימוש בהצהרות עצמיות קשות או לא מתאימות, דיאלוג פנימי שלילי זה לא רק דוחף אותנו רחוק מדי, אלא גם בדרכים הלא נכונות.

אנחנו עושים זאת משום שאנחנו נופלים למלכודת של הצבת ציפיות לא מציאותיות לעצמנו; ובעוד שהדיאלוגים הפנימיים שלנו עשויים להישמע הגיוניים לעצמנו בזמן שאנחנו מקשיבים להם, הם לרוב בלתי ניתנים להשגה ממגוון סיבות.

סיבות.



לחבר שלנו טד יש בעיה דומה עם ניקיון הבית. במהלך שבוע העבודה הוא אומר לעצמו, "אחת ולתמיד, בסוף השבוע הזה אני הולך לסדר את הדירה שלי!" כשטד אומר לעצמו את זה, זה רק עולה לו בראש שזה חייב להיות "אפשרי", אחרת, למה שיחשוב את זה?

האם הצהרתו העצמית של טד הייתה נכונה, או שמא היא הייתה קצת מטעה; מסובכת יותר ממה שהיה מקווה אחרת? בנוסף, אם הצהרתו העצמית הייתה לא מדויקת, האם זה יכול להוות מחסום ולמנוע ממנו לנקוט פעולה?

זכרו: ההצהרות העצמיות שלנו הן ההוראות שאנו נותנים לעצמנו. בואו נבחן את הצהרתו העצמית של טד על ידי פירוקה למרכיביה כדי לראות אם היא מספקת לו הנחיות טובות:

מה שנדרש	מרכיבי ההצהרה העצמית של טד: "אחת ולתמיד, בסוף השבוע הזה אני הולך לחדש את הדירה שלי!"
האנרגיה הפיזית לתנועה	נעור.

	חפצים מסביב, והתקרבו למשטחים המאובקים בעזרת מטלית ניקוי.
קיצוף ו/או שטיפת רצפות.	טד צריך להזיז רהיטים, להשיג מים חמים וסבון, ואז להשיג מים נקיים לשטיפה.
ארגון ו/או תיוק.	הוא צריך להקדיש לא מעט זמן להחליט מה הולך לאן, ולמקם את הכל בצורה מסודרת בתיקיות קבצים.
זורקים דברים ישנים החוצה.	טד יזדקק לאנרגיה רגשית כדי "לשחרר" חפצים שלמרות שהם מיותרים, עלולים להיות בעלי ערך סנטימנטלי משמעותי.
למצוא דרכים חדשות להשתמש בחלל שתפסו הדברים שהוא זה עתה זרק.	האנרגיה הפיזית להחזיר רהיטים וחפצי בית למקום שאליו הם שייכים.

אז, כמה "פשוט" זה נשמע לך? זוהי דוגמה שבה מישוהו מונע מעצמו לנקוט פעולה מכיוון שמה שהוא אמר לעצמו במהלך השבוע הקודם בזמן העבודה קשור מעט מאוד לעבודה האמיתית של ביצועה.

ההצהרה העצמית, "אחת ולתמיד, בסוף השבוע הזה אני הולך לסדר את הדירה שלי בצורה חלקה!", היא מה שאבי היה מכנה "חלום באספמיה". בעוד שהצהרה עצמית זו מתחזה לכוונות טובות, היא יכולה למעשה למנוע מהדחיין לפעול, משום שמדובר יותר בהצהרה פנטסטית מכל דבר אחר. כידוע לכולנו, זה בסדר לחלום על פנטזיות -הן הסחת דעת נעימה, אך איננו יכולים לחיות חיים בוגרים בעולם פנטזיה במשרה מלאה.

למרות שישנם אנשים שיכולים להורות לעצמם לשפץ את דירותיהם בטירוף כמעט של לוחם, לא כולם כאלה.

דחיינים רגילים כמונו יכולים, בלי כוונה, להורות לעצמנו להישאר דוממים וקפואים במקומם, משום שאנו מתקשרים עם עצמנו בצורה שגויה. המשימה שלנו אינה להפוך ל"לוחמים" או "להפסיק להתנהג כמו עצלנים", כפי שכמה דחיינים אמרו לעצמם. במקום זאת, המטרה שלנו היא פשוט להשיג חיים מאוזנים יותר.

בטח ראיתם מנהל של קבוצת ספורט בליגה הבכירה עומד מול כתבים לאחר הפסד במשחק מכריע, ואז משבח את קבוצתו על המאמץ שלה על ידי...

לומר משהו כמו, "ובכן, עשינו כמיטב יכולתנו". אנו יכולים ללמוד רבות על דיבור עצמי חיובי מתצפית כיצד אחרים מתמודדים עם מצבים קשים. אם, במקום להמעיט בערכאות, נבחן באופן אובייקטיבי את התנהגויותינו במטרה למצוא את יחסי הסיבה והתוצאה לחוסר המעש שלנו, אז נגלה את ההזדמנות לראות את התנהגויותינו השליליות באור חדש. בעזרת גישה זו, נוכל להתחיל להפריד בין עברנו לעתידנו על ידי תקשורת עם עצמנו בדרכים טובות יותר, לימוד סבלנות כלפי עצמנו, מתן הוראות טובות יותר ופעולה בדרכים חדשות.

הבינו שיהיו השלכות לחוסר המעש שלכם. כדחיינים רגילים, בדרך כלל אנחנו לא אוהבים שיגידו לנו מה לעשות, או מתי לעשות את זה - נראה שזה הטבע שלנו. לא משנה אם הלחץ מגיע ממקורות חיצוניים, כמו חשבונות שדחינו, או הקול הפנימי שלנו שאומר לנו שאנחנו צריכים לנקות את המקום שלנו. עם זאת, טבעי גם עבור רבים מאיתנו להרגיש מדוכאים, חרדים ואפילו קורבנות של המשימות והאחריות שלנו. חלק מהדחיינים מרגישים כאילו ענן שחור עוקב אחריהם. אם נגיע לנקודה שבה אנחנו כמעט ולא מבצעים אף אחת מהמשימות שלנו בגלל ריבוי הדברים הדורשים את תשומת ליבנו, אנחנו עלולים להרגיש מוצפים. התוצאה הבלתי נמנעת של זה היא תחושת חוסר אונים וחוסר תקווה.

עם זאת, אם גבנו נלחץ אל הקיר עקב ההשלכות השליליות של משימה שלא בוצעה, אנו עשויים להגיב ללחץ כמו חיילים בסיור שמצאו את עצמם לפתע תחת מתקפה. כאשר אין שום דרך חזרה, אנו יורים בחזרה אל המשימות שלנו בפעולה: לא פעולה עקבית וממושכת במשימה אחת אחרי השנייה, אלא פעולה מספקת כדי לנצח בקרב הספציפי הזה. לרוע המזל עבורנו, קרבות אלה ושיטת הלחימה שבחרנו גובים מאיתנו מחיר, ואז אנו הופכים לקורבנות של דחיינות הרגלית.

במובן מסוים, אנו הופכים עייפים מהקרב, וכמו חיילים מנוסים, אנו לומדים לתרגל את טקטיקת ההימנעות, שאנו עושים כמעט באופן קבוע. לרוע המזל עבורנו, זה רק מחמיר את דרכי הדחיינות שלנו על ידי חיזוקן. אנו נלחמים נגד המשימות שלנו על ידי התעלמות מהן, תהיה המשימה אשר תהיה; יתר על כן, אנו נמנעים במיוחד ממשימות שנראות מסובכות, לא נעימות או גורמות לנו להרגיש לא בנוח. אך למרות מאמצינו הטובים ביותר, "כוחות התוצאה" משתמשים בקרירות בכוחות יוצאי הדופן העומדים לרשותם. לדוגמה, הם יכולים לנתק לנו את החשמל רק בגלל שאיחרנו בתשלום החשבונות שלנו, והם יכולים גם למנוע מאיתנו להוציא את המכונית שלנו מהחניה שלנו רק בגלל שתוקף מדבקת הבדיקה שלנו פג.

אם ברצוננו להתחיל לשנות את דרכנו, אנו זקוקים לא רק לנכונות להשתנות, אלא גם להבנה רגועה ורציונלית שאנחנו עצמנו הם אלה שהכניסו את עצמנו למאבקים הללו כתוצאה מהדחייה שלנו. במילים אחרות, ישנן השלכות הנובעות מהדחייה שלנו, ועבור רבים מאיתנו, אלו הן תחלואים רגשיים של דיכאון וחרדה שעוקבים אחרינו כמו ענן שחור כמשמעו.

אם אנו מקווים להתגבר על דחיינות על ידי קבלת המשימות שלנו כחלק מהחיים, עלינו תחילה לקבל את העובדה שתוצאות מגיעות לאחר דחיינות. אנו גם...

צריך להתחיל לשים לב שיש שני סוגים של השלכות: השלכות לטווח קצר והשלכות לטווח ארוך. הנה השוואה ביניהן בהתבסס על מה שקורה כשאנחנו דוחים את תשלום החשבונות שלנו:

לחידוש: אמן ציור מודרני ימים אבסטרקטים בצבעים חמים ופסטלים		כחלק משיטת הנקודות של אישייתתם סטודיו. מחוץ
מונח:	לאחר חמש שנים של עבודתם הקלימו מפנקים קצתם של עבודתם, שעתידו צלילי, זמן מלאות גג סטודיו. שאותן הבטות ואנחנו חושבים על העתידים השחרות צדדית, נעשה ממוצאם של תשלום חשבונות זה משעמם,	
אנו צוהים בראייתנו ציורנו של אלו במחירם להפסיק את היצירה פה פשוט על פניו איך קרה כל כך הרבה זמן. ואחר, כחלק משיטת הנקודות של אישייתתם סטודיו. מחוץ		מונח:
שנוכל לספר לו את הצרות שלנו.		

ברור שעלינו להתמודד עם העובדה שדחיינות הרגלית מזינה את עצמה, וכאשר אנו מתעלמים מההשלכות של חוסר המעש שלנו, אנו גורמים לעצמנו כמויות עצומות של צער בעתיד. בקיצור, על ידי בריחה מהבעיות שלנו, אנו גורמים לעצמנו יותר לחץ מאשר המשימות שהיינו צריכים לבצע.

הימנעות אי פעם יכולה.

זכרו שדחיינים מצטיינים במציאת תירוצים. לכולנו היו הזדמנויות רבות "לעשות", כמו שהיו לנו לדחות דברים. הדבר היחיד שהניע אותנו לכאן או לכאן היה הכיוון שהחלטנו ללכת בו. מה אמרתם לעצמכם בדיוק באותו רגע, הרגע שבו יכולתם להחליט להתמודד עם המשימה הזו?

בעבר, יכולתי בקלות להמציא רשימה של סיבות מדוע לא "לעשות" את זה היה ארוך כמו הזרוע שלי. הנה רק כמה מהם:

- "זה מסובך מדי להתמודד איתו כרגע."
- "זה משעמם!"
- "אני עייף מדי עכשיו."
- "מוקדם, ויש לי את כל היום לעשות את זה."
- "מאוחר מדי להתמודד עם זה."
- "זה היה יום ארוך, ואני צריך להירגע."
- "אני יכול להתמודד עם זה בסוף השבוע."
- אני משלם 75 דולר לחודש עבור טלוויזיה בכבלים ואני רוצה לקבל תמורה מלאה לכספיו!"
- "אולי הסיבה שלא הספקתי לעשות את זה עד עכשיו היא שאני לא ממש טוב בסוג כזה של משימה."

אני זוכר שכאשר הייתי בבית הספר היסודי, שמעתי מורה אומר לתלמיד שנקלע לקרב אגרופים, "אם תחפש ריב, כנראה תמצא אחד". הייתי רוצה לחזור על המשפט הזה קצת ולומר, "אם תחפש תירוצ, כנראה תמצא".

למדו להתמודד עם רגשות מכריעים בכל פעם שאנו נתקלים במשימה שדחינו לזמן מה, אנו נוטים לחוות אחת משתי צורות של חרדה. סוג אחד של חרדה יכול לגרום לנו להרגיש כל כך מבוהלים, שהוא יכול למנוע מאיתנו להתמודד עם המשימות שלנו, בעוד שהסוג השני, שהוא פחות חמור מהסוג הראשון של חרדה, מורגש רק בזמן שאנו מתמודדים עם משימה. צורת החרדה השנייה מייצרת דאגה עצבנית יותר של "האם אני עושה את זה נכון?" מאשר צורת החרדה הראשונה, שיכולה לשתק אותנו נפשית. עבור אדם שדוחף דברים באופן קבוע, שתי צורות החרדה הללו הן כמו שילוב של אגרופים מהירים בזירת אגרוף. באופן אירוני, למרות שצורת החרדה השנייה פחות חמורה מהסוג הראשון, יש לה תופעת לוואי חזקה שיכולה לגרום לנו לדחות דברים בפרויקטים אחרים.

כשאנחנו ניצבים בפני משימה ראשונה, סוג זה של חרדה לעיתים קרובות נותן לנו תחושה של פחד ותחושה מבשרת רעות שסכנה אורבת לנו ממש לפנינו. לעתים קרובות זה מבוסס על חוויות עבר שלא הסתדרו טוב, או כאשר בסופו של דבר סבלנו מבוכה כתוצאה ממה שהיו שניסו. לדוגמה, בפעם האחרונה ששיליה לקחה שיעור נהיגה, היא בסופו של דבר חוותה תאונה קלה מאוד. לאחר מכן, מורה הנהיגה המבולבל שלה צחקק ואמר, "זהו זה, שיליה. את עכשיו רשמית תלמידת הנהיגה הגרועה ביותר שהייתה לי אי פעם!" בעוד שההערה נועדה כבדיחה קלילה בלבד, שיליה התביישה מאוד ולקחה זאת כאמת. כתוצאה מכך, היא מעולם לא המשיכה את שיעורי הנהיגה שלה.

לרוע מזלה של שיליה, החברה בה היא עובדת עוברת למקום בו תצטרך לנהוג כדי להתנייד, ולכן כעת היא נאלצת להתמודד עם החרדה של ניסיון נוסף, מה שגורם לה לדאגה רבה. מתוך רצון לאבד את עבודתה, היא נרשמת לבית ספר לנהיגה אחר. לאחר מכן, במהלך שיעור הנהיגה הראשון שלה מזה שנים, היא מתמודדת עם סוג חרדה שני, מהסוג שצץ בזמן התמודדות עם משימה, שגם הוא פחות חמור מהסוג הראשון. למרות עצבנות ככל שאדם יכול להיות במצב כזה, במהלך השבועות הקרובים שיליה משלימה מספר שעות של שיעורי נהיגה ואז עוברת את מבחן רישיון הנהיגה שלה בניסיון הראשון. אך ימים לאחר מכן, שיליה מוצאת את עצמה דוחה הכל. למה זה המצב?

הייתה זו הצורה השנייה והפחותה של חרדה שפגעה בשיליה, משום שלמרות שהייתה מוצפת בפחד לסבול מאותה מבוכה, הצורך הגדול יותר שלה להתמודד עם מעבר דירה כדי לשמור על עבודתה קיבל עדיפות. ברגע שהחלה לקחת שוב את שיעורי הנהיגה שלה ואז עברה את מבחן הנהיגה שלה, היא חוותה סוג של חרדת ריבאונד שחשים דחיינים רבים.

לשיליה היה רישיון נהיגה, אבל אז אמרה לעצמה: "זה היה כל כך פשוט. למה הסתבכתי ככה בגלל זה? אני כל כך אידיוטית!" זו צורה כזו של

דיבור עצמי שבאמת פוגע בדחיינים רגילים, כי הוא גורם לנו להסתכל על שאר המשימות שדחינו, וגורם לנו להאמין שכמעט כל דבר שנעשה יביא לתחושות של בושה ולגלוג עצמי.

בהתאם למצב, הרגשות שלנו יכולים למנוע מאיתנו לפעול על פי רצוננו. משימות. הנה רק כמה מאותם מצבים מעוררי חרדה:

- פחד מכישלון.
- פחד מהצלחה.
- פחד מבינוניות.
- פחד ממבוכה.
- פחד להיתקע במצב לא נעים.
- פחד משליטה מצד מעסיקים, מוסדות או נושים.
- תחושות של תסכול.
- תחושות של כעס.

כמובן, החיים יכולים להיות מסובכים ותובעניים לעיתים. נראה שכדאיחים ודחיינים רגילים, לא משנה כמה אנחנו מתחננים ומתחננים לעצמנו, אנחנו אף פעם לא נוקטים פעולה כשיש לנו זמן לעשות זאת; מה שאומר שבדרך כלל, אנחנו נוקטים פעולה רק כשאנחנו נאלצים לעשות זאת בגלל משבר כלשהו. לפעמים, היסטוריה ארוכה של ניסיונות כושלים להתמודד עם משימותינו משתלבת עם רצון מצידנו לא להיות מוטרדים מחובות. כאשר זה המצב, אנו עלולים להפוך לפרפקציוניסטים.

הימנעו מלהיות פרפקציוניסטים. פרפקציוניזם הוא אחת הסיבות הנפוצות ביותר לכך שאנשים דוחים דברים.

אפילו אדם שאינו דוחה דברים יכול להתנהג כך מדי פעם, כמו למשל כאשר משהו אומר, "אם זה לא מספיק טוב, אני לא טורח עם זה." ובכל זאת, בהיותו אדם שאינו דוחה דברים, הוא או היא מוצאים בסופו של דבר סיבה מוצדקת להתמודדות עם המשימה.

עם זאת, אנחנו, הדחיינים הרגילים, לוקחים את הדברים צעד אחד קדימה באומרנו, "אני מודאג שזה לא ייצא מספיק טוב, אז אני לא מתכוון לנסות".

יש כאן הבדל מהותי, כי בעוד שגישתו של אדם שאינו דוחה דברים עשויה להיות "בוא ננסה ונראה מה יקרה", אדם שדוחף דברים באופן קבוע כמעט מצפה למאה אחוזי שביעות רצון מכך שיהיה מרוצה מתוצאות המשימה שלו עוד לפני שיסיים לטפל בה בפועל. במילים אחרות, בעוד שדוחן הדברים באופן קבוע דורש תוצאה משביעת רצון, הוא נתקע ומסרב לתרום מאמץ או לקחת אחריות על המשימה. אם, לעומת זאת, היה תרם מאמץ, או בדרך כלשהי נטל אחריות על המשימה, כל אחת מהאפשרויות הללו כנראה הייתה תורמת רבות להבטחת התוצאה שהדוחן הרגיל כל כך מחפש.

כשאנחנו נוקטים בהתנהגות פרפקציוניסטית, אנחנו אומרים לעצמנו דברים כמו:

- ❑ "למה זה לא יכול להיות יותר קל לעשות?"
- "רק מזל שלי. אי אפשר לעשות הכל ביום אחד."
- ❑ "אני מרגיש שזה ייקח נצח."
- "אני יודע שאני הולך להתאכזב. למה בכלל לנסות?"
- ❑ "לאנשים אחרים יש את זה הרבה יותר טוב ממני."

בעוד שכל ההצהרות הללו עוסקות בפרפקציוניזם, יש להן גם משהו נוסף במשותף. אם תסתכלו היטב תוכלו לראות שהאדם שאומר אותן מרגיש לחץ מהזמן. כדי להבין זאת טוב יותר, בואו נסתכל על כל קטע מקורי, ואז נחפש את תחושת העיתוי שלו:

מה שהדחייין אומר	הצהרות פרפקציוניסטיות
עצמו	
➤ "הלוואי שזה היה נגמר ונגמור, עכשיו!"	❑ "למה זה לא יכול להיות יותר קל לעשות?"
➤ "נראה שאני אצטרך להקדיש לזה עוד יום!"	➤ "רק מזל שלי. אי אפשר לעשות הכל ביום אחד."

➤ "אני מרגיש שזה ייקח נצח."	➤ "אני לא יכול לחכות עד שזה ייגמר!"
➤ "אני יודע שאני הולך להתאכזב. למה בכלל לנסות?"	➤ "ולבזבז עוד יותר זמן על זה?"
➤ "לאנשים אחרים יש את זה יותר טוב ממני."	➤ "זה תמיד יישאר ככה, לנצח!"

אם אנחנו רוצים להתגבר על דחיינות הרגלית, אחד הדברים החשובים ביותר שאנחנו יכולים לעשות הוא לנסות לוותר על תחושת הדחיפות המכריעה שגורמת לנו להרגיש חוסר סבלנות, כאילו לעולם לא יהיה מספיק זמן בעולם להשלים את כל המשימות שדחינו. לדחיינים הרגליים רבים יש תחושת זמן מעוותת במקצת שגורמת לנו למקד את תשומת ליבנו במציאת דרכים לקנות זמן, לגנוב זמן או לנהל משא ומתן עם הזמן, הכל בניסיון להימנע ממשימות שלנו. עלינו להיות מודעים לנטייה הזו, ולהעריך את הזמן הפנוי שלנו כדי לגרום לו לעבוד בשבילנו.

הורידו את הלחץ מעצמכם, על ידי פיתוח סבלנות
בתוך

כשאנחנו מנסים להתמודד עם משהו שדחינו שוב ושוב, אנחנו בוודאי נרגיש מוצפים ממנו. ככל שנדחה את המשימה יותר זמן, כך גדל הסיכוי שלנו להטיל ספק ביכולת שלנו להתמודד איתה - במקום פשוט לפעול. אנו עשויים לתהות:

- ❑ אולי יש סיבה טובה לכך שלא הספקתי לעשות את זה?
- האם האמת יכולה להיות שאני לא מסוגל להתמודד עם זה?
- ❑ מה אם דברים משתבשים?
- מה אם אני בסוף אבזבז את זמני?

אז, עם כל זה נגדנו, איך בדיוק מתחילים משימה שנדחתה זמן רב? התשובה היא: עלינו להתחיל לפתח סבלנות מבפנים, כי כפי שצוין קודם לכן, סבלנות היא אויב הדחיינות. על ידי פיתוח סבלנות בתוכם, תוכלו לאמן את דעתכם להתעלם מבעיות צדדיות; בתורם, תאמנו את דעתכם להירגע כי היא תלמד להישאר ממוקדת במטרות אישיות.

אחת הדרכים הטובות ביותר לפתח סבלנות היא ללמוד להתמקד בעשייה רק משימה אחת בכל פעם. נדבר עוד על איך לעשות זאת בפרק הבא.



בפרק זה, בחנו כמה מהמכשולים הבסיסיים יותר להיות אדם פרודוקטיבי יותר, שאני מכנה "כללי הזהב להתגברות על דחיינות הרגלית". בואו נסקור אותם בקצרה:

- ❑ כללי הזהב להתגברות על דחיינות הרגלית
- תמיד קיימו את ההבטחות שאתם נותנים לעצמכם.
- ❑ נסו לא "להשוות ולהתייאש".
- הימנעו ממתן הוראות מעורפלות או סותרות לביצוע משימות.
- ❑ ענה על המשימות שלך בצורה הגיונית.
- המטרה העיקרית של ביצוע המשימות שלך היא להגביר את העצמי שלך הערכה.
- ❑ היזהרו מהצהרות עצמיות קשות או לא הולמות.
- תבין שיהיו השלכות לחוסר המעש שלך.



זכרו שדחיינים מצוינים במציאת תירוצים.



למד להתמודד עם הרגשות המכריעים שלך.



הימנעו מלהיות פרפקציוניסטים.



הורידו מעצמכם את הלחץ על ידי פיתוח סבלנות מבפנים.

עכשיו, בואו נתקדם ונלמד כיצד להתמודד עם משימה אחת בכל פעם.

למרבה המזל, יש טכניקה פשוטה שתוכלו לאמץ בקלות כדי לעזור להתגבר על דחיינות צפה והרגלית, והיא יכולה לשמור עליכם ממוקדים ב"משימה אחת בלבד" בכל פעם; טכניקה זו נקראת "שיטת JOT™". JOT™ עם זאת, לפני שנבחן את שיטת JOT™, נסתכל על שיטה שונה לחלוטין בה השתמשתי בעבר לניהול המשימות, הפגישות והאחריות שלי - שיטה שהניבה תוצאות מעט פחות רצויות.

הכישלון המוחלט שלי אני זוכר נקודה מסוימת אחת בחיי שבה האיחורים שלי לא רק יצאו משליטה, אלא גם סירבתי לפעול אחרת. לא רק שראיתי בחיים אחראיים משהו שלא רציתי לעשות, אלא גם נלחמתי באופן פעיל נגד ההכרח להטיל עליי את האחריות. דרך אחת שבה תרגלתי זאת הייתה על ידי כך שאיחרתי לעבודה כמעט כל יום - לא באיחור גדול, אלא רק בחמש או עשר דקות, תוך תקווה שהמנהל שלי לא יתפוס אותי. כמובן, תמיד הייתי מוכן לתירוץ, כמו לומר שהרכבות פועלות בצורה גרועה, או שיש בעיה בדירה שלי והמנהל של הבניין במקרה היה בקרבת מקום ותיקן אותה במקום. במובן מסוים, האיחורים הרגילים שלי, בדיוק כמו הדחיינות הרגילה שלי, היו הדרך שלי לסרב להיות כבול על ידי עולם תובעני.

במהלך תקופה זו, שמתי לב שרבים מעמיתיי לעבודה ניהלו יומני פגישות אישיים, ואני זוכר שהרגשתי מרוצה שאני חופשי מהסוג הזה של מטען. תארו לעצמכם, צריך לסחוב יומן פגישות כל הזמן! היו פעמים שהייתי לועג להם בשקט בכל פעם שהם הוציאו את יומני הפגישות שלהם באמצע שיחה, כי הרגשתי שהם מתהדרים בסתר, כאילו הם אומרים, "תראו כמה אנחנו חשובים, כי יש לנו יומני פגישות!"

אהבתי לשמור פגישות ותאריכים חשובים בראש, למרות העובדה שזה גרם לי להפסיד הזדמנויות רבות פשוט כי שכחתי מהן, כמו מספר קונצרטים של פופ שפספסתי רק בגלל הנוהג המוטעה הזה. ובכל זאת, למרות כל ההפסדים שנגרמו לי, מבחינתי, ניהול יומן פגישות היה סימן לחולשה. אחרי הכל, רציונליזתי, "אם אתה צריך לרשום הכל, אולי זה סימן לדמנציה." לאחר מכן לקחתי את האמונה הזו צעד קדימה על ידי העלאת הרעיון שעל ידי אי כתיבת דברים, אני עוזר למוח שלי להישאר במצב מעולה.

בכל מקרה, אם משהו היה באמת כל כך חשוב, חשבתי לעצמי, תמיד יכולתי לכתוב לעצמי פתק ולשים אותו בארנק שלי. לרוע המזל, זה הוביל לכך שארנק מלא בפתקים לא מאורגנים, מה שהוביל להרי נייר הולכים וגדלים על שולחן המטבח שלי. אולי אתם זוכרים, מקריאה מוקדמת, את המאבק חסר התוחלת שניהלתי נגד הפתקים האלה. לא הייתה לי דרך אחרת להתמודד איתם מלבד לתת להם לשכב על השולחן, כך שעם הזמן, כל מידע שהכילו הפתקים האלה הפך ללא רלוונטי וחסר תועלת, מה שאומר שסוף סוף יכולתי לזרוק אותם לפח. דרך חיים זו הובילה אותי להרגיש דיכאון, כמו גם חסר אונים וחוסר תקווה. לפעמים, זה אפילו גרם לי...

להטיל ספק בשפיות שלי.

למעשה, הפרתי כל אחד ואחד מ"כללי הזהב להתגברות על דחיינות" שהופיעו בפרק תשע. הנה שוב הכללים הללו בעמודה השמאלית של הטבלה הבאה, יחד עם דוגמאות בעמודה הימנית כיצד הפרתי כל אחד מהם:

	כללי הזהב של ההתגברות הפרתי כל אחד מחוקי הזהב
	סִבְכָּת
➤ תמיד קיימו את ההבטחות שאתם נותנים לעצמכם.	➤ הבטחתי לעצמי שאזכור את הפגישות שלי, אבל כשהגיע הזמן, לא יכולתי.
➤ נסו לא "להשוות ולהתייחס".	➤ השווייתי את עצמי עם עמיתי לעבודה.
➤ הימנעו ממתן הוראות מעורפלות או סותרות לביצוע משימות.	➤ כתבתי לעצמי פתקי תזכורת, אבל שמרתי אותם לא מאורגנים בארנק.
➤ ענה על המשימות שלך בצורה הגיונית.	➤ "למרבה הצער, זה הוביל לכך שהארנק שלי התמלא עם פתקים לא מאורגנים, מה שבתורו הוביל להרי נייר הולכים וגדלים על שולחן המטבח שלי."
➤ המטרה העיקרית של ביצוע המשימות שלך היא להגביר את העצמי שלך העִרְכָּה.	➤ "דרך חיים זו הובילה אותי לתחושה של דיכאון, כמו גם חוסר אונים וחוסר תקווה."
➤ היזהרו מ	➤ במקום להתמקד באושר שלי, הייתי

עושה קשה ix עצמי לא הולם הצהרות.	ללעוג בשקט לעמיתיי לעבודה בכל פעם שהם הוציאו את יומני הפגישות שלהם באמצע שיחה, כי הרגשתי שהם משויצים בסתר.
➤	לעולם לא לקחתי בחשבון את ההשלכות של אורח החיים הזה, במיוחד את ההשפעות שהיו לו על הרגשות והרגשות שלי. ההשלכות של חוסר המעש שלך.
➤	זכרתי את המצאותי ואת המצאתי דברים, כמו למשל, שהרכבות פועלות בצורה גרועה, או שיש בעיה בדירה שלי והמנהל של הבניין במקרה היה בקרבת מקום ותיקן אותה במקום."
תירוצים.	➤ במקום להתמודד עם הרגשות שלי, מרדתי. לדוגמה: "במובן מסוים, האיחורים הרגילים שלי, בדיוק כמו הדחיינות הרגילה שלי, היו הדרך שלי לסרב להיות כבול על ידי עולם תובעני."
➤ למד להתמודד עם הרגשות המכריעים שלך.	➤ "ובכל זאת, למרות כל ההפסדים שנגרמו לי, מבחינתי, ניהול יומן פגישות היה סימן לחולשה."
➤ הימנעו מלהיות פרפקציוניסטים.	➤ אילו רק הייתי רואה את יומני הפגישות של עמיתיי לעבודה באור חיובי יותר, אולי הייתה לי הזדמנות להרהר על כמה טוב הם היו מאורגנים וכיצד נראה שהם לא סובלים ממצב הרוח הירוד שפקד אותי. לרוע המזל, לא הייתי מוכן לשנות את דרכי ארוכות השנים באותה תקופה, וגם לא לזמן מה שיבוא.
➤ הורידו מעצמכם את הלחץ על ידי פיתוח סבלנות מבפנים.	

ברור שאם אני רוצה להתגבר על המצב הרגיל שלי של דחיינות, אני צריך בסיס איתן שעליו אוכל לבנות את עצמי החדש.

ללמוד למקד את תשומת הלב שלך במשימה אחת בלבד בעזרת "שיטת JOT™"

אחת האירוניות הגדולות ביותר של דחיינות רגילה היא שכדי להתרכז בביצוע משימה אחת בלבד, עלינו להניח בצד מבחינה מנטלית את מספר המשימות העצום שלעתים קרובות טרם התמודדנו איתן, שכולן מכבידות מאוד על תודעתנו. כדי לסטות מהדרך השלילית הרגילה שלנו, אנו זקוקים לכלי טוב. עבורנו, הדחיינים הרגילים, הכלי הזה הוא "שיטת JOT™".

שיטת JOT™ נועלה להפליא משום שהיא פשוטה לשימוש, ניתן להתאים אותה בקלות לצרכים שלכם, וחשוב מכל, היא מלמדת אתכם להתרכז במשימה שלפניכם תוך ביטול הסחות דעת מטרידות.

כל מה שאתם צריכים כדי לשלב את שיטת JOT™ בחייכם הם שלושה דברים:

1. עט או עיפרון.
2. פנקס רשימות או מחברת.
3. הנכונות להשתנות.

כיצד פועלת שיטת JOT™

שיטת JOT™ מבטיחה בצורה חלקה את דחינות העבודה הרגילה באמצעות טכניקה קלה לשימוש. כך זה עובד:

1. קחו את העט והמחברת שלכם, רשמו את התאריך של היום בפינה השמאלית העליונה של העמוד הראשון, ומיד חשבו על משימה פשוטה אחת שדחיתם, ולאחר מכן רשמו את המשימה מתחת לתאריך.

2. התחילו מיד לפעול על המשימה הזו ורק על המשימה הזו. אל תאפשרו לעצמכם להתמכר לשום הסחת דעת.

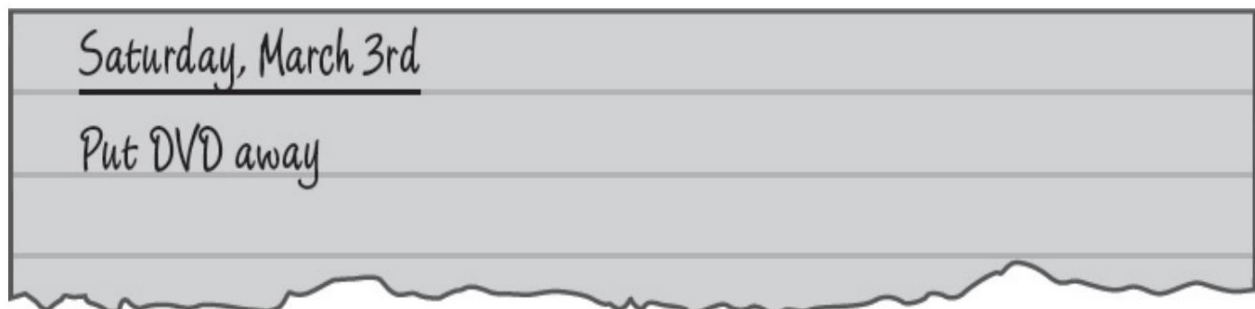
3. לאחר השלמת המשימה, משכו בעדינות קו ישר דרך המשימה, וודאו שניתן עדיין לקרוא את המשימה שמתחת לקו.

נעבור על כמה דוגמאות לתרגול באמצעות בארי, דחיין בדיוני רגיל. אם תרצו, תוכלו לתרגל את שיטת JOT™ על ידי רישום במחברת שלכם של היום והתאריך האמיתיים שבהם אתם קוראים את זה ומעקב אחר הדוגמאות.



נניח שלפני כמה לילות, בארי צפה DVD-בולאחר שהחזיר את הדיסק למארז שלו, במקום להחזיר את המארז למדף שבו הוא שייך, הוא השאיר אותו על שולחן הקפה בסלון שלו. זוהי משימה ראשונה טובה ליישם עליה את שיטת JOT™ מכיוון שכל מה שבארי צריך לעשות הוא להחזיר את מארז DVD-הלמדף שבו הוא שומר אותם כדי שהמקום שלו ייראה מסודר יותר. בואו נראה איך בארי עושה זאת בשילוב עם שיטת JOT™.

ראשית, בארי רושם את התאריך בפינה השמאלית העליונה של העמוד הראשון של המחברת שלו. לאחר מכן, ישירות מתחת לתאריך, הוא רושם את המשימה שיש לבצע, תוך שהוא מוודא לעשות זאת לפני שהוא נוקט בפעולה. המחברת של בארי נראית כעת כך:

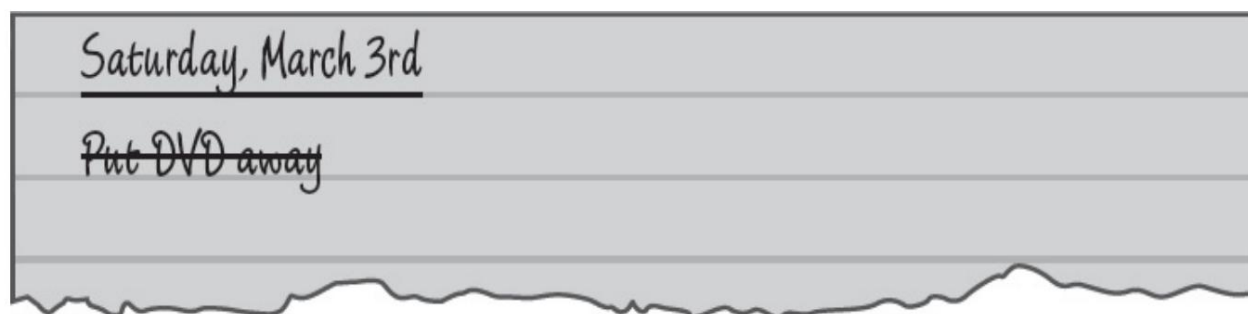


זכרו שהסבר מפורט או ארוך של המשימה אינו הכרחי, וגם אנחנו אפילו לא רוצים אחד, כי הטריק של שיטת JOT™ הוא לשמור על ההוראות שלנו ברורות ופשוטות ככל האפשר. אז במצב הספציפי הזה, המילים "שימו את DVD-הבצד" עובדות מצוין עבור בארי, כי אין שום דבר מבלבל במשימה או בהוראות כיצד להשלים אותה. כפי שצוין קודם לכן, לאחר שכתבנו את המשימה, אנחנו מיד פועלים על משימה זו בלבד. אל תאפשרו לעצמכם להתמכר להסחות דעת. במילים אחרות:

- אם הטלפון מצלצל, אפשר לשיחה לעבור לתא קולי.
- אם פתאום נזכרת בתוכנית טלוויזיה שרצית לצפות בה דולק, תן לזה להימשך רק לכמה רגעים, כי אתה מאמן את עצמך להתמקד במשימה אחת בלבד.
- גם אם המחשבה על משהו אחר שדחיתם באופן בלתי צפוי עולה במוחכם המודע, התעלמו ממנו לעת עתה, והמשיכו במשימה שלכם עד לסיומה.

בעקבות ההוראה שנתן לעצמו ברשימת JOT-השלו, בארי ניגש לשולחן הקפה, לוקח את DVD-הומניח אותו בחזרה על המדף במקום שאליו הוא שייך. מבלי לעצור לעשות דבר נוסף, בארי חוזר לרשימת JOT-השלו ומצייר קו דק על פני המשימה כדי להשלימה.

המחברת של בארי נראית עכשיו כך:



זה לא נראה מגניב? אם במקרה לא שמתם לב, האותיות "JOT" לא רק מייצגות "רק משימה אחת", הן גם מתייחסות לאופן שבו השיטה שלנו עובדת, כי כשאנחנו משתמשים בה, אנחנו "רושמים" את המשימות שלנו ואז מבצעים אותן.

לזכור

בעת שימוש בשיטת JOT™, לשימו לב תמיד לשתי נקודות חשובות אלה:

1. בעת כתיבת המשימה, השתמשו בשפה ברורה ופשוטה, כי זהו מצב שבו פחות זה יותר.

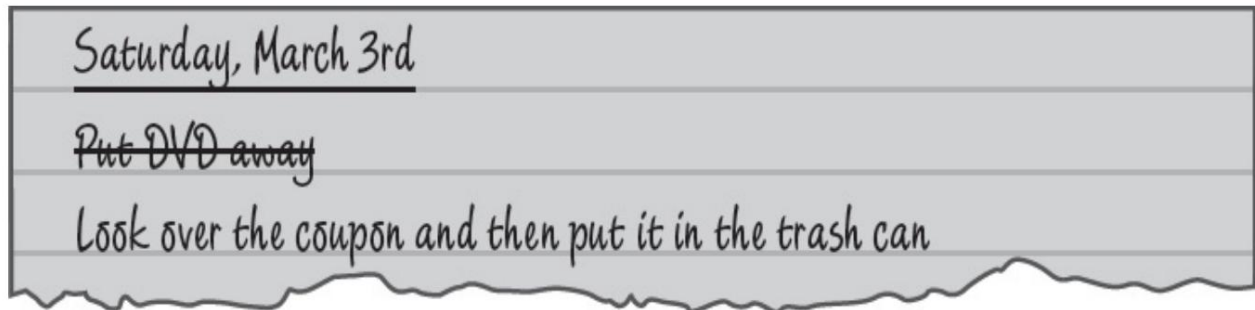
2. הימנעו מהפיתוי להיסחף על ידי הסחות דעת.

מה שאנחנו רוצים לעשות הוא לא רק ללמוד איך להתמודד עם משימה אחת בכל פעם, אנחנו גם רוצים לפתח את תחושת ההערכה העצמית שלנו. שיטת JOT™ מסייעת בהקשר זה משום שכאשר משתמשים בה לאורך זמן, היא מספקת לנו תיעוד כתוב של ההישגים שלנו. מסיבה זו, לאחר שסיימנו את המשימה הראשונה שלנו, אנחנו ממשיכים להשתמש באותה רשימה למשך שארית היום.

דוגמה שנייה באמצעות שיטת JOT™ נבארי הוא אדם סנטימנטלי והוא נוטה להיאחז בדברים שתופסים את עינו בצורה כלשהי; אבל לפעמים, גם אם אין לו צורך אמיתי בפריטים האלה, הוא עדיין מתקשה לזרוק אותם.

בואו נדמיין לרגע שחשבון שבארי שילם לאחרונה כלל קופון קידום מכירות, אבל הקופון היה תקף רק בחנות שלא מושכת אותו כלל. לאחר ששילם את החשבון וזרק את שאר המסמכים שסופקו איתו, בארי החליט לשמור את הקופון, ולו רק משום שהוא רוצה לבדוק אותו בפעם האחרונה לפני שהוא זורק אותו לפח.

בארי מחליט שעכשיו זה זמן טוב כתמיד לבדוק את הקופון בפעם האחרונה, אז הוא רושם את המשימה החדשה שלו, ו"רשימת הרשימות" שלו נראית עכשיו כך:



חשוב לציין שבעוד שההוראה צריכה להיות כתובה בצורה ברורה, איננו זקוקים להוראה ארוכה מדי מכיוון שזה יפגע בפשטות שהיא חלק מהגודל משיטת JOT™. לכן, בעוד שההוראה "הסתכלו על הקופון ואז שימו אותו בפח האשפה" כנראה לא תהיה שורה שנמצאת במחזה של ויליאם שייקספיר, היא עובדת מצוין עבורנו מכיוון שהמסר שלה ברור, ההוראה שלה ניתנת לביצוע, והיא אינה מעורפלת. בארי פועל לפי ההוראה שלו: הוא מספק את סקרנותו על ידי עיון בקופון בפעם האחרונה ואז מניח אותו בפח האשפה. לאחר מכן הוא משלים את משימתו על ידי ציור קו דק דרך ההוראה, מה שגורם למחברת שלו להיראות כך:

Saturday, March 3rd

~~Put DVD away~~

~~Look over the coupon and then put it in the trash can~~

במובן מסוים, בארי השיג יותר מאשר רק לעיין בקופון הזה, כי הסיבה שהוא שמר אותו מלכתחילה הייתה שהוא הבטיח לתת לעצמו הזדמנות לעיין בו לפני שיזרוק אותו. במילים אחרות, בארי הבטיח לעצמו לעשות משהו, ועכשיו שהוא עשה זאת, הוא כיבד את כלל הזהב הראשון להתגברות על דחיינות, "תמיד קיימו את ההבטחות שאתם נותנים לעצמכם".

לבסוף, כפי שצוין קודם לכן, בארי לפעמים מתקשה להיפטר מחפצים מסוימים, כי עבורו, ברגע שהם הולכים לפח, הם נעלמים לתמיד. עם זאת, בזכות רשימת JOT-השלו, הקופון שהוא זה עתה זרק לפח, במובן מסוים, "ישמר תמיד, מה שגרם לבארי להרגיש יותר בנוח כשהוא נפרד ממנו.

מדוע שיטת JOT™ נעובדת? שיטת JOT™ לא רק פועלת נגד הרגלים שליליים ארוכי טווח, היא גם מספקת לך חיזוקים חיוביים מכיוון ש:

- ✉ עכשיו אתה יכול להימנע מהסחות דעת, כי יש לך נתיב הגיוני שאתה יכול לדבוק. אם תשומת הלב שלך נודדת, כל מה שאתה צריך לעשות הוא לחזור למשימה האחרונה שכתבת ברשימת JOT-השלך.
- אתה מאמן את עצמך לפעול לפי הוראות עצמיות.
- ✉ מלבד ללמוד כיצד להתמקד במשימה אחת בלבד עד לסיומה, יש לכם גם הזדמנות לגלות את תחושות הסיפוק החיוביות שהישגים מביאים ולחוש את ההערכה העצמית שלכם מטפסת.
- אתה לא רק הופך לאדם פרודוקטיבי, אלא שבסוף כל יום יש לך תיעוד כתוב של ההישגים שלך.

שיטת JOT™ היא כלי פשוט אך יעיל, משום שכל מה שצריך לעשות כדי להשתמש בו הוא לתת לעצמכם רשות מרצונכם לעסוק בפעילות שתבחרו. לאחר מכן, לאחר השלמת המשימה, אתם מתגמלים את עצמכם על ידי מחיקת המשימה מהרשימה. לאחר מכן, לא רק שיש לכם הוכחה כתובה המראה שהמשימה הושלמה בהצלחה, אלא שעם כל משימה שתשלימו, רשימת JOT-השלכם משקפת עד כמה הייתם פרודוקטיביים באותו יום.

למתיחת קו בין משימה שהושלמה יש יתרון נוסף עבורנו, משום שכדחיינים רגילים, במקום להתגאות בהישגים שלנו, אנו נוטים לזלזל במאמצינו על ידי פקפוק בעצמנו לגבי כמה באמת הספקנו לעשות. זהו חלק מחשיבת ה"הכל או כלום" שלנו. אנו, הדחיינים הרגילים, לא רק טובים במציאת תירוצים לאי-"עשייה", אנחנו גם טובים במציאת תירוצים מדוע התוצאות שלנו לא היו מספיק טובות, וזה חלק מהנטייה שלנו להיות פרפקציוניסטים. אבל עכשיו, על ידי תיעוד כתוב של ההישגים שלנו, אנו יכולים לראות תמונה מדויקת הרבה יותר של מה שהשגנו, ולהרגיש מרוצים מהמאמצים, ההישגים והצמיחה האישית שלנו.

לבסוף, לדחיין רגיל הממוצע יש היסטוריה ארוכה של סבל מחרדה הקשורה למשימות, וכפי שצוין קודם לכן בספר זה, לעתים קרובות הוא לא מרגיש טוב לאחר השלמת משימה. במקום זאת, התחושה הטובה ביותר של חלק מהאנשים היא תחושת הקלה שהמשימה סוף סוף הסתיימה; עם זאת, לעתים קרובות אחריה תחושת פחד לגבי מה תהיה המשימה הלא נעימה הבאה שלהם, וכיצד ניתן להימנע ממנה. עם זאת, באמצעות שימוש בשיטת JOT™, דחיין רגיל יכול לפתח תחושת ביטחון חדשה ביכולותיו.

כי הם רק צריכים לעיין ברשימת JOT-השלהם כדי לחזות בהוכחה הבלתי ניתנת להכחשה שהם מתמודדים
כעת עם משימות שבעבר היו דוחים אוטומטית.

נסו את שיטת JOT™

עכשיו תורכם לנסות להשתמש בשיטת JOT™ על כמה מהמשימות שעדיין לא הספקתם לבצע. שימו לב שנקודת ההתחלה שלכם אינה חשובה כמו פעולת ההתחלה עצמה.

דחיינים רבים, שלא שינו את דרכם, חיים בעולם של בלבול אישי. למרות שהם מודים בקלות שיש להם אלף ואחד דברים לעשות, כשנשאלים מה תהיה המשימה הראשונה שלהם, הם לרוב לא בטוחים.

כדי לעזור לכם לזרז את דרככם לעבר שימוש מוצלח בשיטת JOT™, הנה רשימה של כמה משימות פשוטות שדחיינים רבים דוחים באופן קבוע. אל תהססו לבחור כל אחת כמשימה הראשונה שלכם, שתבוצע בשילוב עם שיטת JOT™:

- ❑ אספו את החשבונות שלא שולמו ואבטחו אותם בעזרת אטב נייר או גומייה.
- יישרו את גב הספרים, תקליטורי DVD-האו התקליטורים לאורך מדף ספרים אחד.
- ❑ נקו את המקום שלכם במהירות על ידי ניגוב המשטחים השטוחים שלו במטלית לחה.
- קחו מעטפה ריקה וכתבו עליה את המילה "קבלות".
- ❑ נגבו את רצפת חדר האמבטיה שלכם.
- שלם אחד מהחשבונות שלך.
- ❑ מצא קלסר שאינו בשימוש והפוך אותו למקום שלך לשמור את החשבונות שלך.
- תכבסו כביסה אחת.
- ❑ שטפו את שולחן המטבח שלכם.
- זרקו את הקופסה הריקה שתפסה לכם מקום בארון.
- ❑ כווננו את השעון בתנור המיקרוגל שלכם.
- סדרו את הנעליים שלכם.

נסו את שיטת JOT™-העכשיו. במקרה שאתם נתקעים בלי דף נייר, תוכלו למצוא כמה דפים ריקים המסומנים כ"הערות" בתוך הכריכה האחורית של ספר זה לשימושכם האישי.

בפרק הבא, נבחן כיצד ניתן לעשות עוד יותר עם שיטת JOT™, שתתן שמירה על הפורמט הקל לשימוש שלה.

פרק אחד עשר

המשך התנועה קדימה שלך

הפרק היציב והעליון בגמך הוא שילוב של שיטות JOT™ ושיטות אחרות שיעזר לך להפסיק
המשימות שלכם ותחילת פעולה מיידית עליהן. שיטת JOT™ נחבה את יעילותה לחוסר
מורכבותה, מכיוון שכל מה שנדרש הוא נכונותכם להשתמש בה, יחד עם שימוש נכון בטכניקה.

בפרק זה, אנו רוצים להמשיך בתנופה קדימה ולהתחיל לבנות מומנטום. בעוד ששיטת
JOT™ נקלה לשימוש, אם לא משתמשים בה כראוי, תוצאות של טעויות לא מכוונות עלולות
לחקות את הדחיינות עצמה. אם זה קורה, דחיין רגיל שפוגש באופן בלתי צפוי תחושות תסכול
מחודשות עלול ליפול חזרה לדרכי חשיבה ישנות על ידי ויתור על פעולה נוספת, תוך אי הבנה
שהוא או היא סטו שלא במתכוון מנתיב הפשטות. אז לפני שנגביר את ההילוך, בואו נבחן כמה
מהסכנות הנפוצות ביותר בכביש שיכולות להפריע לשימוש נכון בשיטת JOT™.

הצהרות עצמיות לא נכונות ושיטת JOT™ דחיינות הרגלית היא לרוב מצב מתקדם.
משמעות הדבר היא שככל שחולפות השנים, ההרגלים הרעים של הדחיין בדרך כלל מחמירים. אחד ההרגלים הרעים הללו הוא הנטייה שלנו להסתכל באופן אוטומטי על המשימה כולה כמכלול. אם נעשה זאת, אנו עשויים לומר הצהרה עצמית ראשונית כמו "אני פשוט לא יכול להתמודד עם זה", או "זה מסובך מדי!". לאחר הצהרות עצמיות כמו אחת מהן, התנועה קדימה שלנו עלולה להיעצר לחלוטין.

כאשר אנו מגיעים למסקנות עקב הוראות שגויות שנתנו לעצמנו, כשם שהוראות שגויות ימנעו ממחשב להריץ תוכנית, כך גם התפקוד שלנו יכול להיעצר. לרוב, התנגדות זו לפעולה היא תוצאה של נשיכה מנטלית של יותר ממה שאנחנו יכולים ללעוס; במילים אחרות, אם אנחנו מתמקדים שלא בכוונה בתמונה הגדולה, אנחנו עלולים לאבד את השלבים הבודדים הנדרשים כדי להביא משימה להשלמה. כדי להילחם בצעד שגוי זה, עלינו לוודא שההוראה הראשונית שלנו פשוטה ובסיסית ככל האפשר.

פרפקציוניזם ושיטת JOT™

ישנם גם מקרים בהם אנו עלולים בטעות לכתוב את ההוראות הראשוניות שלנו בגלל הנטייה שלנו להיות פרפקציוניסטים. כדחיינים רגילים, אנו מצפים מעצמנו ליותר מדי, ומאמינים באופן שגוי שאם לא נשיג את כל מה שהצבנו לעצמנו, אז כל מה שהספקנו בדרך לא נחשב, כלומר, אין לו שום ערך.

מערכת אמונות זו סותרת את אופן הפעולה של שיטת JOT™, נשבה כל מה שאנחנו משיגים לא רק נחשב, אלא נחשב הרבה מאוד. עם שיטת JOT™ נבהכנה, לא רק שנסיים את המשימות שלנו, אלא גם מרגישים טוב יותר עם עצמנו לאורך כל תהליך ה"עשייה". זוהי סיבה עיקרית לכך ששיטת JOT™ נעובדת כל כך טוב במאבק בדחיינות הרגלית, בשל יכולתה לאמן אותנו לחשוב אחרת, ולהעריך אפילו את הדברים הקטנים ביותר שאנו מבצעים. עם זאת, אלא אם כן תכתבו את ההוראה הראשונית שלכם במשפט אחד ברור, תוך שימוש בשפה פשוטה ובסיסית, אתם עלולים להיתקל בקושי מסוים בשימוש בה.

דרך אחת להימנע מלהיות פרפקציוניסט היא להבין שקשה מאוד למצוא משהו שהוא באמת מושלם. למעשה, שלמות נמצאת לעתים כה נדירות, שאם אנו מחפשים אותה או מצפים לה כל הזמן, אנו בוודאי עלולים להסתכן בתחושת תסכול או אכזבה חלק ניכר מהזמן. בהתחשב באמת זו, עלינו לשאוף לזכור שעבור דחיינים רגילים, "מספיק טוב זה נהדר!"

היו תמיד מוכנים לכתוב מחדש את ההוראות הראשוניות שלכם אם ניסיתם להשתמש בשיטת JOT™ ונחוויתם קושי בהתחלה, זה נורמלי לחלוטין - המשיכו להשתמש בה ותנו לעצמכם הזדמנות להפוך למי שלא דוחה דברים. עם זאת, אם לא תצליחו להתקדם במשימה שלכם לאחר תקופה ארוכה, נסו לבחון באופן אובייקטיבי את מה שכתבתם, מכיוון שהוראות לא נכונות או סותרות לעיתים קרובות יובילו לדחיין דברים להיתקע ולהגיע לקיפאון.

אם התמקדתם בטעות בתמונה הגדולה על ידי רישום הוראה ראשונית שלא ניתן לבצע בפעולה אחת, סביר להניח שתמצאו את עצמכם לא מתקדמים לשום מקום במהירות. באופן דומה, אם נפלתם למלכודת הפרפקציוניזם על ידי הצמדת תנאים רבים מדי להוראה הראשונית שלכם כדי שהיא תתבצע, תמצאו את עצמכם גם בניגוד לתנועה קדימה. בכל מקרה, אם ההוראה הראשונית שלכם נראית לכם מעורפלת או מבלבלת, אז הפתרון לכך הוא

לכתוב את זה מחדש.

כדחיינים רגילים, אנחנו בדרך כלל לא רגילים לקחת בחזרה את הרצון הקולקטיבי שלנו - במיוחד כשמדובר במשימה שאנחנו לא נאלצים לעשות על ידי גורם חיצוני. לכן, עבורנו, זה רק טבעי שנרגיש קצת נבוכים כשאנחנו מתמודדים עם הצורך לעבד מחדש שלב, בזמן שאנחנו ממש בתהליך של ניסיון להשלים את המשימה. עם זאת, חשוב גם לזכור שאנחנו, הדחיינים הרגילים, רגילים לעתים קרובות יותר להיכנס בעיוורון למאבק נגד המשימות שלנו, מאשר לשמור על עינינו פקוחות לרווחה באמצעות כלים של תכנון והכנה נכונים. לכן, אם אתם מגלים שאתם צריכים לכתוב מחדש את ההוראה הראשונית שלכם, למרות שאתם עשויים להירתע לרגע מהעבודה הנוספת, זכרו את החשיבות הרבה של מתן הוראות כתובות בבירור.

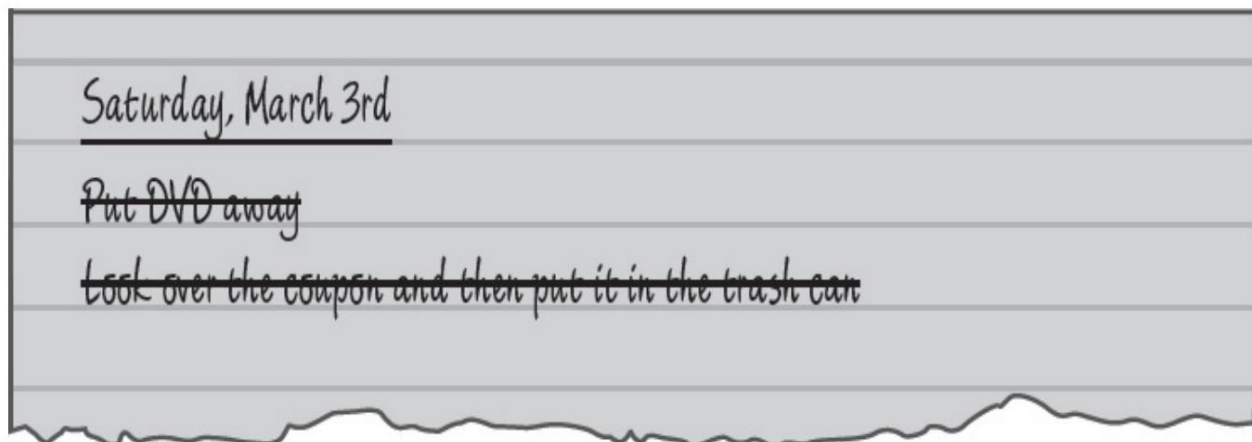
כיצד לכתוב מחדש משימה

אם משימה שכתבתם נראית מסובכת מדי לביצוע, אל תדאגו או תתלוננו עליה, פשוט עברו עליה בקו גלי דק ולאחר מכן כתבו מחדש את אותה משימה על ידי בחינה מחדש של מה עוד עשוי להיות נחוץ קודם לכן כדי לפעול על פיה. שאלו את עצמכם מה עליכם לעשות לפני מה שכתבתם קודם לכן כצעד הראשון שלכם, ולאחר מכן כתבו את ההוראה החדשה מתחת לקו שציירתם את הקו הגלי מעליו. לאחר מכן, התבוננו בהוראה החדשה וראו אם זה מדרבן אתכם לפעול. זכרו ששיטת JOT™ אינה מבוססת רק על נקיטת פעולה במשימה אחת בלבד, אלא גם כרוכה בהתמודדות עם יחידת העבודה הקטנה ביותר האפשרית שתוכלו למצוא במשימה שלכם.

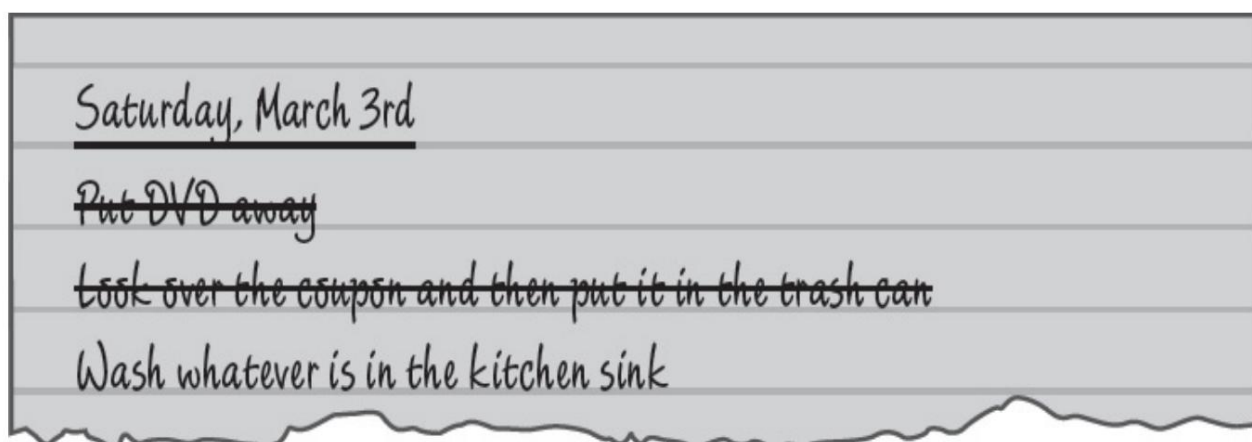
אם, במקרה, ההוראה החדשה שנתתם לעצמכם עדיין לא עובדת עבורכם, אז סמנו קו דק ומפותל גם דרך ההוראה החדשה, ותנו לעצמכם רשות לכתוב אותה מחדש. למעשה, ייתכן שיידרשו מספר ניסיונות בהתחלה רק כדי למצוא את המשימה הקטנה ביותר שאתם מרגישים בנוח איתה; זה בסדר, רק זכרו שברגע שתסיימו את המשימה, הקפידו למתוח קו דק על פניה. בנוסף, זכרו שחשוב להתחיל לבנות מאגר של כוח פנימי. דרך טובה לעשות זאת היא על ידי אימון עצמכם להתמיד במשימות הקשות יותר שלכם כשאתם נתקלים בהן. חלק מהפרסונה של דחיינים רגילים הוא לשנות כיוון מיד לאחר שהוא מתמודד עם מצוקה. אם זה קורה לכם, עשו כמיטב יכולתכם להילחם בתחושה הזו, והמשיכו להישאר על המסלול עם המשימה שבחרתם להשלים.

בואו נמשיך מהמקום שבו חברנו בארי, מפרק עשר, הפסיק. כשעזבנו אותו, בארי בדיוק השלים שתי משימות בסדר שבו נתן אותן לעצמו. לאחר שכתב תחילה את היום והתאריך ברשימת JOT-השלו, בארי נתן לעצמו משימה ראשונה פשוטה: להניח את DVD-הבמקומו המתאים.

בהתאם לשיטת JOT™-הבארי נקט מיד בפעולה על ידי מציאת DVD-ההנחתו בחזרה על המדף למקום בו היה שייך. כדי להשלים את המשימה, הוא שרטט קו דק על המשימה ברשימת JOT-השלו. בארי נתן לעצמו משימה שנייה, לעיין בקופון שהגיע עם החשבון, לפני שזרק אותו. כך נראתה רשימת JOT-השל בארי בסוף פרק עשר:



כעת, בארי מחליט להמשיך במשימתו השלישית בעזרת JOT-ה-Method™. הוא מסתכל סביב ביתו ורואה שהכיור שלו מכיל מבחר של כלים, כוסות וכלי מטבח, אז הוא חוזר למחברת שלו וכותב בה, "שטוף את כל מה שיש בכיור המטבח." לאחר מכן, רשימת הרשימות שלו נראית כך:



לפתע ובאופן בלתי צפוי למדי, בארי לא פועל מיד במשימה השלישית שלו. במקום זאת, הוא מתחיל לתהות אם הוא מפספס משהו בטלויזיה. ובניגוד לאופן שבו התנהג בשתי המשימות הראשונות שלו, בארי מוצא את עצמו כעת משותק מחרדה, פחד וחוסר ודאות בנוגע למשימה שזה עתה נתן לעצמו. גרוע מכך, בארי לא רק מרגיש כמו דוחה הרגלי שתמיד היה עד לפני זמן קצר; הוא חושש שאולי איבד את הקסם שהיה ברשותו לרגעים חולפים. מה קרה לבארי, ומדוע שיטת JOT™ לא הצליחה לעבוד עבורו?

בארי לא היה מודע לכך שההוראה שנתן לעצמו הכילה למעשה שני פגמים. כך התנגשו פגמים אלה עם שיטת JOT™:

1. ההוראה שבארי נתן לעצמו לא הייתה פשוטה כפי שחשב.

2. בעוד שבארי חשב שההוראה הייתה ברורה ומדויקת, היא לא הייתה כזו; היא הייתה למעשה מעורפלת.

ראשית, למרות שהמשימה שבארי נתן לעצמו נראתה פשוטה במוחו בדיוק כמו על הנייר, במציאות, שטיפת כל מה שהיה בכיור המטבח הייתה תמיד משימה אחרונה עבור בארי. למעשה, בארי התחרט על כתיבתה ברגע שהניח את העט. לכן, למרות שכתב את מה שנראה לו באותה תקופה כמשימה פשוטה, רק לאחר שכתב אותה הבין שהמשימה הייתה למעשה קצת מטעה.

עם זאת, מה שבארי לא הבין היה, שבניגוד לשתי המשימות הראשונות שלו, זו הייתה הפעם הראשונה שהוא רשם משימה שהוא לא באמת רצה להתמודד איתה. בארי הבין זאת רק כאשר מצבו השתנה מנייר (רשימת JOT-השלו) לתרגול (התמודדות עם המשימה עצמה).

שנית, בעוד שההוראה נראתה ברורה ומדויקת, ניסוחה: "שטפו את כל מה שיש בכיור המטבח", היה למעשה מעורפל, מה שגרם לבארי לסגת מהמשימה. למרות שהמסר אולי נראה די ברור כשכתב אותו, בארי היה זקוק להוראות טובות יותר מאשר "שטפו את כל מה שיש בכיור המטבח", ובארי היה האדם היחיד שיכול היה לתת לעצמו את סוג ההוראות שהוא היה זקוק להן.

בימי המחשבים הראשונים, היה פתגם בקרב מתכנתי מחשבים: "Garbage Inside, Garbage Out" כלומר, אם אתם נותנים למחשב הוראות גרועות, אל תתפלאו כשהוא לא מצליח לבצע את המשימה שנתתם לו. אותו הדבר נכון גם לגבי דחיינים רגילים. לכן, למרות שההוראה של בארי, "לשטוף כל מה שיש בכיור המטבח", נראתה לו ברורה כשהוא כתב אותה, ברגע שהניח את העט שלו ובהה בה בחזרה, היא נראתה הרבה פחות כהוראה תקפה, ויותר כמו רצון מעורפל. בעוד בארי עדיין רצה את התוצאה, הוא הרגיש לא בטוח כיצד לעשות זאת, וכתוצאה מכך, הוא קפא; בינתיים, מחשבותיו חיפשו הסחת דעת כדי למלא את הריק והמטריד.

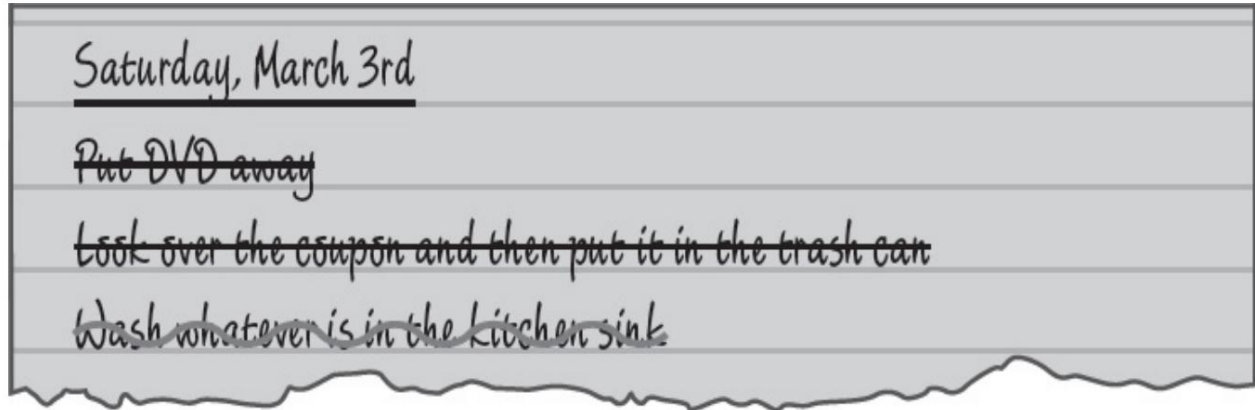
זמן.

כדי להבין מה מעכב את בארי, בואו נחזור לרגע לסעיף שכותרתו "זכור" בפרק עשר. השורה הראשונה בטבלה בת שתי השורות של סעיף זה קובעת: "בעת כתיבת המשימה שלך, השתמש בשפה ברורה ופשוטה, כי זהו מצב שבו פחות זה יותר".

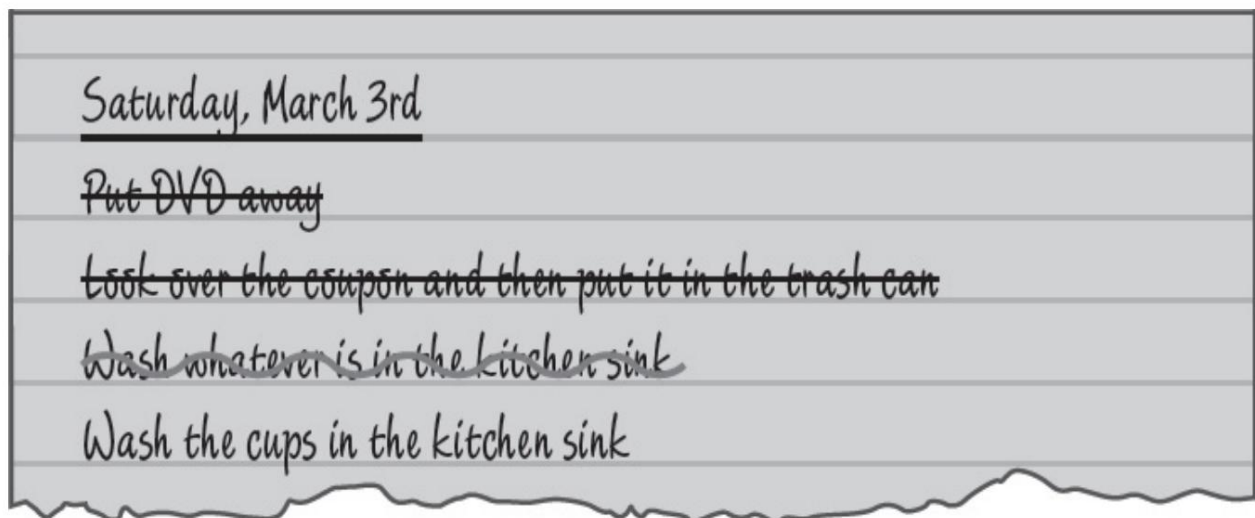
התרופה שבארי צריך לקבל היא שההוראה שסיפק לעצמו הייתה שגויה שלא במתכוון, וכי כעת עליו לכתוב אותה מחדש בצורה ספציפית יותר אך פחות מסובכת. לכן, למרות שההוראה "שטפו את כל מה שיש בכיור המטבח" נראתה במבט ראשון ברורה, חוסרו של בארי...

של פעולה פיזית במשימה זו סיפרה סיפור אחר.

מה שבארי צריך לעשות זה לצייר קו גלי דק דרך ההוראה שגרמה לו בעיות. זה גורם לרשימת JOT-השלו להיראות כך:



בארי נשאר עם המשימה שלו ולא ברח ממנה, ובילה כמה רגעים בבחינת ההוראה השגויה שלו. לאחר זמן קצר, הוא פירק את המשימה עוד יותר לחלקים והגיע למשהו שנראה לו הגיוני יותר: "שטוף את הספלים בכיור המטבח." בארי כתב את ההוראה החדשה שלו על הקו ישירות מתחת למשימה שהחליף בקו הגלי. רשימת JOT-השל בארי נראית כעת כך:



לאחר שנתן לעצמו משימה סבירה יותר, בארי מיד מבצע את הפעולה על ידי שטיפת הספלים בכיור המטבח שלו. לאחר שהמשימה החדשה הושלמה, הוא מצייר קו ישר דק לאורך המשימה, מה שגורם לרשימת JOT-השלו להיראות כך:

Saturday, March 3rd

~~Put DVD away~~

~~Look over the coupon and then put it in the trash can~~

~~Wash whatever is in the kitchen sink~~

~~Wash the cups in the kitchen sink~~

לאחר מכן, בארי משתמש בשיטת JOT™-הכדי להנחות אותו כשהוא ממשיך לעבוד על המשימה המקורית שלו -שטיפת כל מה שנמצא בכיור המטבח. כתוצאה מעבודה זו, רשימת JOT-השל בארי התארכה, עד שנראתה כך:

Saturday, March 3rd

~~Put DVD away~~

~~Look over the coupon and then put it in the trash can~~

~~Wash whatever is in the kitchen sink~~

~~Wash the cups in the kitchen sink~~

~~Wash the dishes in the kitchen sink~~

~~Wash the utensils in the kitchen sink~~

כפי שאתם רואים, בארי היה צריך לפרק את המשימה הכוללת שלו לחלקים קטנים יותר, וברגע שמצא את יחידת העבודה הקטנה ביותר, הוא נשאר עם המשימה עד להשלמתה. בארי מרגיש עכשיו מחובר מחדש לשיטת JOT™-ונהמחברת שלו מציגה בגאווה את הישגיו להיום. בארי יכול להמשיך להשתמש במחברת שלו גם למחרת, מה שיספק לו תמריץ נוסף -הוא יראה את הפרודוקטיביות שלו מהיום הקודם בזמן שהוא עובד על...

לא משנה מה המשימה שהיא תבחר, סטדון סאונד י.

לעשות יותר תוך כדי כתיבה פחות

לאחר שהשתמשתי בשיטת JOT™ מספר פעמים והתרגלתי ל זה, תגלה במהרה שאתה לא צריך להשקיע כל כך הרבה זמן במחשבה על שלך משימות כמו שעשית בהתחלה. הסיבה לכך היא שתתחיל באופן אינסטינקטיבי מחפש את יחידת העבודה הקטנה ביותר כדי שתוכל לכתוב אותה, לבצע אותה, ו שרטט קו על זה ברשימת JOT-השלך. למעשה, ייתכן שתגלה שהחלק האחרון של התהליך, תוך מתיחת קו דרך כל משימה שהושלמה, בעדינות ממכר, מדרבן אותך להצליח עוד יותר. דרך בטוחה אחת להאיץ את הפרודוקטיביות שלך היא לשלב כמה דברים פשוטים קיצורים לתהליך השימוש בשיטת JOT™. הנה כמה ערכים מקוצרים שיופיעו בקרוב ברשימת JOT-השל בארי:

איך הם הופיעו ב	קיצור מה זה מבטא	
רשימת JOT-השל בארי		
C/B פרד סמית'	_____ אני צריך להתקשר בחזרה	"C/B"
מגזין G/T	עבור דרך _____.	"G/T"
התקשרו לג'נט סויר -L/M	השארתי הודעה אצל ג'נט סויר הודעה קולית.	"L/M"
מלונות בתקציב נמוך ב-U/L ממוקם בסן דייגו	חפש או קבל מידע על _____.	"U/L"
העסקאות/המגורים -P/A	_____ שיהיה	"P/A"
לאילמלא את שולחן המטבח.		
זרקו את שקית העיתונים הישנים	זרקו את שקית העיתונים הישנים.	"א"

בואו נוסיף עכשיו את הדוגמאות האלה לרשימת JOT-השל בארי כרשומות שלו ליום ראשון, ו תראו איך זה נראה:

Saturday, March 3rd

~~Put DVD away~~

~~Look over the coupon and then put it in the trash can~~

~~Wash whatever is in the kitchen sink~~

~~Wash the cups in the kitchen sink~~

~~Wash the dishes in the kitchen sink~~

~~Wash the utensils in the kitchen sink~~

Sunday, March 4th

~~C/B Fred Smith~~

~~G/T old magazine~~

~~Call Janet Sawyer L/M~~

~~L/U budget hotels located in San Diego~~

~~P/A George's business card~~

~~T/D bag of old newspapers~~

סביר להניח ששמתם לב שהרשומות הראשונות והאחרונות ברשימת JOT-השל בארי לא צוירו בקו. ייתכן שאתם תוהים גם מדוע בארי הפר את הכלל השלישי בעבודה עם שיטת JOT™-השקבע: "לאחר השלמת המשימה, ציירו בעדינות קו ישר דרך המשימה, וודאו שניתן עדיין לקרוא את המשימה שמתחת לקו."

למרות שאחד הכללים הבסיסיים של שיטת JOT™ הוא לא להתקדם מעבר למשימה אלא אם כן היא הושלמה, יהיו מקרים שבהם למרות שניסית כמיטב יכולתך, הנסיבות פשוט לא יהיו לטובתך ולא תוכל להשלים את המשימה בזמן שבחרת. כך זה עובד...

החיים לפעמים הולכים. עם זאת, טוב לדעת שכאשר משימה כבר רשומה ברשימת JOT-השלך, זה מקל הרבה יותר על חזרה אליה. בנוסף, כאשר משימה אינה מסומנת בקו, היא בבירור בולטת מהמלאכה.

מה בארי יכול לחשוב עכשיו על רשימת JOT-השלך? ובכן, היו לו כמה ימים פרודוקטיביים ונראה שהוא חזר למסלול הנכון: לא רע מדי בשביל דחיין רגיל כמו בארי, הא? בארי יודע שהוא עדיין צריך להתקשר בחזרה לפרד סמית', למרות שהוא כבר ניסה לעשות זאת. איך אנחנו יודעים שהוא כבר ניסה להתקשר לפרד? כי, לפי כללי JOT-ה...

Method™, לאחר כתיבת משימה אנו פועלים באופן מיידי עליה, ללא כל הסחות דעת מכל סוג שהוא. אם אנו מקבלים את שיטת JOT™ ככלי שיעבוד עבורנו, ואם נחליט להשתמש בה כפי שהיא נועדה, אז עלינו לעשות בדיוק את זה: להשתמש בה כפי שהיא נועדה לשמש.

כשבארי התקשר לפרד, הוא לא קיבל הודעה קולית; במקום זאת קיבל צליל תפוס. זו הסיבה שבארי עדיין צריך להתקשר לפרד; עם זאת, רק בגלל שפרד לא היה זמין, זה לא אומר שבארי צריך להפסיק הכל ולהמשיך לחייג שוב לפרד באופן בלעדי. עכשיו, כשהשיחה שלא הושלמה כבר נרשמה ברשימת JOT-השלך, בארי היה חופשי לבחור את המשימה הבאה שלו, אז הוא עבר על מגזין ישן שהוא רק רצה לדפדף בו. אחר כך הוא התקשר לחברתו ג'נט סווייר, אבל הוא קיבל רק את ההודעה הקולית שלה, אז הוא השאיר לה הודעה. בארי נכנס לאינטרנט וחיפש מלונות זולים בסן דייגו לחופשה הקרובה שלו, ולאחר מכן, הוא מצא את כרטיס הביקור של חברו ג'ורג', והניח אותו במקום טוב שהוא יזכור כדי שלא ימשיך לצבור אבק על שולחן הקפה שלו. מיותר לציין, בארי לא מצייר קו לפני השלמת מה שנראה כמו משימה קלה, וגם לא מחכה עד שיש לו חבורה של משימות כדי למתוח קווים דרכן. במקום זאת, כאשר כל אחת מהמשימות הללו הושלמה, הוא מצייר קו דק דרך הפריט המתאים ברשימת JOT-השלך.

מקום לכל דבר, וכל דבר במקומו הציטוט "מקום לכל דבר, וכל דבר במקומו" יוחס לכולם, החל מאיזבלה מרי ביטון ועד בנג'מין פרנקלין. בהיותו ציטוט עתיק מאוד, ואולי נשמע כמו משהו שסבתא שלכם סיפרה לכם, קל לפסול משהו שעבורנו, הדחיינים, הוא למעשה עצה טובה למדי.

כדי להפיק את המרב משיטת JOT™, עדיף לא להמשיך ולהמציא את הגלגל מחדש בכל הנוגע למשימות מסוימות שאנו נוטים להתמודד איתן שוב ושוב, כמו ארגון של דברים קטנים. נניח שכמו דחיינים רבים אחרים, התרגלתם לאפשר לאזורים מסוימים בביתכם להפוך למקומות התכנסות לא רשמיים לדברים מסוג זה או אחר.

זה יכול לכלול כל דבר, החל מאוסף חפצים עתיקים שלך, ועד לדוחות מס הכנסה שלך מחמש עשרה השנים האחרונות.

שמתי לב שדחיינים רגילים נוטים להיות פחות מאורגנים באופן כללי מאשר לא-דחיינים. סיבה אחת לכך ניתן למצוא בפתגם ישן נוסף: "מחוץ לטווח ראייה, מחוץ לתודעה". עבור רוב האנשים פירוש הדבר: "אם אינך רואה משהו למשך זמן מה, ייתכן שתפסיק לחשוב עליו".

עם זאת, עבור דחיינים יכולה להיות לכך משמעות שונה לחלוטין, של: "אם אני לא יכול לראות את זה, ייתכן שלא אוכל למצוא את זה כשאני צריך את זה!" זה רלוונטי במיוחד כשמדובר בחשבונות, פנקס צ'קים, קבלות ופריטים הקשורים למיסים ו/או הנהלת חשבונות. מסיבה זו חשוב שיהיה מקום ייעודי שיוקצה לדברים שאנחנו רוצים לשמור עליהם; כמו במקרה הזה -כרטיסי ביקור, ונקודת התחלה טובה יכולה להיות להניח את הכרטיס הזה בפינת מגירת שולחן. כך, הוא יוכל לשמור את כל כרטיסי הביקור שכבר יש לו, כמו גם את אלה שהוא מביא הביתה בעתיד, יחד במקום אחד.

בארי משלים כעת את המשימה האחרונה ברשימת JOT-השלו על ידי הוצאת שקית העיתונים הישנים שהוא שומר מתחת לכיור המטבח שלו, שכנראה מקום טוב לאחסון אותם כמו בכל מקום אחר בביתו, ומוציא אותה לפח המיחזור שלו. מה אם בארי עדיין לא היה מצליח ליצור קשר עם פרד סמית? מה בארי צריך לכתוב ברשימת JOT-השלו כדי להבין את הכל?

מה עושים אם יש לכם משימות שלא הושלמו JOT-בשלכם? רשימה?

ברגע שתתרגלו להשתמש בשיטת JOT™, תגלו במהרה שרבות מהמשימות שהייתם שוקלים בעבר כבלתי ניתנות לביצוע, הן כעת, פחות או יותר, שגרתיות. עד מהרה, תתחילו לפתח ביטחון ביכולותיכם, והמשימות הקטנות שבעבר שיתקו אתכם נראות כעת הרבה פחות מאיימות. ייתכן שאפילו תתחילו לא לחשוב על מילוי המחברת שלכם בהמון המון מהן. במילים אחרות, ככל שתעשו יותר, כך תהיו מוכשרים יותר.

אם הייתם יכולים לשכלל את השימוש בשיטת JOT™-הייתם כותבים רק משימה אחת בכל פעם, "מבצעים" את המשימה הזו, ואז מציירים קו על פניה. עם זאת, איננו יכולים להספיק הכל ביום אחד, למרות שהיינו רוצים. זה היה המקרה עם שיחת הטלפון שניסה בארי לבצע עם פרד סמית'. מה שבארי צריך כעת היא דרך הגיונית להעביר את המשימות שבוטלו מסוף היום הנוכחי ליום המחרת. הוא צריך ששיטת ההעברה שלו תהיה ברורה ופשוטה בפורמט כך שרשימת JOT-השלו תעביר בקלות את הסטטוס החדש של המשימה שלו, ותציין שהיא בוטלה מהיום הקודם.

על מנת להעביר כראוי את משימת היצירת קשר הטלפונית עם פרד סמית' מרשימת JOT-השלו ליום ראשון, בארי מציב משימה זו בסוגריים, וגורם לה להופיע כ-"[B / C] פרד סמית'"]. לאחר מכן בארי מעתיק את המשימה שלא הושלמה מיום ראשון, כמשימה הראשונה שלו ליום שני. כך נראתה רשימת JOT-השל בארי ביום שני:

Sunday, March 4th

[C/B Fred Smith]

~~G/T old magazine~~

~~Call Janet Sawyer L/M~~

~~L/U budget hotels located in San Diego~~

~~P/A George's business card~~

~~T/O bag of old newspapers~~

Monday, March 5th

C/B Fred Smith

בארי ניסה ליצור קשר טלפוני עם פרד סמית', אך עדיין לא הצליח להשיג אותו, אז בזמן שבארי חיכה לשובו של פרד הביתה, הוא מילא את הזמן על ידי מציאת כמה משימות קטנות לטפל בהן. זה גרם לרשימת JOT-השל בארי להיראות כך:

Sunday, March 4th

[C/B Fred Smith]

~~G/T old magazine~~

~~Call Janet Sawyer - L/M~~

~~L/U budget hotels located in San Diego~~

~~P/A George's business card~~

~~T/O bag of old newspapers~~

Monday, March 5th

C/B Fred Smith

~~Mop living room floor~~

~~Plug new keyboard into computer~~

~~T/O old newspaper~~

~~P/A business card~~

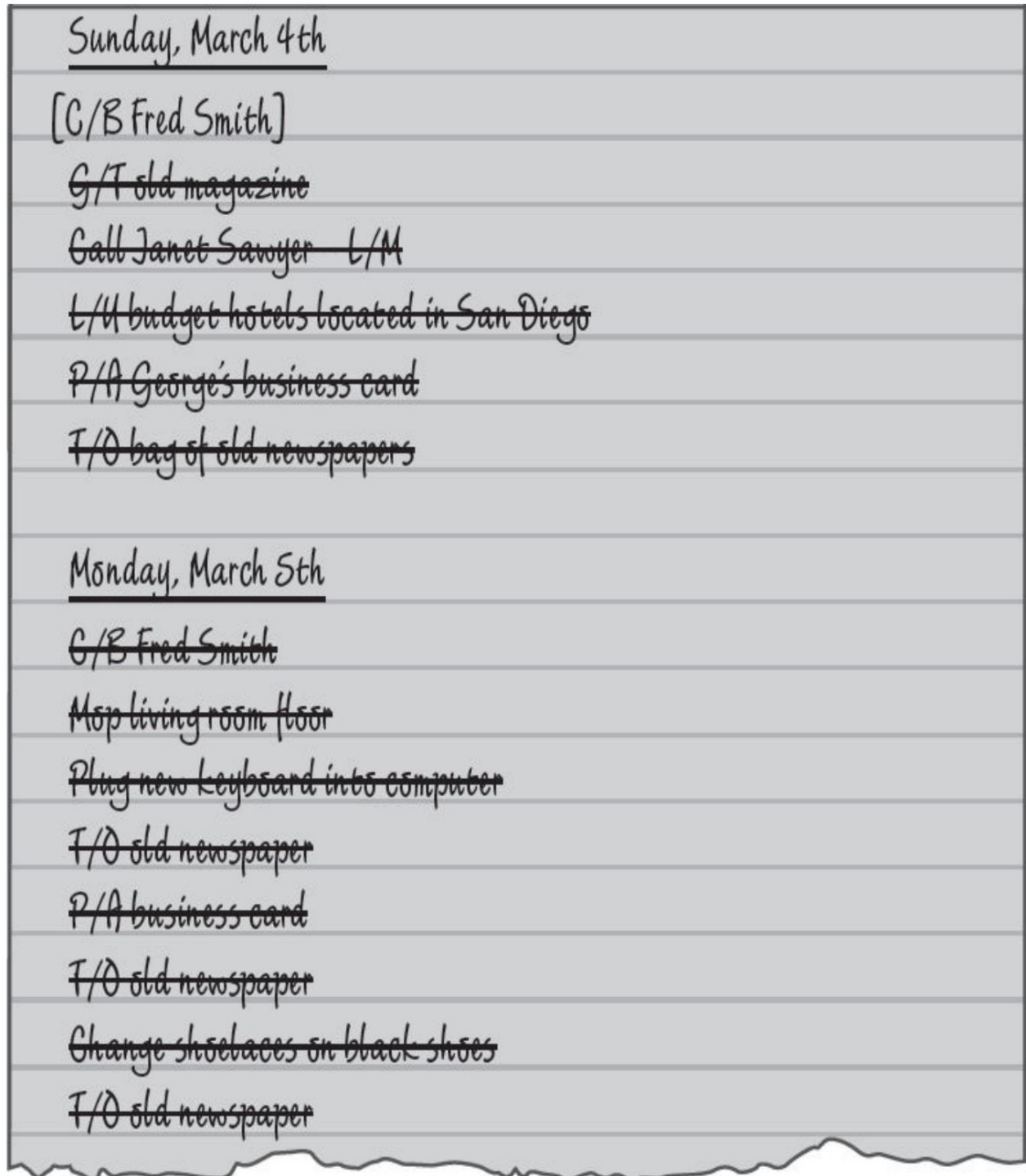
~~T/O old newspaper~~

~~Change shoelaces on black shoes~~

~~T/O old newspaper~~

כפי שהתברר, בארי סוף סוף הגיע לפרד ביום שני, לאחר שבארי זרק את העיתון הישן השלישי שלו באותו ערב. וכפי שאתם יכולים לראות בתרשים הבא והאחרון בנוגע למה שאתם צריכים לעשות כשיש לכם משימות שלא הושלמו ברשימת JOT-השלכם, בארי שרטט קו בין הערך הראשון שלו עבור

יום שני, וגם הרשומה האחרונה שלו לאותו יום:



אז אם אתם נתקלים במצב שבו לא הצלחתם לבצע משימה שכתבתם, זה לא אומר שאתם כישלון או The JOT-ש

Method™ נכשלה בך. פשוט הכנס סוגריים של הפריט המקורי -ולאחר מכן העתק אותו אל

הערך של היום שאחרי ברשימת JOT-השלך. לאחר מכן, למחרת, כבר תהיה לך משימה פשוטה לבצע, שתוסיף קצת משמעות נוספת ליום שלך.

בנוסף, כולנו נתקלנו בבעיה של לומר לעצמנו שמחר עלינו לטפל במשימה מסוימת, אך אז כשהמחר מגיע, מסיבה זו או אחרת, המשימה הזו חומקת מאיתנו. עם זאת, JOT-ה

Method™ מספק לנו יתרון נוסף: אנחנו יכולים להתחיל לכתוב את המשימות שלנו ליום המחר עוד היום. בנוסף, אם היום אנחנו רושמים משימה שנועדה למחר, זה מועיל פשוט שהמשימה של מחר תוחדר קלות למודעות שלנו בזמן שאנחנו עובדים על המשימות של היום; במיוחד אם המשימה היא משהו חשוב, כמו עמידה בפגישה.

להפיק עוד יותר משיטת JOT™-הזכרו תמיד שרשימת JOT-השלכם תספק לכם ביטחון שהעבודה שעשיתם חשובה. אחרי הכל, אם הקדשתם זמן וטרחתם לרשום משימה, ואז חזרתם אליה על נייר כדי לשים קו סיום דרכה לאחר השלמתה, זה בוודאי בעל ערך!

הנה שורה של סיבות מדוע שיטת JOT™ תמשיך לעזור לכם:

- שיטת JOT™ עוזרת להאט את החשיבה שלך, כך שתוכל להחליט מה אתה רוצה לעשות, ואז לעשות זאת. זה גורם לך להרגיש יותר בשליטה על חייך.
- עכשיו אתה יודע שהמשימות שלך לא צריכות להעמיס עליך, כי אתה יכול לספק לעצמך הוראות שלב אחר שלב.
- טיפול במשימות שלך אחת אחת לפי הסדר מרגיע אותך, על ידי הורדת רמת החרדה שלך בנוגע לשאר המשימות שלך, מכיוון שעכשיו יש לך את היכולת להתרכז בטיפול במשימה אחת בלבד בכל פעם.
- כשאתה עושה דברים קטנים כמעט כל הזמן, כמעט אין זמן להיות מדוכא.
- במקום לדאוג לגבי כל מה שלא עשית, אתה יכול למקד את תשומת לבך ברשימת הישגים שלך.
- אתה צובר ביטחון בהחלטות שקיבלת.
- אתה מחזיר את הביטחון ביכולת קבלת ההחלטות שלך.
- את/ה מחזיר/ה את האיזון לחייך.
- אם אתם מרגישים מדוכאים, כאילו לא השגתם כלום כי הרגשתם חסרי יכולת, אתם יכולים להסתכל ברשימת JOT-השלכם, לראות כמה הישגים ולומר לעצמכם, "ובכן, עשיתי כמה דברים!"
- בסופו של דבר, אתה מתחיל לראות שפיתחת משמעת עצמית מכל ה"עשייה" הזו.
- עם הזמן, אתה שם לב שאתה באופן שגרתי מסוגל לעשות יותר ממה שאי פעם היית יכול.
- פעם "לעשות" היה "משעמם", אבל לעשות את זה "רק משימה אחת" בכל פעם, בשיטת JOT™, הופך את זה לאתגר מעניין!
- אתה לומד שכאשר אתה רושם משימה, זה גורם לך להיראות חשובה יותר כמעט מכל דבר אחר. לאחר מכן אתה משתמש בידע הזה לטובתך על ידי המשך כתיבת המשימות שלך, מה שמדרבן אותך "לעשות" אפילו יותר.



תמשיך עם זה!

זכרו ששיטת JOT™ היא גם כלי שיעזור לכם לפתח את רמת הסבלנות הכללית שלכם, וכפי שצוין פעמים רבות בעבר, סבלנות היא אויבת הדחיינות.

המשיכו להשתמש באותה מחברת, כי עם הזמן רשימת JOT-השלכם תהפוך לתיעוד של ההישגים שלכם. היא תוכיח לכם שוב ושוב שהתמדתם ועקבתם אחר המשימות שלכם עד להשלמתן. ככל שרשימת ההישגים שלכם תגדל, רשימת המשימות שלא בוצעו תתקצר - וככל שהנטל הזה יירד, אין זה מפתיע שכנראה תרגישו הרבה יותר טוב עם עצמכם.

אם אתם חווים קושי כלשהו עם שיטת JOT™ בשלב זה, נסו לא לדאוג יותר מדי. שמרו על משימות פשוטות לעת עתה והתרגלו ל"עשייה".
ייתכן שהזמן הנוכחי אינו הזמן המתאים עדיין ליישב את דפי הבנק שלך מששת החודשים האחרונים; עם זאת, תמיד ניתן לעבוד על כך.
הדבר הכי חשוב "לעשות" כרגע הוא להתרגל לעשות את זה בדרך החדשה הזו.

פרק שנים עשרה

התמודדות עם נסיגות

אף אחד לא מתכנן להפוך לדחין רגיל - במקום זאת, אנו מפתחים דחיינות כשיטה להתמודדות עם חובות החיים. זו אולי לא הדרך הטובה ביותר להתמודד עם דברים, אבל לטוב או לרע, היא מאפשרת לנו להמשיך לתפקד. במובן מסוים, דחיינות רגילה דומה לאלכוהוליזם, כי בעוד שאף אחד אף פעם לא מתכנן להפוך לשתיין בעייתי או לפתח הרגל שתייה, זה קורה כי לא משנה מה הנפילה, שתייה מציעה מידה מסוימת של נוחות, הקלה ובריחה מחובות החיים. למרות כל הסבל שאורח חיים כזה מוליד, האלכוהוליסט אוהז באורח חייו באותו אופן שבו הוא נאחז בבקבוק שלו, כי לא משנה מהן התוצאות - נוחות, הקלה ובריחה הם כל מה שהוא מאמין שהוא צריך.

שתיינים בעייתיים מוצאים לפעמים את דרכם לטיפול מסיבה זו או אחרת. ייתכן שמדובר בצו בית משפט, או שהם פשוט גילו שכיסא מתקפל בפגישה של אלכוהוליסטים אנונימיים מציע תמיכה רבה יותר מאשר כיסא בר בטברנה. עם זאת, לא כל שתיין בעייתי מצליח בכך בפעם הראשונה. למרבה הצער, לפעמים האמרה "עדיף שהשטן שאתה מכיר, מאשר השטן שאתה לא מכיר" נכונה. מדוע זה המצב?

סיבה אחת היא שאנחנו בני אדם, ולמרות מה שיכול להיות הכי טוב עבורנו, או כוונותינו הטובות ביותר, אנחנו יכולים לחזור לדרכים מוכרות שלמרות שהן שליליות, עלולות להחזיק אותנו בקסמי המשיכה שלהן. כשם שאף שתיין חברתי אף פעם לא מתכנן להפוך לאלכוהוליסט, אף אחד שדוחה משימה אף פעם לא מתכוון להפוך לדחין פעולות. לרוע המזל, זה קורה בכל זאת. אז מה אנחנו, בני האדם השבריריים, צריכים לעשות? לפעמים, הדבר היחיד שאתה יכול לעשות הוא ללקק את הפצעים שלך, ואז להתחייב מחדש לעבוד על עצמך. שינוי הרגל ארוך שנים כמו דחיינות אינו קל כמו מעבר מזוג נעליים אחד לאחר. שינוי קורה כחלק מתהליך,

ובעוד ששיטת JOT™ תעבוד אם תיושם בחייכם, היא לא תוכל לעבוד אם לא תתרגלו אותה. אמנם ייתכנו ימים שבהם תיפולו חזרה לדרכים הישנות, אך אם תחברו כמה ימים כאלה יחד, ייתכן שתרגישו במהרה כאילו השיטה כבר לא עובדת. שינוי מחיים של דחיינים רגילים - לחיים של "עושים" דורש זמן, תרגול, ומעל לכל, נכונות להתמיד בתהליך.

להלן כמה מהמצבים הנפוצים ביותר שגורמים לדחיינים רגילים למעוד בדרך להחלמה. נדון גם בהצעות להתגברות על סכנות הנסיעה הללו.

ציפיות לא מציאותיות כדחיינים מתאוששים, אחת המכשולים הפוטנציאליים הגדולים ביותר שלנו היא הנטייה שלנו לצפות מעצמנו ליותר ממה שסביר במצבים מסוימים. אנו סובלים מבעיה זו משום שההרגל הקודם שלנו לדחות דברים עיצב את האופן שבו אנו תופסים את המשימות שלנו. גם אם נבטל את הדחיינות כמיטב יכולתנו, הדרכים הישנות שלנו עדיין יכולות לצוץ מדי פעם במחשבותינו, במיוחד כאשר משימה נראית מסובכת או משעממת.

הנה כמה דוגמאות לדיבור העצמי שלנו כשאנו מגיבים למשימות שלנו עם ציפיות לא מציאותיות:

- ❑ "זה ייקח נצח לסיים!"
- ניקיתי כל הבוקר, אבל יש עוד מה לעשות.
- ❑ "יש לי יותר מדי דברים לעשות, זה לא עוזר!"
- "רק אני יכול לפגר כל כך אחרי דברים."

אנחנו תמיד צריכים לזכור להתמקד במה שנמצא מולנו, במקום להסתכל על התמונה הגדולה, כפי שראינו את המשימות שלנו בעבר. במקרים בהם אנו מגלים שחזרנו לדרכי החשיבה הישנות שלנו, עלינו לעצור, ולקחת רגע לחשוב על תשובה פנימית למחשבות שמזהמות את מוחנו ומונעות מאיתנו לפעול. הנה אותן מחשבות מהדוגמאות לעיל, יחד עם תגובות חיוביות למחשבות אלו:

ציפיות לא מציאותיות "זה ייקח נצח לסיים!"	הפרכות עצמיות חיוביות
➤ אני מסתכל על התמונה הגדולה, ואני צריך למקד מחדש את תשומת ליבי בטיפול במשימה אחת בכל פעם.	
➤ ניקיתי כל הבוקר, אבל יש עוד מה לעשות. הכל צריך להיעשות ביום אחד.	
➤ יש לי יותר מדי דברים לעשות, זה לא עוזר!	
➤ "רק אני יכול לפגר כל כך אחרי דברים."	

➤ "רק אני יכול לפגר כל כך אחרי דברים."	➤ "אני רק בן אדם. אני צריך להיות קצת יותר עדין עם עצמי."
---	---

הדוגמאות לעיל מבהירות מדוע חשוב לרשום את ההישגים שלך, וזה מה שקורה כשמתמשים בשיטת JOT™.

כשאתם רושמים כל משימה לפני שהיא מתחילה ואז שמים קו על המשימה אחרי שהיא טופלה, אתם לא רק מקבלים משימות שהושלמו, אלא שרשימת JOT-השלכם גם מספקת לכם רשימה כתובה של ההישגים שלכם. זה לא רק מראה לכם מה עשיתם, זה גם מאמן את המוח שלכם לראות את המשימות שלא הושגו כמרכיבים קטנים יותר של הצרכים הגדולים יותר שלכם. לא משנה כמה גדולה המשימה, תמיד ניתן לפרק אותה לחלקים קטנים יותר, ולא משנה כמה קטנה המשימה, אם היא מטופלת, זה הישג!

שקול מחדש מהי "מטרה סבירה" עבורך

בהקשר לבעיית הציפיות הלא מציאותיות, דחיינים רבים המתאוששים מפעילים לחץ מיותר עקב מטרות לא סבירות שהם מציבים לעצמם. התנהגות זו דומה לזו של אדם שהפסיק לעשן לאחרונה, אך עדיין עוזב את הבית עם מצית הסיגריות בכיסו. אם אותו אדם מתכוון לחיות את חייו כלא מעשן, כנראה שעדיף שהוא יזרוק את המצית לפח כדי להימנע ממשחקי פיתוי. באותו אופן, אם אתם מתכוונים לחיות את חייכם כלא-דחיינים חדשים, כדי לחוות את הצמיחה שאתם רוצים, תצטרכו לקבל כמה אתגרים עד שתתרגלו אליהם.

אם אתם מזהים משימה שצריך לעשות, אבל במקום לפעול, אתם מוצאים את עצמכם הולכים לאיבוד בהסחות דעת לא חשובות, נסו להקשיב לדיאלוג הפנימי שלכם. האם אתם אומרים לעצמכם משהו כמו, "בשבת הזאת אני הולך לנקות את הגראז'", או "אני רוצה לרדת חמישה קילוגרמים, אז אני חייב להתאמן כמו משוגע". אבל אז אתם בסופו של דבר יושבים על הספה בסלון עם גביע גלידה ביד אחת ושלט רחוק של הטלוויזיה בשנייה. אם כן, ייתכן שאתם נותנים לעצמכם מטרות לא הגיוניות.

זכרו, אחת הסיבות העיקריות לכך שדחיינים דוחים משימות היא שאנחנו לעתים קרובות נותנים לעצמנו הוראות מעורפלות או סותרות כיצד להשלים את המשימות שלנו. אם זה המצב, אז אנחנו צריכים לעבוד על המטרות שלנו, והדרך הטובה ביותר לעשות זאת היא על ידי העלאתן על הנייר. על הנייר, המחשבות שלנו פחות חולפות ומפוזרות, ויש לנו הזדמנות לעבד אותן מחדש כדי לתת לעצמנו סיכוי טוב יותר להשיג את מה שאנחנו באמת רוצים לעשות.

הנה שוב שתי המטרות הלא סבירות מלמעלה, אבל עכשיו הן עובדו מחדש כיעדים ריאליים, כפי שתראו בעמודה הימנית:

מטרה בלתי סבירה מטרה ריאלית	
➤ "אם אוכל לפנות ארבעה מטרים רבועים של שטח ב מוסך בסוף השבוע הזה ובסוף השבוע הבא, זה יהיה נהדר!"	➤ "בשבת הזאת אני הולך לנקות את הגראז'."
➤ "אם אני רוצה לרדת חמישה קילוגרמים, אצטרך להקדיש את עצמי למטרה הזו על ידי שמירה על מה שאני אוכל ופעילות גופנית של שלושים דקות, שלוש פעמים בשבוע."	➤ "אני רוצה לרדת חמישה קילוגרמים, אז אני חייב להתאמן כמו משוגע."

הדיאלוג הפנימי שלך קובע את המטרות שלך, ויש לו את הכוח לומר לך מה לא לעשות, או מה לעשות. לכן הקשב היטב לדברים שאתה אומר לעצמך, והחליט אם עפת על טייס אוטומטי. אם אינך אוהב את הכיוון שאליו אתה הולך, אז קח מחדש את השליטה ותווה כיוון חדש על ידי החלטה לקחת על עצמך את הדברים שאתה יכול לנהל. טוב לאתגר את עצמך מדי פעם, במיוחד כשמדובר באופן שבו אתה ניגש למשימות שלך. זה לעתים קרובות ידרוש ממך לפרק את המשימות הגדולות שלך לחלקים קטנים יותר. כמו שאומר הפתגם הישן, "איך אוכלים פיל?" התשובה פשוטה: "ביס אחד בכל פעם".

מה לעשות כשתסכול משתלט עליך

אם יש משהו שיכול לעצור אדם שדוחף דברים באופן קבוע, זו תחושת התסכול. למעשה, אין דבר אחר שמעכב פעולה כמו תסכול. תסכול הוא יריב חזק, אך למרבה המזל, ישנם כמה דברים שאנחנו יכולים לעשות כדי לנטרל את השפעותיו הלא רצויות. הנה כמה מהם:

תסכול לוחמים	איך הם עוזרים
➤ תרגיל.	אין שום דבר שיכול לגרום לך לזוז, כמו שזיזות תעשה. אני לא יכול לספר לך כמה פעמים קמתי ממקלדת המחשב שלי בזמן שעבדתי על הספר הזה, ולו רק כדי לקום ולהזיז את הרגליים למעלה ולמטה. זה לא שרף יותר מדי קלוריות, אבל זה גרם לדם שלי לזרום; במיוחד לראש. כפי שנאמר קודם לכן בפרק שמונה: "להזיז שריר, לשנות מחשבה."
➤ להוריד הציפיות שלך.	אתם בני אדם, ובין אם אתם רוצים ובין אם לא, אתם יכולים לעשות רק כמות מסוימת ביום אחד; אז נסו לא להציף את עצמכם בציפיות לא סבירות. היו שמחים ממה שאתם באמת יכולים לעשות, ושימו לב לדברים שאתם לא יכולים לעשות, כי תמיד תוכלו לעשות אותם מחר. במצב הזה, להגיע אליהם מחר זה לא דחיינות; זה להיות מציאותי.
➤ הערך מחדש את המטרות שלך.	האם הצבת לעצמך מטרה שאולי לא תתגשם אפשרי כרגע? ישנם זמנים שבהם גמילה מדחיינים רגילים תעלה את הרף גבוה מדי, כי עכשיו כשהם התחילו להספיק דברים, הם מרגישים בלתי מנוצחים. אל תאפשרו לעצמכם ליפול למלכודת הזו. רשמו את המטרות שלכם, בצעו אותן באמצעות שיטת JOT™, וזכרו שיש פעמים שבהן עלינו לזחול לפני שנוכל ללמוד ללכת.
➤	אסור לעבוד יותר מ-10 שעות בשבוע. דחיינים רגילים היא הצורך להתמודד עם משימות מסובכות, משעממות או נראות מתמשכות. כדי להילחם בשעמום שלפעמים מלווה במשימות כאלה,

	דחיינים נוטים להשתמש בהשמעת רדיו, מוזיקה או אפילו טלוויזיה כדי להחיות את העניינים או להרגיש פחות לבד. לרוע המזל, טקטיקות כאלה בדרך כלל מתבטאות בתוצאה הפוכה מסיבות רבות. נגלה עוד על כך בקטע הבא שלנו.
➤ להגדיל את יכולת הסבלנות שלך.	➤ תמיד תרגלו סבלנות, לא רק בגלל שסבלנות היא אויב הדחיינות, אלא משום שתגביר את הסובלנות שלך לעולם כפי שהוא, כמו גם כלפי החולשות שלך. ככל שנלחם פחות במציאות, כך נקבל אותה יותר. אחת השיטות הטובות ביותר שמצאתי להגביר את הסבלנות בתוכי היא לשיר לעצמי לאט "סבלנות" כמה פעמים בקול נמוך, כאילו הייתה מנטרה. "סבלנות, סבלנות, סבלנות" לאט ובשלווה. נסו זאת בעצמכם ותראו כיצד זה מספק לכם כמה רגעים שתוכלו להשתמש בהם כדי למקד את דעתכם בחזרה במשימה שלכם.

כשמדובר במאבק בתחושת התסכול, מה שבאמת חשוב הוא למצוא מה עובד בשבילך. חשבו על תקופה בחייכם שבה הרגשתם אותו הדבר, אבל התמדתם. אולי זה היה כשהייתם בבית הספר והייתם צריכים ללמוד למבחן חשוב. או שאולי, כמבוגר הייתם צריכים לרכוש רישיון מקצועי כדי להעפיל להזדמנות תעסוקה שרציתם. זכרו מה עשיתם כדי להישאר ממוקדים במשימה שלפניכם.

לדוגמה, בזמן כתיבת הספר הזה, התמודדתי עם רעש שנבע ממגורים בבניין דירות. ואז נזכרתי שהיו לי זוג אוזניות מבטלות רעשים בארון שפשוט צברו אבק, אז השתמשתי בהן. זה נראה קצת מוזר באותה תקופה, לענוד אוזניות ולא להיות מחוברות לשום דבר, אבל הייתי זקוקה לשקט כדי לעשות את עבודתי בצורה הטובה ביותר. כיום, האוזניות האלה תמיד מוכנות לעזור לי כשאני צריכה להתרכז בזמן עבודה בתנאים רועשים.

בעוד שתנאים רועשים מהעולם החיצוני הם דבר אחד, ישנו מקור רעש נוסף שמונע מאנשים רבים לנקוט פעולה; עם זאת, זהו מקור שבו יש להם את כל השליטה, בתנאי שהם מוכנים לתבוע אותה בחזרה.

כל מה שאני מקבל מהטלוויזיה שלי זה "הפרעות"

אם יש משהו שמפריע לביצוע משימות, זה חייב להיות בזבוז שעות בצפייה ללא מטרה בטלוויזיה.

דחיינים רבים מגלים שמכשיר הטלוויזיה שלהם מהווה מחסום עצום לפרודוקטיביות, ובצדק; אך נראה שתמיד יש להם סיבות טובות להשאיר את הטלוויזיה דלוקה. הנה רק כמה מהן:

- "הטלוויזיה מכסה על הבדידות שלי. הבית שלי בודד אם אין לי..."
הטלוויזיה או הרדיו מתנגנים."
- "צפייה בטלוויזיה מסיחה את דעתי מכל הדברים שאני לא רוצה לחשוב עליהם."
- "הטלוויזיה משתקת אותי. היא תופסת את תשומת ליבי יותר מהרדיו אי פעם"
יכול, כי הטלוויזיה כמעט דורשת ממך לצפות בה."
- "לפעמים, אחרי שיצאתי ערב שלם, יש חלק בי ש..."
תוהה אם פספסתי משהו בטלוויזיה."
- "טלוויזיה -ברצינות, החיים שלי סובבים סביבה."
- "הטלוויזיה משמשת כשמיכת הביטחון שלי."
- "את הזמן שאני מבלה בצפייה בטלוויזיה, אפשר היה להקדיש לדברים אחרים בצורה טובה יותר."
- "לפעמים במהלך השבוע, אני מקליט יותר ממה שאני יכול לצפות בו באופן ריאליסטי, ואז משודרות תוכניות חדשות בסוף השבוע שאני גם רוצה לצפות בהן."
- "בסופי שבוע, אני בורח על ידי צפייה בטלוויזיה."
- "אני יודע שהייתי אמור לעשות את המטלות שלי, אבל היו כל כך הרבה תוכניות טלוויזיה שאולי פספסתי."

באופן כמעט אירוני, הופעתם של מכשירי DVD-הלא עזרה לנו, משום שבמקום להשתמש בהם כדי לצפות במה שאנחנו רוצים, ומתי שאנחנו רוצים, אנחנו ממשיכים לגלוש בין ערוצים ללא מטרה. לא משנה אם אנחנו צופים DVD-באו בטלוויזיה רגילה, ברגע שאנחנו מדליקים את הטלוויזיות שלנו, לעתים קרובות יש סיכוי קלוש שנכבה אותן עד רגע לפני השינה.

על ידי גלישה חסרת מטרה בערוצים, אנו מעורבים בהתנהגות שכבר חקרנו בעבר: ריחוף. תכנון זמן פנוי קשה מאוד לדחיינים; למעשה, זהו אחד האתגרים הקשים ביותר שלנו. זה מחזיר אותנו לאחת השאלות הישנות שלנו, "למה אני אדם שעושה את העבודה, אבל לא בבית?" התשובה היא בגלל שלא תכננו את הזמן הפנוי שלנו בבית.

בקיצור, צפייה בטלוויזיה ללא מטרה במשך שעות בכל פעם היא כמו צריכת חטיפי ממתקים במקום ארוחה ראויה -תמצאו את עצמכם מרגישים באופן זמני

מלאים ומרוצים, אבל תרגישו בחילה וריקנות כמה שעות לאחר מכן. הטלוויזיה מספקת אתכם באופן זמני בכך שהיא גורמת לכם להרגיש כאילו הייתם פרודוקטיביים; אחרי הכל, באמת עשיתם משהו - צפיתם בטלוויזיה במשך כמה שעות. עם זאת, אין תמורה ממשית מכיוון ששום דבר בסביבת המגורים שלך לא מטופל בסופו של דבר.

רבות מהמשימות שלנו דורשות ריכוז אם ברצוננו לבצע אותן. הטלוויזיה לא רק מסיטה את תשומת ליבנו ממשימות מורכבות יותר, אלא גם מרגיעה אותנו בכך שהיא מרגיעה באופן זמני את הפחדים שלנו מדרכינו הלא פרודוקטיביות על ידי הסטת תשומת הלב שלנו מהצרכים האמיתיים שלנו. במובן מסוים, מכשירי הטלוויזיה שלנו הם כמו מוצצים למבוגרים. כשם שתרופות הרגעה יכולות להרגיע את עצבינו אך נושאות את החיסרון הפוטנציאלי של התמכרות, הטלוויזיה יכולה גם להרגיע את מערכת העצבים שלנו, אך גם היא יכולה להוביל אותנו למסלול ההתמכרות שלה. כאשר הטלוויזיות שלנו דולקות, קשה לכבות אותן כי זה עלול להשאיר אותנו מול משימות שלא ביצענו. לכן, הדבר הטוב ביותר לעשות הוא להשאיר את הטלוויזיה כבויה למשך זמן מוגדר, במיוחד כשאתם חוזרים הביתה מהעבודה, וליצור תוכנית (כגון רשימת יומן עם משימה אחת או שתיים לטפל בה) ואז לתכנן את הצפייה בטלוויזיה שלכם.

אם אתם חושבים שאיבדתם שליטה על הצפייה שלכם בטלוויזיה, הנה כמה הצעות שעשויות להיות מועילות:

- נסו לא להדליק את הטלוויזיה ברגע שאתם מגיעים הביתה. בדקו אם אתם יכולים להסתדר שלושים דקות בלעדיה, ונצלו את הזמן הזה כדי להשלים כמה פריטים מרשימת המשימות שלכם.
- הרשו לעצמכם לחוות את התחושה של לוותר מרצונכם על טלוויזיה מבלי להסתכל תחילה על רשימת התוכניות. למיטב ידיעתי, אף אחד מעולם לא מת או חלה בגלל שהטלוויזיה שלו לא פעילה.
- תחשבו על כל הדברים שהייתם יכולים לעשות אם הייתם מוותרים על הטלוויזיה לערב אחד.
- הכינו את רשימת JOT-השלכם כדי שתוכלו לעיין בה ולראות אילו משימות רשמתם שצריך "לעשות".
- התרגלו לעבודה בשקט ותראו כמה יותר תוכלו להגשים את עצמם.

להסתדר בלי טלוויזיה זה לא קל, אבל זה לא אומר שלא תוכלו לצפות בה שוב לעולם; זה רק אומר שאתם צריכים ללמוד להיות קצת יותר יקרים עם הזמן הפנוי שלכם. קחו אותי לדוגמה - בזמן שכבשתי את אחיזתה הקודמת של הטלוויזיה בחיי, רשמתי כמה תצפיות ביומן הרגשות שלי. הנה כמה מהן:

- "איך הספקתי כל כך הרבה אתמול בלילה? בלי טלוויזיה - בלי בלי ה" הטלוויזיה דולקת, הזמן מאט את הקצב."
- "להסתדר בלי טלוויזיה זה לעשות שלום עם עצמי."
- "אחרי שעבדתי על המשימות שלי אתמול בבוקר, חשבתי שהסיבה שסיימתי דברים אולי הייתה בגלל שעבדתי בבוקר, אבל זה לא היה כך. זה היה בגלל שהטלוויזיה לא הייתה דולקת."
- "עכשיו, כשליל ראשון נגמר, האם אני מוטרד מכך שפספסתי את הטלוויזיה?"
לא. למה? אני לא מודאג ממה שאני לא מודע לו. אי אפשר להתגעגע למה שמעולם לא היה לך."
- "שני לילות בלי שום טלוויזיה בכלל. זה מדהים מה שאתה אפשר לעשות בלי שהטלוויזיה תתחרה על תשומת הלב שלך."

פתרון נחמד אחד לגלישה חסרת מטרה של ערוצים שעשוי להתאים לכם הוא לנתק את ספק הכבלים או הלוויין שלכם ולחזור לקבל את הערוצים שלכם בדרך הישנה והטובה, מחוץ לאוויר. עם פחות ערוצים זמינים לכם, ייתכן שתמצאו גלישה פחות מפתה. חלק מספקי הכבלים והלוויין מציעים ללקוחותיהם את האפשרות לנתק את השירות שלהם באופן זמני על ידי מעבר למעמד של "חופשה". זוהי דרך מצוינת להתנסות בחיים בלי כל כך הרבה ערוצי טלוויזיה.

מחיקה! -גלישה באינטרנט בדומה לאופן שבו הטלוויזיה יכולה לפתות אותך לגלישה חסרת מטרה בין ערוצים, לאינטרנט יש את אותה יכולת לבלוע את הזמן הפנוי שאנו יכולים לעתים קרובות לנצל טוב יותר על ידי פרודוקטיביות. למעשה, השניים כל כך דומים באופיים, שאני כמעט יכול לשחזר את הסעיף הקודם כאן, רק על ידי החלפת המילה "אינטרנט", במקום שבו המילה "טלוויזיה" הייתה מופיעה.

במקום לעשות זאת, אני פשוט מציע שאם גלישה באינטרנט תופסת את זמנכם הפנוי, אולי כדאי לכם להתחיל לעקוב אחר האופן שבו אתם מבליים את הזמן הזה. אם הזמן שלכם באינטרנט יצא משליטה, שאלו את עצמכם את הדברים הבאים:

- האם אתם מדליקים את המחשב ברגע שאתם חוזרים הביתה מהעבודה ומיד מתחילים לבדוק את האימייל שלכם?
- האם אתה מבלה יותר זמן בתקשורת עם חברים באינטרנט מאשר לתקשר את עצמך על ידי הערכת הצרכים שלך ולוודא שהם מטופלים קודם כל?
- האם אתה הולך לאיבוד בחדרי צ'אט באינטרנט, או באתרי רשתות חברתיות?

שוב, כמו גלישה חסרת מטרה בערוצי טלוויזיה, ההרגל של גלישה חסרת מטרה באינטרנט מסתכם בהחלטות שאנו מקבלים לגבי איך נבלה את זמננו הפנוי. אמנם קשה מאוד להתנתק מהמחשב, אך הדרך הטובה ביותר להתמודד עם האויב הזה לפרודוקטיביות האישית היא להימנע מלגלוש באינטרנט מבלי לטפל תחילה בכמה משימות דחופות. לאחר שטיפלתם באחריותכם, אין סיבה שלא תהנו.

אלכוהול וסמים בעוד שהבנתי את דחיינות הרגלית, הגורמים לה וחלק מהתרופות לה עמוק בחיי, הייתי חורג מתחום הידע שלי אם אנסה לתת עצות לקוראים שלא הכרתי, כיצד להתמודד עם שימוש לרעה באלכוהול או בחומרים. עם זאת, יש כמה עובדות שרובנו יכולים להסכים עליהן.

ראשית, שימוש לרעה באלכוהול או בסמים עלול להוביל לאובדן המוטיבציה של אדם: זה נכון במיוחד כשמדובר בשימוש במריחואנה. כאשר אדם משתמש בסמים כדי להקיף את עצמו בזוהר החם של שכרות, הוא בדרך כלל מרגיש חופשי מאחריות ואנשים ששותים או משתמשים בסמים באופן קבוע מסתכנים בתחושת ביטחון כוזבת. אם האדם משתתף בפעילות זו באופן קבוע, הוא עלול לאבד את החשיבות של שמירה על שליטה במשימותיו.

דבר זה יכול להוביל לדחיינות הרגלית הנגרמת כתוצאה משימוש בחומרים, כאשר הסובל נופל למעגל של דחיינות המוזן על ידי האלכוהול או הסמים המעורבים, אך מציג את אותן בעיות כמו דחיינות הרגלית - תחושות של דיכאון, חוסר תקווה וחוסר אונים. אם אתם מתמודדים עם שימוש לרעה באלכוהול, או אם השימוש שלכם בסמים הפך מפעילות פנאי ליומיומית, פנו לעזרה. מצאו מרכז טיפול מקצועי, או צרו קשר עם הסניף המקומי של אלכוהוליסטים אנונימיים או מכורים אנונימיים. מספרי הטלפון שלהם צריכים להופיע במדריך הדפים הלבנים המקומי שלכם.



מאחר שגרם אחד של מניעה שווה קילו של ריפוי, הנה סיכום קצר של אמצעי מניעה שיעזרו לכם להימנע ממעידות בדרך לפרודוקטיביות:

עבודה על פיתוח דיבור עצמי חיובי:

האם אתה מגלה שאתה מדבר יפה יותר לאנשים סביבך, מאשר אתה לדבר עם עצמך?

מאחר ורבים מהדחיינים הרגליים ממעיטים בחשיבותם באופן שגרתי, אם אתם רוצים להפסיק לדחות דברים, ייתכן שתצטרכו לא רק להתחיל לפעול בדרכים חדשות, אלא גם להפסיק לחשוב בדרכים ישנות. תנו לעצמכם הפסקה ופנקו את עצמכם באדיבות שמגיעה לכם.

למד לנסח מחדש את המשימות והמצבים הקשים שלך.

האם ראיתם פעם ציור ישן שהוכנס לאחר מכן למסגרת אחרת? אם כן, סביר להניח שראיתם פרטים בתמונה שלא שמתם לב אליהם קודם לכן. עם זאת, הציור לא השתנה - רק המסגרת השתנתה. באותו אופן, האופן שבו אנו מסתכלים על משהו חשוב לא פחות ממה שאנו בוחרים להסתכל עליו. אם משימה נראית נוראית, נסו למסגר אותה מחדש. לדוגמה: אם מועד אחרון לתשלום מס מרתיע אתכם, חשבו כיצד הייתם רוצים שכספי המס שלכם יושקעו, וקחו בחשבון שעל ידי הגשת הדוח, אתם עוזרים לחלק הזה במערכת שאתם אוהבים להפוך את זה למקום טוב יותר. לפעמים, זה כל מה שצריך כדי להניע את ההילוכים. זכרו זאת ונסו למסגר מחדש אם אתם מוצאים את עצמכם תקועים בבוץ.

נסו לא לקפוץ רחוק מדי קדימה.

בעבר, ראיתי את הדרך שלפניי כדרך המורכבת ממשימות, מכשולים, התחייבויות ומחסומים אחרים שכולם התחרו על זמני הפנוי. היום, אני יודע/ת שלא משנה מה עומד בפניי, אני יכול/ה להתמודד רק עם משימה אחת בכל פעם; לכן, למדתי לשנות את נקודת המבט שלי. אני רושם רק את מה שאני צריך "לעשות", ואז אני מתרכז רק במשימה אחת, עד שהיא מושלמת. ובזמן שאני עובד על המשימה הזו, אני מנסה לא להעמיס עליי דאגות אחרות, כי גיליתי שככל שאני מתרכז יותר במשימה, כך היא בדרך כלל מתקדמת מהר יותר, עם פחות סיכוי לטעות בדרך להשלמתה.

למד לצחוק במצבים מאתגרים.

לפעמים, כשאני מרגיש תחת לחץ, אם בא לי לשאול לעצמי, "איך הגעתי למצב הזה?", אני מתמודד עם המחשבה הזו בכך שאני אומר לעצמי בצורה קומית, "דייב המסכן!". גיליתי שאם אני מחפש את האבסורד במצב, זה עוזר לי לצאת מאגוצנטריות ורחמים עצמיים, וזה מחזיר אותי לעולם הגדול. נסו זאת בעצמכם.



פתח גישה חיובית על ידי כך שתפס את עצמך כשאתה פסימי.

דחיינים רגילים הם לעתים קרובות גם פסימיסטים רגילים. הימנעו מההרגל לצפות ולחזות את הגרוע מכל בכל סיטואציה שאתם נמצאים בה. אם אתם צריכים, שבו עם עט ונייר וציירו טבלה פשוטה עם שתי עמודות. בעמודה השמאלית, רשמו את כל הצד השלילי שאתם מתמודדים איתה, כמו "אני לא רוצה לעשות את זה", ולאחר מכן בעמודה הימנית, רשמו כמה היבטים חיוביים של הסיטואציה.

אילצו את עצמכם לחשוב אחרת, גם אם אתם מצליחים למצוא רק תכונה חיובית אחת, כמו "אני בהחלט אשמח כשאסיים את המשימה הזו". לאחר מכן, התמקדו בתכונה החיובית הזו וסיימו את המשימה.



נסו לא להשוות את עצמכם לאחרים.

זה נכון במיוחד כשמדובר בעמיתים לעבודה. הימנעו מהצהרות עצמיות כמו, "אני לא יכול ללכת מחר כמו שהוא או היא יכולים". לכולנו יש כישרונות מיוחדים משלנו, לכן הימנעו מלזלזל בעצמכם על ידי היותכם קשים כלפי עצמכם שלא לצורך. לבסוף, נסו לא "להשוות ולהתייאש".

להילחם בהתקפי חרדה בעזרת ההצעות הבאות:



תרגיע את עצמך על ידי היזכרות בשיטה שעבדה עבורך בעבר.

חזרו אחורה ככל האפשר במחשבותיכם, ומצאו סיטואציה שבה הפתעתם את עצמכם לטובה באופן שבו התמודדתם עם משימה מאתגרת. אם אינכם מצליחים לחשוב על כלום, דמיינו שאתם עורכים ראיון עבודה עם תמונת ראי של עצמכם כמועמדים, ובקשו מתמונת הראי הזו לספר לכם על תקופה כזו.



אחר כך שב אחורה והקשב לעצמך.

עצרו את הפאניקה על ידי עיסוק בשיח עצמי חיובי.

שוחח עם עצמך בצורה הגיונית על ידי תזכורת לעצמך שאינך צריך לעשות הכל בבת אחת. השתלט מחדש על הגישה שלך על ידי כך שתכריח את עצמך להסתכל על משימות בודדות במקום על דירה מבולגנת או תיבת דואר נכנס עמוסה. לאחר מכן, אמור לעצמך: "כל מה שאני צריך לעשות כרגע זה להתמודד עם פריט אחד בלבד."

בוקר אחד התעוררתי לשירה מוכרת של חרטה ודאגה שהיוו את התקפי הפאניקה שלי, אבל אז הזכרתי לעצמי את עבודות הבית שעשיתי בלילה הקודם. זיכרון הפרודוקטיביות שלי פילח את הערפל והאובך של התקף הבוקר כמו משואת אור ממגדלור. התקף הפאניקה שלי החל לדעוך, הכל בגלל שניסיתי את זיכרון הפרודוקטיביות של היום הקודם לשימוש מעשי.



אם החיים שלך מרגישים כאילו יצאו משליטה.

לפעמים, חשוב יותר לבצע רק משימה אחת, ולו רק כדי להפריך את האמונה הלא רציונלית שלך שאתה אדם לא מסוגל. אז תעשה משהו, כי המשימה הראשונה שתסיים תהיה כמו כדור שלג קטן שכאשר מגלגלים אותו שוב ושוב, בסופו של דבר יוצר כדור שלג ענק. באותו אופן בדיוק, אחרי שתטפל בחבורה של משימות, תרגיש עד מהרה גאווה ביכולות החדשות שגילית!



אמור לעצמך, "אני בסדר, אני לא בסכנה".

לעבור התקף חרדה זה כמו להיות בבניין שבו הופעלה אזעקת אש חזקה, אבל אחרי שהכבאים מגיעים, הם מגלים שהאזעקה תקולה. לרוע המזל, הם לא מצליחים לכבות אותה, אז היא ממשיכה לצרוח בקול רם - למרות העובדה שאין סכנה ממשית.

אם אתם ניגשים למשימה שאתם באמת לא אוהבים, הזכירו לעצמכם שלמרות שאולי אינכם מרגישים בנוח להיות באותו מצב ספציפי, אתם בסדר, ואינכם בסכנה ממשית. המשיכו לומר זאת לעצמכם וכתבו זאת במידת הצורך. לאחר מכן, חלקו את המשימה שלכם לרכיבים קטנים יותר, כתבו אותו ברשימת JOT-ה שלכם, ואז פעלו לפיו.

כשדיכאון מרגיש משתק, הגיבו אליו בעזרת אלה כללים:

✉ כלל מספר 1 למלחמה בדיכאון: אל תישארו במיטה! לפני השינה, כווננו את השעון המעורר שלכם לזמן סביר, וכשהוא מצלצל, צאו מהמיטה, ואז סדרו את המיטה. אם אתם רוצים משהו לרשימת הפעילויות שלכם, רשמו "סדרו את המיטה שלי מיד אחרי הקימה" כמשימה הראשונה שלכם להשלמה מחר - ואז "עשו" אותה, וציירו קו בין המשימה הראשונה של היום. אתם תרגישו טוב יותר בגלל זה. לא בטוחים? אל תסמכו רק על המילה שלי. נסו זאת בעצמכם ותראו מה קורה.

➤ כלל מספר 2 למלחמה בדיכאון: אל תזחל חזרה למיטה! ברגע שאתם קמים מהמיטה, הישארו מחוץ למיטה. אם אתם חזקים מספיק ורק אם אתם יכולים לעשות זאת בבטחה, משכו את המזרן והמזרן שלכם ממסגרת המיטה והציבו אותם כנגד הקיר. לאחר מכן עשו את אותו הדבר עם המסגרת. לאחר מכן, תוכלו לרשום את המשימות הללו ברשימת JOT-ה שלכם ומיד לסמן אותן. אזהרה: זה עלול לגרום לכם להרגיש מחודשים.

✉ כלל מספר 3 למאבק בדיכאון: אין זמן טוב יותר לנקות מאשר כשאתה מרגיש מדוכא. אם אתם סובלים מדיכאון קשה, דעו שזה זמן מצוין לנקות. לנקות קצת אבק, לנגב קצת, לארגן כמה תיקיות, או לסדר את אוסף הרמיקסים של דיסקו בגודל 12 אינץ' לפי סדר אלפביתי. מה שזה לא יהיה, פשוט המשיכו בתנועה. זכרו: "הזיזו שריר, שנו מחשבה!" כל הזמן הזה, אל תשכחו לרשום ברשימת JOT-השלכם את כל מה שאתם עומדים לפעול עליו.

➤ כלל מספר 4 למלחמה בדיכאון: פעילות גופנית! כל עוד זה מאושר על ידי הרופא שלך, התמודד עם דיכאון בדרך הטבעית, באמצעות פעילות גופנית. זה לא חייב להיות הרבה, כל עוד אתה גורם ללב שלך להזרים דם למוח. שכיבות סמיכה הן נהדרות בעזרה במאבק בדיכאון מכיוון שאתה יכול להרגיש גם את המשקל וגם את כוח המשיכה כנגד השרירים שלך. אתה צריך לעשות רק כמה מהן ותרגיש טוב יותר!

✉ כלל מספר 5 למלחמה בדיכאון: דעו למי להתקשר. אם אתה באמת מרגיש מדוכא, אל תפחד להודות בכך בפני מישהו אחר.

שאתה זקוק לעזרה. התייעץ עם פסיכיאטר או מטפל מוסמך. רשום את
מספר הטלפון של קו חם למשבר, כמו "השומרונים", ואל תתבייש להתקשר
אליהם. הם שם כדי להקשיב לך.

הצעות כלליות:



לפעמים אני צריך להתחיל את היום שלי מחדש.

לכולנו יש ימים שבהם נדמה לנו שקמנו בצד הלא נכון של המיטה, ימים שבהם שום דבר לא הולך כשורה. למרבה המזל, אנחנו תמיד יכולים להתחיל את היום מחדש מתי שרק נרצה.

כדי לעשות זאת, כל מה שאתם באמת צריכים לעשות הוא לשים את החלק המוקדם של היום מאחוריהם ולהבטיח לעצמכם או ליהנות משאר היום או להפוך אותו לפרודוקטיבי. אל תשכחו את כלל הזהב הראשון להתגברות על דחיינות: "תמיד קיימו את ההבטחות שאתם נותנים לעצמכם".

כמובן, הדרך הטובה ביותר להפוך את שאר היום למהנה היא להיות פרודוקטיביים, כי אז לא יהיה לכם על מה להתחרט. בנוסף, תרגישו את הזוהר החם שמגיע ממשימות שהושלמו. אז קיימו את ההבטחה הזו, ותיהנו משאר היום.



הקרבה של היום שווה ערך להצלחה של מחר.

מושג הקרבה הוא מושג שרבים מהדוחים הרגילים וגם אלו שאינם דוחים דברים נוטים לא לקחת בחשבון.

אמנם ייתכן שמושג הקרבה אבד במידה רבה בחברת ה"אני, אני, אני" של ימינו, אך ניתן להשתמש בו לטובתכם, במיוחד כשאתם מתמודדים עם משימות מאתגרות, מסובכות, משעממות או לא נעימות. כך זה עובד: אם אינכם יכולים להביא את עצמכם להתמודד עם המשימה מסיבותיכם, שקלו לבצע אותה לטובת מישהו אחר. לדוגמה, נניח שאתם שונאים להגיש את דו"ח המס שלכם. מהן כמה סיבות מוצדקות להקריב את הטקס השנתי הזה?

לדוגמה: חשבו לרגע על כל עובדי רשות המסים האמריקאית (IRS) שתלויים בקבלת ועיבוד טפסי המס שלכם כדי להתפרנס. כשאתם מגישים את המסים שלכם, אתם עוזרים למישהו במרכז העיבוד להרוויח שכר, וזו סיבה טובה מאוד להקריב את הזמן והאנרגיה שאתם משקיעים בהגשת הדוח שלכם.

לבסוף, אולי הסיבה הטובה ביותר להקריב משהו היא לחוות את התחושה החיובית שתקבלו מטיפול בעצמכם. כל הישיבה וספירת המספרים, מילוי המספרים האלה

טפסים ממשלתיים עם תיבות הסימון ושורות החתימה שלהם; כולם מתגלים כשווה "לעשות" אחרי הכל!

עבור אנשים כמונו, זוהי לא רק הסיבה הטובה ביותר להשלים כל משימה, אלא שזה נכון במיוחד כשמדובר במשימה שאנחנו במיוחד לא אוהבים. זכרו: "לכל משימה יש צד חיובי".



ככל שהמשימה גדולה יותר, כך התועלת גדולה יותר.

כדחיינים, אנו נוטים לחשוב מהר שככל שהמשימה גדולה יותר, כך העלות גדלה. פיתחנו דרך חשיבה זו משום שהרגשנו שיש לנו יותר מדי על כף המאזניים להפסיד. אנו חוששים שהתמודדות עם משימות פירושה אובדן הזמן הפנוי שלנו, ולכן, העצמאות שלנו.

עם זאת, ככל שתפתחו למי שלא דוחה דברים, תשימו לב שלא רק תחזירו לעצמכם את הזמן הפנוי, אלא גם תחזירו לעצמכם את הפרספקטיבה, את הסבלנות ואת ההערכה העצמית שלכם; אשר יחד -לובשים צורה של תחושה כללית של רווחה.

עד מהרה תגלו שככל ש"אתם עושים" יותר, כך אתם מסוגלים לעשות יותר, וכשאנו "עושים", אנו בונים את מאגר הכוח הפנימי שלנו, מה שהופך אותנו לחזקים עוד יותר.

נסיגות ושיטת JOT™

שיטת JOT™ היא רק אמצעי להשגת מטרה. אנו רוצים לשים קץ לדחיינות שלנו, ושיטת JOT™ עוזרת לנו להשיג את המטרה הכוללת הזו. עם זאת, כשם שאף אחד לא מושלם, גם שיטה אחת לא יכולה להיות מושלמת. אם חוויתם קשיים בהסתגלות ל-JOT-

Method™, עברו על הנקודות הבאות. ייתכן שהן העזרה שחיפשתם:



תרגישו טוב עם עצמכם בזמן שאתם מתרגלים ל...
שיטת JOT™.

כפי שאולי כבר קראתם, דחיינים רגילים אינם רק אנשים שהתרגלו לא "לעשות", הם גם אנשים שחולקים מאפיינים ותכונות התנהגותיות רבות. שתי תכונות שעולות שוב ושוב הן תסכול וחוסר סבלנות.

שתי תכונות אלו גורמות לנו להרגיש מבולבלים ומרוקנים מאנרגיה בכל פעם שאנו חשים אתגר, וזה יכול לעכב את תהליך השינוי מדחיינים לאנשים שעושים דברים. עם זאת, זכרו שיש תרופה לתסכול וחוסר סבלנות שתוכלו להשתמש בה כדי להניע את עצמכם קדימה ולהתגבר על גנב הזמן שהוא דחיינות: תרופה זו היא נכונות, כי עליכם לתת לעצמכם מרצונכם החופשי רשות להתמודד עם המשימות שלכם.

ניהלת מאבק נגד אחריות אישית במשך זמן כה רב, שאתה בטח תוהה אם המלחמה באמת הסתיימה. יתרה מכך, נלחמת כל כך הרבה זמן שאתה כנראה הרבה יותר טוב במאבק במשימות שלך מאשר בהשלמה איתן. זו הסיבה שרצון הוא כה הכרחי אם אדם רוצה באמת לנצח במלחמה שאתה מנהל נגד עצמך.

עם הזמן, תראו שיפור ביכולתכם להתמודד עם מטלות, לא משנה כמה לא נעימות הן עשויות להיות, או שהיו בעבר.

להתגבר על דחיינות פירושו לחיות את החיים בתנאי החיים, וזה אומר להתמודד עם משימה אחת בכל פעם -כמיטב יכולתך הנוכחית. עם הזמן, תופתעו מהצלחתכם. פשוט תנו לעצמכם את הנכונות לעבור את התהליך.



אל תיצרו רשימת "מטלות" ארוכה מדי.

ייתכן שתרגישו פיתוי מסוים להסתובב בסלון שלכם עם מחברת ביד, ולרשום כל משימה קטנה שאתם רואים. עם זאת, היו זהירים. אנחנו, הדחיינים, מעולים ביצירת רשימות "מטלות": אני יודע, כי פעם היו לי כמה רשימות "מטלות" מונחות על שולחן המטבח שלי בכל רגע נתון. עם זאת, העיקרון של שיטת JOT™-האינו לראות כמה משימות אתם יכולים לרשום; אלא למעשה להתמודד עם כל משימה מיד לאחר שרשמתם אותה.

הטריק הוא לתת לעצמך רק משימה אחת "לעשות" -זכרו, האותיות JOT מייצגות "רק משימה אחת". "אז אם דברים לא הלכו טוב עבורכם, זרקו את רשימת JOT-ה הנוכחית שלכם והתחילו לכתוב חדשה.

אתם יכולים אפילו להפוך את המשימה הראשונה של הרשימה החדשה שלכם ל: "מחיקה/הוצאה של רשימת JOTנישנה".

לאחר מכן זרקו את הרשימה הישנה שלכם לפח, והעבירו קו דרך המשימה הראשונה כך שתיראה כך: "הוצאת רשימת JOTנישנה". לאחר מכן, המשיכו עם הרשימה החדשה שלכם.



לעולם אל תסמן קו על משימה אלא אם כן הפעולה הושלמה.

פיתחתי את שיטת JOT™-הכדרך להתמודד עם הדחיינות הרגילה שלי, וכשהשתמשתי בטכניקה, גיליתי עד מהרה שאם אני סוטה מפשטותה, אני מסתבך בשימוש בה. לדוגמה, היו פעמים שבהן רשמתי משימה קטנה מאוד, ומכיוון שרציתי לחסוך זמן, הייתי שם קו על המשימה ברגע שאחרי שכתבתי אותה. לרוע המזל, לעשות זאת יש תופעת לוואי לא מכוונת של חבלה בשיטה, משום שגם אם משימה נראית חסרת משמעות, ביצועה ותגמול עצמי על ידי העברת הקו הזה לאחר מכן חשובים לנו ביותר, משום שהקו הזה מסיק מסקנה פורמלית ונכונה למשימה. וזו מסקנה שאנחנו יכולים להסתכל עליה שוב ושוב.

יתר על כן, חיוני להתמקד תחילה במשימות הפשוטות ביותר שתוכלו למצוא, כי סביר להניח שככל שהמשימה קלה יותר, כך היא תתבצע מהר יותר. עם זאת, מה שגיליתי מניסיוני האישי הוא שאחרי שהשלמתי חמש עשרה או יותר משימות פשוטות יחסית, מדי פעם הייתי מתחיל לחוש ביטחון עצמי יתר על המידה, ומתחיל לכתוב משימות עם קו סיום שכבר עבר אותן לפני שסיימתי להתמודד איתן בפועל. לאחר זמן מה נוסף, הייתי מסתכל על הרשימה שלי ורואה משהו כמו עשרים משימות שהושלמו, והייתי מרגיש מבולבל ומתחיל לומר דברים שליליים לעצמי, כמו: "איזה מהן לא עשיתי? למה עדיין לא עשיתי את אלה? פישלתי איכשהו. יש לי כל כך הרבה מה לעשות! אני כזה אידיוט!"

מה שאנחנו לא רוצים זה שתהיו מוצפים, וזה בדיוק מה שקרה לי. במקום זאת, אנחנו צריכים לגשת לכל משימה ומשימה כאל פריט בפני עצמו, וזה אומר למצוא משימה שצריך "לעשות", לרשום אותה ברשימת JOT-השלכם, לבצע את המשימה, ורק אז, לשים קו על הערך הזה.

➤ תמיד בצעו פעולה שלמה.

בכל פעם שאתם עוסקים במשימה שכתבתם ברשימת JOT-השלכם, ודאו תמיד שהמשימה ניתנת לביצוע כפי שכתבתם אותה. אם המשימה לא נראית לכם ניתנת לביצוע, עצרו לרגע, חשבו עליה מחדש וכתבו אותה מחדש במידת הצורך, בהתאם להוראות המופיעות בפרק 11 בסעיף שכותרתו "כיצד לכתוב מחדש משימה".

☞ תמיד יש למתוח קו על משימה לאחר השלמתה.

ייתכן שיהיו פעמים שבהן לא תרצו לסמן משימה ברשימת JOT-השלכם שזה עתה השלמתם. זה יכול לקרות בגלל שהרגשתם שאתם בתנועה, אז צללתם ישר למשימה הבאה שלכם. זה קורה לעתים קרובות כאשר המשימות שאתם מבצעים הן פשוטות מאוד באופיין, כמו להיפטר מדברים שאתם יודעים שיש להם ערך מועט, כמו קופונים שפג תוקפם ודואר זבל לא רצוי.

עם זאת, ישנן סיבות טובות לפעול לפי שיטת JOT™ נואחת מהן היא לפתח את קצב ה"עשייה". הסיבה לכך היא שאחרי שתשתמשו בשיטה פעמים רבות, לא תצטרכו לחשוב לעצמכם "מה אני עושה עכשיו?" או "מה אני עושה הלאה?"

כפי שצוין קודם לכן, דחיינים רבים מתקשים להתמקד במשימות שלהם בקלות רבה. למעשה, רבים מהם צריכים רק לחשוב על המשימות שמחכות להם, והם עלולים להרגיש פאניקה. דבר זה, בתורו, יכול לגרום לתחושה של פאניקה בתוכם, מה שעלול לגרום לכם להרגיש כאילו אתם רוצים לוותר על ביצוע המשימות שלכם. אחרי הכל, אחת הסיבות העיקריות לכך שרבים מאיתנו הפכו לדחיינים רגילים היא שכאשר אנו חשים את הפאניקה הזו, אנו מקבלים את התחושה הזו כאילו הייתה אות מגופנו שאומר לנו להתרחק מהדברים שמטרידים אותנו. לכן, הדבר האחרון שאנחנו רוצים לעשות הוא להפעיל אזעקת שווא במערכת העצבים הפגומה שלנו. למרבה המזל, הדרך הטובה ביותר להימנע מכך היא קלה: כל מה שאתם צריכים לעשות הוא לעקוב אחר שיטת JOT™-השלב אחר שלב, ולהישאר מעודכנים בכל משימה מהרגע שרשמתם אותה במחברת שלכם, ועד ששרטטתם קו דרכה עם השלמתה.

זכור גם שבכל פעם שאתה מצייר קו דרך משימה, אתה

בשקט לומר לעצמכם, "כן! עשיתי את זה!" זה ייתן לכם תחושת הישג בכל פעם שאתם מציירים קו על משימה שהושלמה. אתם יכולים לומר ש"לעשות" ואז למתוח קו על המשימה המתאימה זה כמו להרוג שתי ציפורים במכה אחת, כי השלמתם משימה, וזה פנטסטי, ואתם מתגמלים את עצמכם על מאמץ שנעשה היטב. אל תמנעו מעצמכם את הגמול הזה: עצרו כל פעילות לרגע, הביטו במשימה שזה עתה השלמתם, ציירו את הקו הזה, והרגישו טוב עם מה שעשיתם.

אם תשתמשו באופן עקבי בשיטת JOT™ כפי שהוצע, תקבלו תוצאות עקביות. לכן, אילצו את עצמכם לדבוק בשיטת JOT. הנוסחה הפשוטה של המתודה להתגברות על דחיינות הרגלית. אל תדאגו לגבי משך הזמן שמשימה עשויה לקחת.

אפילו המשימה הפשוטה ביותר שלא ניתן עוד לפרק אותה לשלבים קטנים יותר, לעיתים תיקח יותר זמן מהצפוי. בנוסף, לעיתים אנו עשויים להתנגד להתמודדות עם משימה מסוימת: למידע נוסף על כך, חזרו לסעיף "דחיינים רבים חשים תסכול כשהם חוזרים למשימה שננטשה", המופיע בפרק ארבע.

מיותר לציין, שדרך הפעולה הטובה ביותר שיש לנקוט - היא לנקוט פעולה. תנו למשימה לעשות את שלה עם הזמן. אם משימה לוקחת יותר זמן ממה שתכננתם, עשו כמה שיותר מה שאתם יכולים ואז העבירו את השאר לרשימת JOT-השלכם ליום הבא. אל תראו בזה נסיגה - במקום זאת, ראו בזה גיבוי, כי עכשיו יש לכם מה "לעשות".

מָחָר.

אז, כשיגיע המחר, לא תצטרכו לדאוג, "מה עליי לטפל בו קודם?" כל מה שתצטרכו לעשות הוא להסתכל ברשימת JOT-השלכם ותהיה לכם התשובה.

כאשר החיים קורים.

החיים לפעמים מפריעים אפילו לאדם הטוב ביותר שלא דוחה דברים; ככה זה בחיים. עם זאת, למרות שאירועים עשויים לגרום לכם לסטות מהתוכניות שלכם, זה מנחם לדעת שאם אתם נאלצים לסטות מהמסלול לכמה שעות או אפילו לכמה ימים, אתם תמיד יכולים לחזור לרשימת JOT-השלכם, שהיא מפת הדרכים שלכם.

אני זוכר עצה נהדרת שנתן לי חבר פעם, "תכנן את עבודתך - ועבוד על התוכנית שלך." אני עדיין מקפיד על העצה הזו עד היום.



לבסוף, הנה טבלה המכילה השוואה בין שני תרחישים שונים.
איזה תרחיש אתה מעדיף?

	איך אפשר לצפות למהגשים? גישו נהדר?
➤ לא השלמת לעצמך שום משימות אתמול בלילה אחרי שחזרת הביתה מהעבודה, במקום שבו אתה "עושה" משימות עבור אחרים.	➤ אתמול בלילה, אחרי שחזרת הביתה מהעבודה שבה אתה "עושה" דברים בשביל אחרים, סיימתם כמה מטלות. עכשיו יהיה לך יותר זמן פנוי בסוף השבוע.
➤ נשאר ערה עד מאוחר מדי אתמול בלילה, מה שגרם לך להרגיש כאילו אתה לא אחראי על החיים שלך.	➤ הלכת לישון בשעה סבירה אתמול בלילה, כי המשימות שהשלמת במהלך הערב גרמו לך להרגיש כאילו הרווחת מנוחת לילה נעימה.
➤ התעוררת מאוחר הבוקר, מה שגרם לך להרגיש כאילו אתה לא בשליטה על החיים שלך.	➤ הבוקר התעוררת כמה דקות לפני שהשעון המעורר שלך היה אמור לצלצל. הרגשת רגועה אחרי לילה של שנת לילה מספקת.
➤ לא השלמת אף אחד משימות לעצמך לפני שאתה הולך לעבודה, שבהן אתה "עושה" עבור אחרים. כתוצאה מכך, הרגשת כאילו אתה לא משרת שום מטרה, מלבד "לעשות" עבור אחרים.	➤ לפני שיצאת לעבודה, טיפלת בכמה מטלות משק בית קלות כי הרגשת שבא לך "לעשות" לעצמך לפני שאתה "עושה" עבור אחרים בעבודה. זה טוב, כי אתה אוהב את ההרגשה של לחזור לבית מסודר אחרי יום עבודה.
➤ לא התאמנת היום, מה שגרם לך להרגיש עייף ותשוש. למעשה, היה לך יום כל כך עגום שלא הרגשת שיש לך מספיק אנרגיה להתאמן.	➤ אחרי העבודה, קפצת למועדון כושר, שאבת קצת ברזל ורצת כמה קילומטרים על הליכון, רק כדי להזרים את הדם. אתה מרגיש נהדר.
➤ אתה מרגיש נמשך ורוצה לחול מתחת ל	➤ את/ה מרגיש/ה חם/ה, חזק/ה ומרוצה/ת. אז איך נראה מחר?

אתה?	רוק, רק היית יכול. אז איך נראה המחר בעיניך?
------	--

בקיצור, התרחיש בו תמצאו את עצמכם מחר יתבסס על ההחלטות שתקבלו היום.

פרק שלוש עשרה

טכניקות מתקדמות להתגברות סִחָבָה

מדי פעם שואלים אותי האם אני דוחה דברים? זה רק הוגן ששואלים אותי את זה, והתשובה היא -רק במקרים הנדירים ביותר. אתה מבין, עכשיו התרגלתי כל כך לדאוג לאחריות שלי, שדחייה מכוונת של ביצוע משימה תהיה בניגוד ליכולות החדשות שגיליתי. טבע.

עם זאת, ישנה סיבה נוספת, בעלת חשיבות גדולה אף יותר, שמקשה עליי להתחמק ממשימותיי, וזאת בגלל הקשר שמצאתי בין דחיינות לדיכאון. למדתי מניסיון אישי שההחלטות שאני מקבל היום -קובעות איך ארגיש מחר.

נראה שלא משנה מאיזו זווית אני מסתכל על זה, זה תמיד נכון. כל עוד אני מתמקד היום, איך ארגיש מחר, אני יודע שאפעל בהתאם. אחרי הכל, אם אדחה משימה בגלל מציאת הסחת דעת, עדיין אצטרך להתמודד עם המשימה הזו מחר, כששוב אצטרך לקבל החלטה האם להתמודד איתה, או להימנע ממנה שוב.

בעבר חשבתי שאני דוחה את המשימות שלי ליום אחר, יום שבו ארגיש יותר מוכן להן. היום אני יודע אחרת. אני מודע לכך שאם אדחה בכוונה משימה היום, לא רק שסביר פחות שאתמודד איתה מחר, אלא גם ארגיש עני יותר בגלל ההחלטה הזו. ואם אמשך לדחות את המשימה הזו, אתחיל לתהות בקרוב אם אני פחות מסוגל, או פחות, ממבוגרים אחרים. היום, למרבה המזל, אני יודע שלא הייתי רוצה להכניס את עצמי למצב כזה שוב. הייתי שם, עשיתי את זה.

אז למרות שיכולתי לדחות דברים אם באמת ארצה, זה פשוט לא יצדיק את כל העצב, החרדה, ההערכה העצמית הנמוכה, הדיבור העצמי השלילי ואובדן האנרגיה כתוצאה מדיכאון שאעבור ביום שלמחרת, או יותר. וזה גם...

מחיר גבוה לשלם עבור מה שהיה אמור להיות מעשה של הקלה בלחץ.

החיים כיום. הדרך בה אני חי היום שונה באופן ניכר מהדרך בה חייתי בעבר. לדוגמה, כשאני חוזר הביתה לאחר משיכת כסף ממכונת כספומט, קיים כוח חיובי בחיי שגורם לי להוציא את שובר העסקה מהארנק, מה שמונע ממני לשאת אותו במשך מספר ימים בזמן שפנקס הצ'קים שלי נשאר לא מאוזן. אמנם ייתכן שלא אכניס את העסקה לפנקס הצ'קים שלי ברגע שאני מגיע הביתה, אך הכוח החיובי הזה פשוט לא יאפשר לשובר העסקה הזה להתעכב על שולחן המטבח שלי באותו אופן שהייתי מאפשר לו פעם. כוח זה הוא כוחם של הרגלים חיוביים, שהחליף את כוחם של הרגלים שליליים, ששלטו וקבעו פחות או יותר את קיומי.

אותו הדבר נכון גם לגבי מטלות בית אחרות. כלים וכלי אוכל כבר לא מצטברים בכיור שלי -לא בגלל שהפכתי לקפדנית יתר על המידה בנוגע לניקיון, אלא בגלל שפיתחתי את ההרגל החיובי של שטיפת הכלים בהם השתמשתי להכנת הארוחה שלי, בין אם בזמן שהאוכל עדיין מתבשל, או ממש לפני שהתיישבתי לאכול. ואחרי שאני מסיימת לאכול, נראה שכבר לא הגיוני להשאיר כלים מלוכלכים בכיור בלי לשטוף אותם קודם. זה לא אומר שהפכתי לפרפקציוניסטית, רחוק מכך, כי אשאיר כלים מלוכלכים בכיור אם אין לי אפשרויות אחרות; לדוגמה, אם אני צריכה ללכת לאנשהו מיד אחרי האוכל, אז אני הולכת. עם זאת, אני יודעת שכשאחזור הביתה, יהיו לי רק כמה פריטים מלוכלכים שדורשים את תשומת ליבי, כי רבים מהכלים בהם השתמשתי להכנת הארוחה שלי כבר נשטפו לפני שהתיישבתי לאכול. אם עדיין לא קראתם את הפרק "ניסויים מדעיים במטבח", אני מזמין אתכם לקרוא אותו בפרק הראשון כדי להשוות כראוי בין האדם שאני היום לבין האדם שהייתי רק לפני כמה שנים.



אחרי שסיימתי את הדחיינות הרגילה שלי, עשיתי את הצעד הבא והפכתי לאדם שאינו דוחה דברים. רק כדי להבהיר, זה לא אומר שאני אף פעם לא דוחה דברים, או שלעולם לא אדחה דברים שוב. במקום זאת, התחלתי להתנהג כמו מסוג האנשים שלא כל כך מוטרדים אם הם דוחים משהו, כי הם עושים את זה לעתים רחוקות כל כך, שזה כמעט ולא משמעותי בחייהם. בנוסף, כפי שצינתי קודם לכן בתחילת הפרק הזה, המחיר שאצטרך לשלם על עיסוק בדחיינות הוא כל כך גבוה שזה אף פעם לא נראה שווה את הסיכון של החיסרון.

חשוב לציין שהשינויים שעברתי היו

הדרגתי, והתרחש לאורך זמן רב. אם רק הכרתם את שיטת JOT™ והתחלתם לאחרונה לעבוד על בעיות דחיינות משלכם, שימו לב שאין צורך להתעמק מיד בטכניקות המתקדמות הללו, כי הדבר האחרון שאתם רוצים לעשות הוא להכניס את עצמכם ללחץ מיותר. יתרה מכך, זכרו שאתם תמיד יכולים לחזור לפרק זה בכל פעם שתרגישו מוכנים לשפר את הפרודוקטיביות שלכם.

אז אילו שיפורים מצאתי? ראשית, עם הזמן, שיפרתי את הפרודוקטיביות הכוללת שלי על ידי יצירת כמה שיפורים JOT-ב-Method™. לאחר מכן, מצאתי קשר שונה ל"עשייה", שכלל היכרות עם משימות שדרשו זמן רב יותר להשלמה. ולבסוף, מצאתי כמה עזרים נוספים לפרודוקטיביות שקשורים פחות להליך מסודר כמו The JOT Method™, ויותר קשורים לאופן שבו פיתחתי גישה של סדר בתוכי.

שיפורים בשיטת JOT™ נאם שלטתם ביסודות שיטת JOT™ נואתם מוכנים לנקוט בצעדים

הבאים בהפחתת התפקיד שממלאת דחיינות בחייכם, שקלו שני שיפורים בה שעשויים להקל על ה"עשייה" שלכם. השיפור הראשון יכול לעזור לכם להפחית את כמות הזמן שאתם מקדישים לכתיבת רשימת JOT-השלכם על ידי שילוב של פריטים דומים שהשגתם, בעוד שהשיפור השני מכוון להגברת המוטיבציה שלכם.

טכניקת השילוב נניח שבארי, אותו פגשתם [בפרקים 10 ו 11](#)-יישם את שיטת JOT™ בחייו ומשתמש בה בהצלחה כדי לעזור לו לבצע את משימותיו. שישה חודשים חלפו מאז שבארי התחיל להשתמש לראשונה ב-JOT.

Method™. נסתכל על הערך האחרון של בארי ברשימת JOT-ה

Saturday, September 8th

~~[C/B Jessie Chang]~~

~~T/O old newspaper~~

~~T/O old newspaper~~

~~dust bookshelves~~

~~Mop floors~~

~~T/O old newspaper~~

~~P/A business card~~

~~P/A health club flyer~~

~~L/U Geoff's telephone number~~

~~G/T newspaper clipping~~

~~Fix radiator cover~~

~~T/O newspaper clipping~~

~~Clean kitchen chair~~

~~Clean kitchen chair~~

~~Clean kitchen chair~~

~~Clean kitchen chair~~

~~Play pinball on computer 20 mins.~~

~~T/O old magazine~~

~~P/A take out menu~~

~~P/A telephone calling card~~

~~P/A business card~~

~~P/A business card~~

~~T/O old newspaper~~

~~T/O old newspaper~~

~~L/M Louie Wheelman~~

~~Fill out gym membership form~~

~~Run defrag on computer~~

~~P/A business card~~

~~Start list of groceries needed~~

~~T/O old newspaper~~

~~T/O old magazine~~

~~Update computer anti virus~~

~~Run computer anti virus scan~~

~~T/O junk mail item~~

Shop for groceries

לא רק שאנחנו יכולים לראות בקלות שבארי עבר שבת פרודוקטיבית מאוד, אלא

אנו יכולים גם לראות שהוא השלים מגוון משימות. כדי לשמור על קצב תנועה, בארי לפעמים משלים שתי משימות מאותו סוג בדיוק ברצף, בעוד שבפעמים אחרות הוא מערבב דברים על ידי השלמת משימה מסוג אחד, ולאחריה השלמת משימה מסוג אחר.

על ידי ג'אגלינג דברים בצורה זו, בארי שומר על התנועה והוא מונע את הסיכון להציף את החרדה או להשתעמם ממונטוניות. שימו לב גם לפריט בעמודה הראשונה של רשימת JOT-השלו, המראה שבארי אפילו הרשה לעצמו לשחק פינבול במחשב שלו במשך עשרים דקות. אפשר לומר שזו הייתה "הפסקה מתוכננת מראש". כל עוד בארי חוזר לעבודתו לאחר שההפסקה שלו הסתיימה, אין סיבה שהוא לא ייחנה מהפסקה סבירה ממשימותיו. בעוד שמשחק פינבול אינו משימה במובן המסורתי, הוא עדיין ראוי להיכלל ברשימת JOT-השלו, כי עם הזמן, לאחר סקירת המחברת שלו, לבארי תהיה תמונה ברורה יותר לגבי הפעילויות שבחר, והסדר שבו הן בוצעו באותו שבת מסוימת.

אנו יכולים גם לראות שבעמודה השנייה של רשימת JOT-השלו, כתוב "רשימת קניות התחלתית", ואחריה שש משימות, ומסתיימת ב"קניית מצרכים". לא קשה במיוחד לדמיין שמיד לאחר שבארי התחיל לכתוב את רשימת הקניות שלו על דף נייר נפרד, הוא החל להשלים משימות נוספות בשילוב עם רשימת JOT-השלו. מכאן נובע שבזמן שעבד על המשימות הללו, הוא כנראה חשב על מה שהוא צריך מהסופרמרקט, ואז היה רושם את הפריטים הללו תוך כדי מעבר בין עבודה על רשימת הקניות לבין המשימה שהייתה להוביל.

לבסוף, רגע לפני שיצא מהבית לקניות, בארי השלים את המשימה האחרונה שלו, "לזרוק פריט דואר זבל", אותה השלים רשמית על ידי מתיחת קו על הופעתו ברשימת JOT-השלו. מתחתיה נוכל לראות "לקנות מצרכים", ומכיוון שלא נמתח קו עליה, כנראה אפשר לומר בבטחה שבארי נמצא בסופרמרקט כרגע.

אז, על ידי יצירת רשימת הקניות שלו בזמן שהיה עסוק במטלות אחרות, בארי ניצל את זמנו בצורה מיטבית תוך כדי שהוא צופה את צרכיו העתידיים. יתרה מזאת, על ידי מחשבה מדי פעם על מה שהוא צריך מהסופרמרקט, בארי לא רק המשיך להעסיק את עצמו במטלות, הוא גם הפך את הדברים למעט יותר תוססים. בעוד שבארי יודע שהאותיות "JOT" מייצגות "רק משימה אחת", הוא גם יודע שהוא גדל מאוד במהלך ששת החודשים האחרונים. אפילו עכשיו, בארי מרגיש מסוגל להתמודד עם קצת יותר ממה שהיה יכול רק לפני כמה שבועות. זה מסביר מדוע בארי מסוגל לעבוד על רשימת הקניות שלו, תוך כדי שהוא מטפל במשימות שכבר כתב ברשימת JOT-השלו. למרות שזה לא משהו שהוא עושה כל יום, ככל שבארי משיג יותר, כך הוא מרגיש חזק יותר - וזה במקרה ההפך הגמור מהמאפיין האחרון של דחיינות המופיע בפרק ארבע: "ככל שהדחיינות מתחזקות".

"הדחיין מרגיש חלש יותר!" אפשר לומר בבטחה שבארי עשה כברת דרך ארוכה.

למרות שראינו שבארי הספיק הרבה, יש דרך חלופית בה הוא היה יכול ליצור את רשימת JOT-השלו, כזו שיכולה לזרז אותו בכל הנוגע לכתיבה: על ידי שילוב של פריטים דומים. בתהליך חלופי זה, שיטת JOT™-המבוצעת באותו אופן כמו קודם -השינוי היחיד הוא באופן הכתיבה.

על מנת שתוכלו להשתמש בשיטת כתיבה חלופית זו של JOT,נעליכם צריך את קיומם של התנאים הבאים:

- 1.אתה צריך שיהיו לך מספר לא מבוטל של משימות שדורשות תשומת לב.
- 2.רבות מהמשימות הללו צריכות להיות זהות לחלוטין -לדוגמה, יש לכם הרבה ספרים להניח על מדף, או שיש לכם הרבה תקליטורים לסדר.
- 3.יש לך כמות נכבדה של זמן פנוי שאתה מוכן להקדיש למשימות אלה.

בואו נסתכל שוב על רשימת JOT-השכתב בארי ליום שבת, 8בספטמבר:

Saturday, September 8th

~~[C/B Jessie Chang]~~

~~P/A take out menu~~

~~T/O old newspaper~~

~~P/A telephone calling card~~

~~T/O old newspaper~~

~~P/A business card~~

~~dust bookshelves~~

~~P/A business card~~

~~Mop floors~~

~~T/O old newspaper~~

~~T/O old newspaper~~

~~T/O old newspaper~~

~~P/A business card~~

~~L/M Louie Wheelman~~

~~P/A health club flyer~~

~~Fill out gym membership form~~

~~L/U Geoff's telephone number~~

~~Run defrag on computer~~

~~G/T newspaper clipping~~

~~P/A business card~~

~~Fix radiator cover~~

~~Start list of groceries needed~~

~~T/O newspaper clipping~~

~~T/O old newspaper~~

~~Clean kitchen chair~~

~~T/O old magazine~~

~~Clean kitchen chair~~

~~Update computer anti virus~~

~~Clean kitchen chair~~

~~Run computer anti virus scan~~

~~Clean kitchen chair~~

~~T/O junk mail item~~

~~Play pinball on computer 20 mins.~~

~~Shop for groceries~~

~~T/O old magazine~~

כפי שאנו יכולים להבין מניתוח רשימת JOT-השלו, בארץ צבר הרבה

עיתונים ומגזינים, והיו לו שפע של כרטיסי ביקור לתיק.
למרות שהשיג הרבה, וזה משהו שבארי צריך להיות שמח עליו מאוד, חלק ניכר מזה כלל את אותם פריטים שנכתבו פעמים רבות ברשימת JOT-השלו.

אם בארי היה כותב כל פריט פעם אחת בלבד ומחליף סימני "כן" אנכיים לכל משימה דומה, היה לו יותר מקום למשימות אחרות, והוא לא היה צריך להשקיע זמן במחשבה על כל פריט בזמן שהוא כותב אותם. בנוסף, בארי היה יכול להגדיל את הפרודוקטיביות שלו כתוצאה מכך שהוא היה מבלה קצת פחות זמן בכתיבת כל אחת ואחת מהמשימות שלו.

כך הייתה נראית רשימת JOT-השל בארי אם היה משלב פריטים דומים:

Saturday, September 8th

~~[C/B Jessie Chang]~~

~~T/O old newspaper~~ IIII

~~dust bookshelves~~

~~Mop floors~~

~~P/A business card~~ III

~~P/A health club flyer~~

~~L/U Geoff's telephone number~~

~~G/T newspaper clipping~~

~~Fix radiator cover~~

~~T/O newspaper clipping~~

~~Clean kitchen chair~~ III

~~Play pinball on computer 20 mins.~~

~~T/O old magazine~~ I

~~P/A take out menu~~

~~P/A telephone calling card~~

~~L/M Louie Wheelman~~

~~Fill out gym membership form~~

~~Run defrag on computer~~

~~Start list of groceries needed~~

~~Update computer anti virus~~

~~Run computer anti virus scan~~

~~T/O junk mail item~~

~~Shop for groceries~~

כפי שאתם רואים, תהליך חלופי זה מייעל את רשימת JOT-השל בארי על ידי חיסכון במקום בתוכה, מה שמאפשר יותר מקום למשימות עתידיות ומשאיר את רשימת JOT-ה של פחות עמוסה. כמובן, יש אנשים שעשויים להעדיף את רשימת JOT-ההמסורתית, ואם רשימת JOT-ההמסורתית מתאימה לכם, אל תהססו להישאר איתה.

טכניקת הספירה. השיפור השני שלנו בשיטת JOT™ עשוי לעזור לכם להגביר את רמת המוטיבציה שלכם בכל הנוגע למשימות שלכם.

ייתכן שיגיע זמן שבו תבלו את רוב שבת או ראשון בטיפול במטלות קטנות בבית. לאחר שטיפסתם על הר פייפרוורק, ייתכן שתרגישו מעט סחרחורת -לא ממחלת גבהים, אלא מהתחושה המעורבת שאתם מקבלים, שהיא חלקה התרוממות רוח ממה שהספקתם, וחלקה עייפות מהעבודה הקשה שעשיתם. בנקודה זו תצטרכו לקבל החלטה האם:

- ▶ להמשיך ו"לעשות" עוד.
- ▶ קח הפסקה.
- ▶ או לקרוא לזה סוף יום.

כדחיינים מתאוששים, ייתכן שנתקלתם בבעיה מסוימת שרבים מאיתנו חוו. זה נוגע לנוהג שלנו לקחת הפסקה, אך לא לחזור לעבודה לאחר שההפסקה הזו הייתה אמורה להסתיים. הדרך הטובה ביותר להימנע מבעיה זו היא להימנע מהפסקות מיותרות. שימו לב שהתייחסתי במפורש ל"הפסקות מיותרות". בעוד שאנו רוצים להימנע מהפסקות מיותרות מכיוון שהן יכולות להשפיע על הפרודוקטיביות שלנו, עלינו תמיד לשמור על זכותנו לקחת הפסקות כשאנחנו באמת צריכים אותן. אנחנו אף פעם לא רוצים להעמיס על עצמנו יתר על המידה, כי זה עלול לגרום לנו להתרוקן על ידי דלדול עתודות האנרגיה הנפשית ו/או הפיזית שלנו, מה שעלול לגרום לנו להרגיש פאניקה ומוצפים. עבור אנשים כמונו, זהו מתכון לאסון. כל עוד אתם זוכרים את זה, אתם אמורים להיות בסדר.

עם זאת, ייתכנו פעמים שבהן תמצאו את עצמכם רוצים להמשיך לעבוד, ובמקביל לקחת הפסקה, ובאותם זמנים קצת מוטיבציה עשויה לעזור לשמור על המומנטום שלכם קדימה. למרבה המזל, אחת הדרכים היעילות ביותר להמשיך היא גם אחת הטכניקות הפשוטות ביותר. כל מה שאתם צריכים לעשות הוא לספור את מספר המשימות שהשלמתם, ולאחר מכן לרשום את המספר הזה מימין למשימה האחרונה שהשלמתם ברשימת JOT-השלכם. הכלל היחיד שחייבים לפעול לפיו כדי שזה יעבוד הוא שאתם חייבים לרשום את המספר הזה לפני שאתם לוקחים את ההפסקה.

מה שקורה לעתים קרובות כתוצאה מתרגול טכניקה פשוטה זו הוא שלא משנה כמה משימות שהושלמו שחישבת, יש חלק בטבע האנושי בתוכך שסביר להניח שישאל, "האם המספר הזה יכול להיות קצת יותר גבוה? האם אוכל לדחוס עוד משימה אחת לפני ההפסקה שלי?"

בעזרת אותה רשימת JOT נכמו שעשינו בתחילת פרק זה, בואו נשווה את טכניקת הספירה לגרסה המסורתית של שיטת JOT™. בדוגמה זו, כל מה שבארי צריך לעשות הוא לספור את המשימות שהושלמו, להסתכל על המספר האחרון שנכתב ולראות אם הוא מרגיש מוכן להעלות את הספירה. בואו נראה כיצד בארי השתמש בטכניקה פשוטה זו. אם נחזור לרשימת JOT-ההאחרונה של בארי ללא הייעול שהגיע מטכניקת השילוב, רשימת JOT-השל בארי נראית כעת כך:

Saturday, September 8th

~~[C/B Jessie Chang]~~

~~T/O old newspaper~~

~~T/O old newspaper~~

~~dust bookshelves~~

~~Mop floors~~

~~T/O old newspaper~~

~~P/A business card~~

~~P/A health club flyer~~

~~L/M Geoff's telephone number~~

~~G/T newspaper clipping~~

~~Fix radiator cover~~

~~T/O newspaper clipping~~

~~Clean kitchen chair~~

~~Clean kitchen chair~~

~~Clean kitchen chair~~

~~Clean kitchen chair~~

~~Play pinball on computer 20 mins.~~

~~T/O old magazine~~

~~P/A take out menu~~

~~P/A telephone calling card~~

~~P/A business card~~

~~P/A business card~~

~~T/O old newspaper~~

~~T/O old newspaper~~

~~L/M Louie Wheelman~~

~~Fill out gym membership form~~

~~Run defrag on computer~~

~~P/A business card~~

~~Start list of groceries needed~~

~~T/O old newspaper~~

~~T/O old magazine~~

~~Update computer anti-virus~~

~~Run computer anti virus scan~~

~~T/O junk mail item~~

~~Shop for groceries~~

~~Put groceries away~~

כפי ששמתם לב, רשימת JOT-השל בארי מספרת לנו שהוא חזר מ...

קניות והוא אחסן את המצרכים שלו, כי הוא עמד בקו אחד בין המשימות האלה. בארי מוצא את עצמו עכשיו תוהה אם הוא מוכן למשימות נוספות.

למרות שהוא רוצה להספיק יותר , לאחר שבדק את רשימת המשימות שלו, הוא גילה שלמרות שהיא מאשרת את הפרודוקטיביות שלו, היא לא אומרת לו בדיוק עד כמה הוא היה פרודוקטיבי. כדי להניע את עצמו, בארי תרגל את "טכניקת הספירה".

ראשית, הוא התחיל לספור את מספר המשימות שהשלים, וכתב כל מספר עשירי בצד של אותה משימה.

כך נראתה רשימת JOT-השל בארי לאחר שהעתיק את המספרים הללו לרשימת JOT-השלו:

Saturday, September 8th

~~[C/B Jessie Chang]~~

~~P/A take out menu~~

~~T/O old newspaper~~

~~P/A telephone calling card 20~~

~~T/O old newspaper~~

~~P/A business card~~

~~dust bookshelves~~

~~P/A business card~~

~~Mop floors~~

~~T/O old newspaper~~

~~T/O old newspaper~~

~~T/O old newspaper~~

~~P/A business card~~

~~L/M Louie Wheelman~~

~~P/A health club flyer~~

~~Fill out gym membership form~~

~~L/M Geoff's telephone number~~

~~Run defrag on computer~~

~~G/T newspaper clipping 10~~

~~P/A business card~~

~~Fix radiator cover~~

~~Start list of groceries needed~~

~~T/O newspaper clipping~~

~~T/O old newspaper 30~~

~~Clean kitchen chair~~

~~T/O old magazine~~

~~Clean kitchen chair~~

~~Update computer anti virus~~

~~Clean kitchen chair~~

~~Run computer anti virus scan~~

~~Clean kitchen chair~~

~~T/O junk mail item~~

~~Play pinball on computer 20 mins.~~

~~Shop for groceries~~

~~T/O old magazine~~

~~Put groceries away 36~~

אני תוהה אם אני יכול ... כמעט מיד, מחשבותיו של בארי החלו להרהר: "המם

"להספיק 40 משימות? זה מספר עגול נחמד. יש עוד כמה מטלות קטנות שאני יכול לסיים.
הן לא ייקחו הרבה זמן, והן לא ידרשו הרבה אנרגיה פיזית או נפשית. אולי אני יכול פשוט
לנסות לעשות אחת מהן. אז אדע שסיימתי 36 משימות. אני בטוח שאם אעלה מ-53 ל-63,
כמעט בוודאות ארצה להגיע ל-104!"

לטכניקת הספירה יש גם יתרונות נוספים, משום שרישומי מספרים ברשימת JOT-השלכם
מימים קודמים יכולים למעשה לעזור לכם להניע אתכם בעתיד. זה טבעי שיום אחד תדפדפו
בין דפי המחברת שלכם, ותחשבו על כמה פרודוקטיביים הייתם לפני שבוע, לפני חודש או
ביום מסוים, ותתהו אם תוכלו "לעשות" יותר טוב מעצמכם.

אז, רישום JOT-ההכתוב שלך יכול להיות אפילו שימושי יותר עבורך בטווח הארוך, כי הוא לא
רק מראה לך כמה פרודוקטיבי היית בעבר, אלא בו זמנית, הוא יכול גם לעזור לך להניע
להמשיך בהווה.

ניתן גם להשתמש בו זמנית בשני השיפורים של The JOT שיטת JOT™
שנחשפת אליה בסעיף זה. הדבר החשוב ביותר הוא למצוא את התהליך
שמתאים לכם. אם גיליתם שהדרך המסורתית של שימוש בשיטת JOT™ גורמת לכם אושר
ופרודוקטיביות, אין סיבה לשנות כיוון.

לאחר זמן מה, ייתכן שתמצאו אפילו דרך משלכם להתאים אישית את JOT-ה
Method™ שמתאימה לך בדיוק. אם זה יקרה, אני מזמין אותך בחום ליצור איתי קשר דרך
האתר שלי, כדי לספר לי על התגלית שלך.

התמודדות עם פרויקטים גדולים יותר ישנן משימות שכמעט נראות כאילו הן מקבלות חיים משל עצמן. הן יכולות להרגיז ולתסכל אותנו, להתנגד להשלמה, ולהילחם כל כך חזק עד שאנחנו יכולים להרגיש כאילו תפסנו דג שלא רק נלחם בחזרה, אלא גם מנסה לשבור את חוט הדיג. בעוד שמשימות קטנות יותר בדרכן כלל ניתנות לביצוע בעזרת שיטת JOT™, ישנן משימות גדולות יותר שיכולות להציף את המשאבים הפיזיים ו/או הרגשיים שלנו. הנה כמה דוגמאות לסוגי משימות כאלה:

- ❏ פתיחת עסק חדש.
- בניית הרחבה לביתכם.
- ❏ הכנה לאירוע משמעותי בחיים, כמו תכנון חתונה משפחתית גדולה או מעבר דירה.

אני יכול לומר לכם מניסיון אישי שמשימה מסורבלת נוספת שיכולה להכביד על מישהו היא כתיבה והפקה של ספר. אחרי הכל, ספר אינו מטלה של "רק משימה אחת"; זהו פרויקט המורכב מאלפי מושגים ורעיונות שיש לאחד למילים, עמודים ופרקים.

בנוסף, ישנם גם האתגרים של עריכת כתב היד, הדפסת הספר, הפצת הבשורה על הספר לעולם, ואז מסירתו לידי קוראים כמוך. כדחיינים מתאוששים, יש לנו מספיק קושי רק בביצוע המשימות הקטנות שלנו. אז מה אנחנו עושים כשמשימה או פרויקט גדול יותר מאיימים לעלות על היכולת שלנו להשלים אותם?

הדרך הטובה ביותר שמצאתי להתמודד עם מה שנראה כמו משימה בלתי ניתנת לניהול היא לחלק את הזמן שלי למדים, ולהתמודד עם משימה אחת בלבד לפרק זמן מסוים. אני מתייחס לזה כ"אירוע מתוזמן". זה שונה JOT-M™, Method™ לפיה אנו מטפלים במשימות פשוטות, או מפרקים משימות בינוניות למרכיבים קטנים יותר, הניתנים לביצוע, אותם אנו מבצעים לאחר מכן. במקום זאת, כשאתם יוצרים אירוע מתוזמן, אתם מקדישים את עצמכם להתמודדות עם משימה אחת בלבד למשך פרק הזמן שהקצתם. הדבר החשוב הוא לא להעמיס על עצמכם על ידי הקדשת זמן רב מדי למשימה, כי זה עלול לגרום לכם להרגיש לכודים או שאתם צריכים לברוח, וזו תכונה עתיקה מימיכם כדחיינים רגילים.

מישהו אמר פעם, "מה שנמדד, נעשה". כל פרויקט שלוקח זמן רב תמיד ניתן למדידה בזמן, אפילו בזמן עתידי. כשאתם מתמודדים עם פרויקט גדול, ייתכן שיהיה מועיל לנסות תחילה לנתח אותו במונחים של כמה זמן הוא עשוי לקחת להשלמתו. גם אם הנתון שאתם מגיעים אליו

למרות שזה בגדר ניחוש בלבד, תמיד טוב לחשוב כמה זמן הפרויקט שלך עשוי לקחת, כי בכך אתה מכין את עצמך למשימה שלפניך.

על מנת לתכנן פרויקט גדול, התוכנית הבאה עשויה להיות מועילה:

1. הכינו את היומן שלכם בהישג יד וקבעו את מסגרת הזמן שבה תרצו לסיים את הפרויקט. לפעמים מסגרת זמן זו תוכתב על ידי הפרויקט. לדוגמה, ייתכן שיהיה מועד אחרון חיצוני שעליכם לסיים את הפרויקט, כגון תאריך שבו יש למלא טפסים, או מעטפה עם חותמת דואר. אם זה המצב, תצטרכו לדעת מהו תאריך זה. כמו כן, מומלץ לסמן תאריך זה ביומן שלכם. אם אין מועד אחרון חיצוני, מסגרת הזמן שלכם היא פשוט התאריך שבו תרצו לסיים את הפרויקט.

2. כמיטב יכולתכם, העריכו כמה זמן אתם מאמינים שייקח להשלמת הפרויקט שלכם, ולאחר מכן רשמו את הנתון הזה במחברת שלכם, מבוטא בדקות ו/או שעות. זה אולי לא יהיה קל לעשות בפעם הראשונה שתנסו זאת, אבל זה בסדר, פשוט עשו כמיטב יכולתכם. אתם לא צריכים להיות מושלמים, וגם הנתון שלכם לא צריך להיות מושלם - אתם רק רוצים לקבוע הערכה כדי שתוכלו להבין מה אתם עומדים להתמודד איתו.

3. חשוב מכל, הימנעו ממלכודת של אמירות עצמיות מעורפלות או סותרות כמו "זה ייקח נצח!" או "אני לא רואה איך זה ייקח פחות מכמה חודשים". אמירות כאלה הן ההפך הגמור ממה שאתם רוצים להמציא.

4. דרך טובה להעריך את הזמן היא על ידי הכללה תחילה, ולאחר מכן עבודה על פיתוח מספר עגול שמבטא כמה שעות הפרויקט עשוי להימשך להשלמתו. לדוגמה, נניח שאתם בוחנים את הפרויקט שלכם ומעריכים באופן הוגן שהוא עשוי לקחת חמישה שבועות להשלמתו.

יתר על כן, נניח גם שההערכה שלך לחמישה שבועות נופלת בבטחה בתוך כל דד-ליין חיצוני.

5. הדבר הבא שתמצאו לעשות הוא לחשוב כמה זמן תהיו מוכנים להקדיש לפרויקט שלכם במהלך פרק הזמן הזה של חמישה שבועות.

בהתאם לכמות הזמן הפנוי שיש לכם, תוכלו ליצור לוח זמנים כמו שעה אחת במהלך שלושה ערבים בשבוע העבודה, ושלוש שעות בכל שבת. זה יסתכם בשלוש שעות ערב בכל שבוע עבודה, ועוד שלוש שעות בכל שבת, מה שמביא להערכה שש שעות שהוקדשו לפרויקט בכל שבוע. מאחר שבעבר...

אם אתם מעריכים שתרצו לסיים את הפרויקט תוך חמישה שבועות, כל שעליכם לעשות כעת הוא להכפיל שש שעות בשבוע כפול חמישה שבועות, מה שמקבל הערכה של שלושים שעות להשלמת הפרויקט.

6. ככל עוד יש לכם את היום שלכם בהישג יד, אולי כדאי לכם לעבור על השבועות הבאים. ראו מה כבר תכננתם ושלבו את הפרויקט שלכם ביומן. זכרו שיצרתם רק הערכה עם מספרים עגולים, ותמיד תוכלו להתאים את העבודה שלכם ללוח הזמנים האישי שלכם.

7. זכרו גם, שעל ידי מילוי לוח השנה שלכם בתזכורות לפרויקט אתם עוזרים לעצמכם להישאר ממוקדים בפרויקט שלכם, ולהישאר במסלול הנכון בכל הנוגע לדד-ליין שלו.

כאשר לוח השנה והשעון שלכם מצביעים על כך שהגיע הזמן לעבוד על הפרויקט, זכרו שאתם צריכים לעבוד רק בפרק הזמן שהקצתם. לאחר שהתחלתם לעבוד על האירוע המתוזמן, השתמשו בשעון עצר, או אם אין לכם שעון עצר, רשמו את הזמן בפועל במחברת שלכם. בכל דרך שבה אתם מודדים את הזמן לעצמכם, הקפידו לעצור את השעון להפסקות, או להפחית את זמן ההפסקה מהזמן הכולל הכתוב; וזכרו שאלו נקראים אירועים מתוזמנים מסיבה מסוימת, לכן עקבו אחר הזמן שלכם. נסו לא לעשות פחות ממה שהבטחתם לעצמכם, וזכרו כתמיד, את כלל הזהב הראשון להתגברות על דחיינות: "תמיד קיימו את ההבטחות שאתם נותנים לעצמכם".

ייתכן שתרגישו מדי פעם את הפיתוי לעשות יותר על ידי כך שתלכו מעבר לכמות הזמן שהקצתם. אמנם תמיד תוכלו לעשות זאת, אך חשוב לציין שהדרך היחידה שבה תגלו שחרגתם מגבולותיכם היא כאשר תגלו שמיציתם את עצמכם.

זה משהו שאתם לא רוצים לעשות, כי כשיגיע התאריך הבא שלכם לעבודה על הפרויקט, אתם לא רוצים להירתע מהזיכרון הרע של החוויה האחרונה שלכם. זכרו שיותר מדי מכל דבר זה לא דבר טוב, וזה נכון במיוחד כשמדובר בעבודה יתרה על עצמנו; אז, לפחות לעת עתה, נסו לדבוק בתוכנית שלפניכם.

בעוד שמטרתנו תמיד הייתה להתגבר על דחיינות הרגלית, מטרתנו מעולם לא הייתה לקבוע שיאי עולם בפריון, במיוחד בכל הנוגע לפרויקטים ארוכים. זו הסיבה שאנו מתכננים את מסגרות הזמן שלנו, ומשתמשים גם בלוח שנה ובשעון.

אם נתקלתם בקשיים כלשהם במהלך העבודה על הפרויקט שלכם, זכרו שתמיד עומדת לרשותכם שיטת JOT™. השתמשו בה כדי לשבור כל בעיה.

משימות גדולות יותר ליחידות קלות יותר לניהול. כדאי גם לעקוב אחר הפרויקט שלכם במחברת, בין אם באמצעות שיטת JOT™, פשוט על ידי רישום מה עשיתם וחשוב כמה זמן צברתם בזמן העבודה על אותו פרויקט.

הנה כמה הצעות נוספות בנוגע לאירועים עם תזמון מוגבל:

- אם יש לכם בעיות בהפעלת אירוע עם זמן מוגבל, התחילו בדרך הקלה על ידי עבודה ביחידות זמן של עשר דקות. לאחר שסיימתם את עשר הדקות הראשונות של עבודה, קחו נשימה עמוקה, רשמו לעצמכם את הזמן והתחילו לעבוד על יחידה נוספת של עשר דקות.
- היו מציאותיים. עבודה גדולה תדרוש זמן ומאמץ, אז תנו לעצמכם זמן להסתגל לרעיון של עבודה שיטתית על פרויקט גדול.
- כשאתם עובדים על פרויקט, עבדו לאט ובצורה מסודרת, ו לעמוד בפני כל פיתוי לזרז דברים.
- מצאו את השמחות הקטנות שיש לפרויקט גדול להציע ואל תפחדו ליהנות באמת. ייתכן שתמצאו תחושת ביטחון מיוחדת בידיעה שתמיד יש לכם אפשרות לעשות משהו בונה יותר מאשר צפייה בטלוויזיה.
- שקול להפוך את העבודה שלך למשחק בכל הזדמנות.
- תתפלאו כמה עבודה אתם יכולים להספיק בעשר או חמש עשרה דקות בלבד, בהשוואה לכמה זמן היית מבזבז בצפייה בטלוויזיה במרווחים של שלושים או שישים דקות.
- גלו את הכוח שיש לכם עכשיו להתחיל לעבוד על פרויקטים ארוכי טווח, יחד עם היכולת שלך להפסיק לעבוד באופן זמני, ולחזור לעבודה. השווה זאת לאופן שבו התנהגת כדחיינים רגילים ולמד להעריך את היכולות החדשות שלך.
- התבוננו בחלוף הזמן בשעון העצר שלכם בזמן שאתם עובדים כעל חיזוק ההערכה העצמית שלכם, והיו גאים בכך שאתם מטפלים בעצמכם טוב יותר מאשר עשיתם כדחיינים.



הטכניקות המתקדמות הבאות להתגברות על דחיינות קשורות יותר למה שאנחנו יכולים לעשות מבחינה פיזית כדי להגביר את הפרודוקטיביות האישית שלנו:

השתמשו בניקיון בית קל כהתחלה לפרויקטים הקשים יותר שלכם משימות

לפעמים אנחנו רואים את הפרויקטים שלנו כגדולים מהחיים, וכתוצאה מכך, אנחנו מרגישים תקועים בצל המשימות שלנו. פתרון טוב שמצאתי לתחושת הקיבוע הזו הוא לעסוק בעבודות משק בית קלות. גיליתי שזוהי משימה מצוינת להתחלה שעוזרת לי להתכונן למשימות המאתגרות יותר שלי.

ברגע שאני קמה מהספה ומתחילה לנקות או לארגן, אני מרגישה אחרת. אפילו אם אני רק מרטיבית סמרטוט ומעבירה אותו על מדפי הספרים שלי, אני בעצם "עושה" הרבה יותר מזה, כי הראש שלי עסוק במציאת מטרות שדורשות ניקוי אבק, ואז להשלים כל אחת מהן.

פְּעוּלָה.

כשאני שם לעצמי את המשימה לחפש ולהשמיד משטחים מאובקים, החלק של ה"עשה" במוחי מתעורר. למעשה, לא משנה אם אני מנקה אבק, מסדר תמונות באלבום, או מטפל בכל משימה קטנה אחרת שאני מוצא, כי ברגע שאני מתחיל לטפל במשימה הזו, אני גם מתחיל לדאוג לעצמי. כתוצאה מכך, לא רק שאני מתחיל להרגיש טוב יותר עם עצמי, אני גם מתחיל להרגיש יותר מסוגל. בדיוק כמו הפעולה של יצירת כדור שלג והגדלתו עוד ועוד, כשאני מכריח את עצמי לעשות משימות קטנות כמו לנגב את הרצפות, לסדר את הנעליים ולסדר את הבית, אני לא רק מכין את עצמי "לעשות" יותר, אלא גם להתמודד עם יותר.

התרופה האנטי-דיכאון הטובה ביותר שמצאתי אי פעם הייתה התרופה שלי להגשה ארון

בעבר קינאתי באנשים שהיו להם בתים מסודרים ומאורגנים. נראה היה שהם הצליחו למצוא כמעט כל דבר באופן מיידי, בעוד שלי היה קשה למצוא דברים בדירת סטודיו קטנה.

אולי אתם לא חושבים שיש כל כך הרבה מקומות שבהם מסמכים חשובים יכולים להסתתר, אבל היו זמנים שבהם הייתי מחפש לכל עבר קבלות, דפי שכר, מדריכים למשתמש וכרטיסי אחריות.

במהלך אותם ציד מסמכים קדחתני, במיוחד סביב תקופת הגשת המסים, הייתה אווירה שמצפים למצוא בחיפוש אחר ראיות פורנזיות - שום אבן לא נותרה על אבן. באותם רגעים שבהם שאלתי את עצמי שוב ושוב:



"למה שמתתי את זה שם?"



"מה גרם לי לחשוב שזה מקום טוב לאחסן בו משהו כל כך חשוב?"



וכמובן, "על מה חשבתי לעצמי?"

באמצעות ארון תיוק, תדעו היכן נמצאים כל המסמכים החשובים שלכם. רק תחשבו כמה יותר מסודר ומאורגן חלל המגורים שלכם יכול להיות עם הוספת ארון תיוק. הבית שלכם אפילו לא צריך לקבל מראה של משרד עסקי, כי ארונות תיוק רבים מגיעים כיום בגדלים, צורות וצבעים שונים. מבחינתי, בגלל כל כוח הארגון והסידור שארון התיוק שלי סיפק לי, אני מחשיב אותו כתרופה נוגדת הדיכאון הטובה ביותר שמצאתי אי פעם.

לפתח מנטרה של "סבלנות"

למרות שנושא פיתוח מנטרה באמצעות המילה "סבלנות" הוזכר בפרק הקודם, אני מאמין שכדאי לחזור עליה בצורה מורחבת מעט בגלל החוויה העמוקה שחוויתי כתוצאה משירה איטית של המילה "סבלנות" לעצמי.

לכולנו יש זמנים שבהם אנו נתקלים בתחושת התסכול באופן חזיתי. לפעמים תסכול הוא כמו גל אוקיינוס שנופל עלינו: אין דבר שאנחנו יכולים לעשות מלבד להכין את עצמנו אליו על ידי הפניית גבנו לגל ולתת לו לעלות עלינו. תסכול מספק לנו את התירוץ המושלם לוותר על המשימות שלנו ולסיים את היום. עם זאת, מצאתי את הדבר האחד שכמעט תמיד נותן לי רוח שנייה: זה לשיר לעצמי את המילה "סבלנות". הנה למה זה עובד:

- ✉ שירת "סבלנות" מסיחה את דעתי לרגע כשאני מרגישה מתוסכלת.
- כשם שהמחשבה על התמודדות עם משימות מסוימות יכולה לגרום לי לאבד את הכושר לכמה רגעים, אני יכול באותה קלות להרגיע את עצמי על ידי קריאת "סבלנות" לעצמי.
- ✉ זמן קצר לאחר שאני מתחיל לשיר "סבלנות", מוחי חוזר לפרספקטיבה. ברגע שהתסכול שלי מתפוגג, אני לעתים קרובות מתחיל לחשוב על משימה דומה שביצעתי בעבר, ואז אני ניגש לעניינים.

שיטה זו יכולה לעבוד גם עבורכם: התחילו עם "סבלנות", או בחרו מילה מרגיעה אחרת שתעזור לכם להתמקד. שרו את המילה לעצמכם לאט לאט כמה פעמים בקול נמוך, כאילו הייתה מנטרה. דברו לאט ובשלווה. נסו זאת כשאתם מתוסכלים, וראו כיצד זה מספק לכם כמה רגעים בהם תוכלו להשתמש כדי למקד את דעתכם בחזרה במשימה שלכם.



הנה כמה טכניקות מתקדמות נוספות להתגברות על סחבת:



היה מוכן להקריב

לפעמים הדרך היחידה שבה אפשר לבצע משימה היא על ידי מיקוד כל תשומת הלב בה, ורק בה. ישנם זמנים שאני צריך להשקיע את כל המאמץ, מה שאומר לכבות את הרדיו או הטלוויזיה, לכבות את כל האורות ואז לשבת ליד שולחני כשרק מנורת שולחן דולקת מעל סביבת העבודה שלי. ישנם זמנים שאני פשוט לא יכול להרשות לעצמי הסחות דעת, ובזמנים האלה אני צריך להיות מוכן להקריב - כי כדי להשיג משהו, אני צריך להיות מוכן לוותר על משהו אחר.

למרבה המזל, לאחר שעברתם מדחיינים רגילים למי שלא דוחים דברים, ייתכן שלא תמצאו שקל לבזבז כמה שעות באותו אופן שעשיתם פעם. המחשבה על בילוי שעות אינסופיות בצפייה בטלוויזיה עשויה לא להיראות אטרקטיבית כמו שהייתה לפני המעבר. הסיבה לכך היא שאתם מרגישים כעת תחושת אחריות כלפי עצמכם, כמו גם כלפי אחרים.

זכרו שבכל פעם שמישהו רוצה לעשות שינוי, נכונות אישית עושה את כל ההבדל. כל עוד אתם נשארים מוכנים להקריב דברים, תצליחו הרבה יותר להפוך לעצמכם החדשים.



למד לתעדף דברים על ידי אימוץ גישה של "דבר ראשון קודם"

מה המשמעות של "דברים חשובים קודם כל"? זה אומר לדאוג קודם כל לצורך הכי חשוב שיש לך - וכל השאר במקום השני. בכל פעם שיש לך משימה דחופה, טפל במשימה הזו קודם, וכל השאר אמור להיות קל יחסית, כי משימות פחות מסובכות אמורות לדרוש פחות אנרגיה נפשית ופיזית.

יתר על כן, רבות מהמשימות שלנו במקום השני הן למעשה רק הסחות דעת שקשורות יותר לבריחה וריחוף מאשר לכל דבר שיכול להוביל להישג ראוי. כשאנחנו מאמצים גישה של "דבר ראשון קודם כל", אנחנו שמים את הצרכים שלנו לפני הרצונות שלנו.

זכור, על ידי הצבת משהו בעדיפות - הוא הופך לעדיפות.



ביטול סדרי עדיפויות סותרים על ידי החלטה איזו משימה בעלת הפוטנציאל הגדול ביותר לגרום לדיכאון

כאשר דחיינים רבים מתמודדים עם סדרי עדיפויות מנוגדים, הם מעדיפים...

להיכנס למצב כיבוי, לחזור למצב הווייתם החלופי על ידי הפיכה ליענים אנושיים.

עם זאת, לאחר שהגעתם עד הלום, לא תרצו עוד לעבור דרך סוג כזה של היפוך. ובכל זאת, כשאתם מתמודדים עם סדרי עדיפויות סותרים, אתם עלולים למצוא את עצמכם תקועים בבין מדי פעם. אז אם יש לכם כמה משימות פחות רצויות, איך אתם מחליטים באיזו משימה להתמודד קודם?

גיליתי שמה שעובד הכי טוב בשבילי הוא להחליט איזו משימה מהווה את הסיכון הגדול ביותר לגרום לי לדיכאון. יהיו אשר יהיו החסרונות האחרים, אם למשימה אחת יש פוטנציאל גבוה יותר לגרום לדיכאון, אז המדד המרכזי הזה אומר לי שזאת המשימה שעליו להתמודד איתה ראשונה.



תחשבו על "התחלה וסוף"

ישנם פעמים שאנו רואים משימה רק כמשהו גדול, מרשים וממשמש באופק, ובזמנים כמו אלה אנו עלולים להיות נוטים להרגיש מוצפים.

אלו הם הזמנים שבהם קשה במיוחד להאמין שלמשימה שלפניכם לא רק יש תוחלת חיים טבעית, אלא גם יש סוף למעורבות שלה בנו. אם אי פעם תאבדו את הפרספקטיבה הזו לגבי משימה מתקרבת, אז אתגרו את עצמכם לחשוב על סוף הגיוני לה. היו יצירתיים וכתבו את הסוף הזה במחברת שלכם, ותמיד הזכירו לעצמכם שהמשימה שלכם לא תימשך לנצח. כל עוד אתם זוכרים שלמשימה שלכם יש תוחלת חיים מוגדרת, יהיה לכם הרבה יותר קל להתמודד איתה.



פשרה לא חייבת להרגיש פשרה. לפעמים, כאשר אדם שדוחף דברים באופן קבוע מוצא את עצמו ניצב

בפני משימה קשה שהוא מעדיף לא להתמודד איתה, במקום למצוא פתרון בר-ביצוע, הוא עשוי להחליט להתרחק ממנה באומרו שהוא "לא רוצה לעשות פשרות". הדוחן עשוי לראות בפשרה "כניעה", משהו שהוא עשוי לומר שהוא לא נעים באופן אישי. בעוד שבמבט ראשון, הדוחן עשוי להיראות כאדם עקרוני, סירובו להתפשר הוא רק אחת הדרכים היצירתיות שמוחו המציא כהגנה מפני המשימות שהוא מעדיף לא להתמודד איתן.

אם זה מתאר אותך, התעודד בעובדה שפשרה לא בהכרח אומרת "לזנון", אלא למעשה להגיע להחלטה, וזה מהות ההתגברות על דחיינות: קבלת החלטות-

הכנה.

אם תחשבו על זה לרגע, איך פשרה יכולה להיות משהו מלבד החלטה טובה? אז בפעם הבאה שאתם מרגישים שאתם חייבים להתפשר כדי להספיק משהו, זכרו שפשרה היא בעצם רק פעולת קבלת החלטה, ממש כמו כל החלטה אחרת שאתם עשויים לקבל.

התרופה הטובה ביותר למשימות הגרועות ביותר

יש משימות, ויש משימות. אני זוכר פעם אחת שבה הסכמתי בחוסר רצון למשמרת ערב של תמלול הקלטה ארוכה. תמלול היה משהו שלא ממש אהבתי; עם זאת, הייתי צריך לשלם את שכר הדירה שלי, ומכיוון שלא ראיתי עתיד בתחום שוד הבנקים, לקחתי את העבודה. כשהגעתי למשרד, גיליתי שהתמלול לא יגיע ממכשיר השמעה מזכירתי, אלא מנגן DVD רגיל.

בעוד שיחידות השמעה מזכירות בנויות במיוחד עם מתג רגל והיפוך אוטומטי של קלטת כדי לתת לך הזדמנות לראות איפה הפסק, לי לא היו מותרות כאלה ונאלצתי להתמודד עם מה שקיבלתי עבור אותה משמרת של שמונה שעות.

עמדתי בפני לחיצה על כפתור ה"הפעלה" ביד אחת ואז להחזיר את היד למקלדת שלי מהר ככל האפשר כדי להקליד כמה מילים קצרות, רק כדי ללחוץ על "עצור" ו"החזרה לאחור", ואז לקוות שמצאתי את המקום DVD-בשבו הפסקתי. מבחינת עבודות זמניות, זו הייתה "העבודה מהגיהנום".

למרבה המזל, למדתי זמן מה קודם לכן שכאשר אני ניצב בפני משימה קשה, הטקטיקה הטובה ביותר היא בדרך כלל לעבוד מהר ובדייקנות; וזה בדיוק מה שעשיתי - שמרתי על תשומת הלב שלי וקברתי את עצמי בעבודתי, והטקטיקה הזו עבדה מצוין. אם אי פעם תמצאו את עצמכם במצב דומה, זכרו שלפעמים הדרך היחידה לצאת - היא להתקדם.



תגמלו את עצמכם על כל העבודה הקשה שעשיתם

אל תפחדו לתגמל את עצמכם על כל העבודה הקשה שעשיתם. בשלב זה, הפסקה מהנה היא משהו שכדאי לכם להתחיל לשלב בפעילויות שלכם. בעבר, אנחנו, הדחיינים, היינו לוקחים הפסקה ולא חוזרים לעולם לחובותינו.

אמנם המחשבה שדרכי חיינו הישנות עשויות להשאיר אתכם על הדרך הישר והצרה, בסופו של דבר תגיעו לנקודה שבה הפסקה מוחלטת מוצדקת.

זכרו תמיד שהפסקה של מנוחה שונה מהשתוללות. בנוסף, אם אתם מודאגים שכאשר תעשו הפסקה, יהיה לכם קשה לחזור למשימות שלכם, השתמשו בשעון מעורר כדי לקבוע זמן לחזרה למשימה, והבטיחו לעצמכם לחזור אליה כשהשעון המעורר יצלצל. גיליתי שאחד התגמולים הטובים ביותר על העבודה הקשה שלי הוא הנחת ידי הימנית על כתפי השמאלית וטפיחה על הכתף שלוש או ארבע פעמים כדי לומר "כל הכבוד". מצאו גמול משמעותי עבורכם, והשתמשו בו כחיזוק חיובי כשאתם משלימים את המשימות שלכם.

פרק ארבעה עשר

מערכות היחסים של הדחיין עם דברים משמעותיים אחרים

עד כה, מוקד העניין שלנו היה כמעט אך ורק ביחסיו של הדחיין עם עצמו, כאשר הוא או היא עברו שינוי מדחיינים רגילים למי שאינו דוחה דברים. בפרק זה נסטה מכך מעט, כשאנו בוחנים אנשים המקיימים אינטראקציה הדוקה עם דחיינים רגילים. במילים אחרות, נבחן מה קורה לאנשים הנמצאים במערכות יחסים בין-אישיות עם דחיינים רגילים שעדיין לא החלו את השינויים שלהם.

כאשר אדם שאינו דוחה דברים באופן קבוע מקיים אינטראקציה עם אדם שדוחף דברים באופן קבוע, האדם שאינו דוחה דברים עלול להרגיש מתוסכל מהתנהגותו. אם מערכת היחסים בין השניים מכתובה שהאדם שאינו דוחה דברים צריך להסתמך על פעולותיו של האדם שדוחף דברים באופן קבוע, כמו למשל כאשר קונה שאינו דוחה דברים מסכים לרכוש מספק שדוחף דברים באופן קבוע אך דוחה את חידוש המלאי שלו, מערכת היחסים עלולה להפוך למתוחה. עם זאת, אם האדם שאינו דוחה דברים והספק הדוחה דברים נמצאים במערכת יחסים קרובה עוד יותר, כמו נישואים זה לזה, או אם האדם שאינו דוחה דברים הוא המפקח של עובד שדוחף דברים באופן קבוע, האווירה ביניהם עלולה להפוך לדליקה לחלוטין.

על מנת לבחון את הקשרים הללו, נראה תחילה כיצד אדם שדוחה דברים באופן רגיל עשוי להתפס מנקודת מבטו של בן/בת זוג שאינו דוחה דברים, ומאוחר יותר, על ידי מנהל שאינו דוחה דברים במקום העבודה.

הדחיין הרגיל ובן/בת הזוג שלו/ה הכירו את קולין, בן/בת זוג מתוסכל/ת שאינו דוחה דברים, ואת פטרישיה, בת זוגו העגמומית שדוחפת דברים. חלק מהתסכול שחוה בן/בת זוג שאינו דוחה דברים, כמו קולין, נובע מתהפעתו לנוכח האופן שבו בת זוגו, פטרישיה, שדוחה דברים באופן קבוע, מבצעת את משימותיה באופן שגרתי -או, אולי בצורה הולמת יותר, רוקדת סביבן בשמחה. שכן בעוד שקולין חי את חייו הבוגרים בהתאם למוטו כמו "לעשות חציר בזמן שהשמש זורחת", או "תפר בזמן חוסך תשע", הוא התחיל להבין שבן/בת הזוג שלו/בת הזוג אינו/ה שותף/ה לאמונותיו.

יתר על כן, בעוד שקולין עשוי לנסות להציע לפטרישיה רעיונות והצעות מועילות לשים קץ לדחינותה על סמך מה שהוא מאמין שהוא שכל ישר, נראה שפטרישיה לא מעריכה את מה שיש לקולין להציע.

"נסו להסתכל על זה ככה", אמר קולין יום אחד, בניסיון לעודד את מצב הרוח של פטרישיה, "אחרי שתאזנו את פנקס הצ'קים שלכם, תוכלו לומר לעצמכם, 'טוב, אני שמחה שזה נגמר ושהכל נגמר!'" עם זאת, באופן לא מפתיע, פטרישיה לא רואה את הדברים באותו אופן, בשל אמונתה שרבות ממשימותיה מורכבות מדי מכדי להתמודד איתן, שלא לדבר על להשלימן בהצלחה. אתם מבינים, עמוק בפנים, היכן שטמונות אמונות הליבה שלה, פטרישיה משוכנעת כל כך שהיא לא מסוגלת לייצר תוצאה מוצלחת, שהיא לא מוכנה לתת כמעט לכל משימה הדורשת מאמץ ניסיון אמיתי. כפי שאתם יכולים לתאר לעצמכם, זה גורם לקולין תסכול עצום.

מה שקולין אינו מודע אליו הן האמונות העצמיות של פטרישיה והשיחות הפנימיות שלה שתומכות בהרגל שלה לדחות דברים. לדוגמה, פטרישיה לא רק מאמינה שהיא לא מסוגלת לבצע משימות מסוימות, היא גם מודאגת ממה שעלול לקרות אם תצליח לבצע אחת מהמשימות ה"בלתי אפשריות" שלה. הסיבה לכך היא מגוון סיבות:

▶ פטרישיה מאמינה שאם תצליח להשלים משימה שבעבר חשבה שהיא לא מסוגלת להשלים, ייתכן שתתבקש לקחת על עצמה משימות לא נעימות אחרות.

▶ פטרישיה גם מאמינה שאם היא משלימה משימות שהיא נמנעה מהן עד כעת, לא יהיו לה עוד הראיות המכריעות להן היא זקוקה כדי להוכיח את טענתה שהיא אינה מסוגלת להתמודד עם משימות מסוימות. באופן אירוני, נראה שפטרישיה לא מבינה שהראיות המכריעות שהיא מחזיקה בהן לא באמת קיימות. אחרי הכל, אם היא אף פעם לא מנסה להשלים משימה לא נעימה, זה לא בהכרח מוכיח שהיא פחות מסוגלת ממשהו אחר; כל מה שזה אומר הוא שהיא אף פעם לא באמת ניסתה.

פטרישיה גם מודאגת שאם אי פעם תצליח לבצע אחת המשימות הבלתי אפשריות שלה, היא תפריך את המבקרת הגרועה ביותר שלה, "את עצמה", מה שעבורה אומר: היא יכלה לעשות אותן כל הזמן.

עם הזמן, פטרישיה הפכה תלויה בקולין שיטפל במשימות שהיא מעדיפה לא להתמודד איתן. בזכות המותרות האלה, פטרישיה אולי לא תהיה מעוניינת במיוחד להשיב את בגרותה, את עצמאותה או את חירותה, משום שהיא הרגישה בנוח עם זה שצרכיה יטופלו.

עם זאת, מה שפטרישיה אינה מודעת אליו הוא שקולין נוטר כלפיה טינה על מה שהוא מאמין כסירובה לשאת בנטל.

דרך החשיבה של פטרישיה מובנת -אחרי הכל, היא השקיעה מאמץ רב כדי להימנע ממשימות שהיא מוצאת מסובכות, מעצבנות או משעממות בצורה כלשהי. הסיבה לכך היא שפטרישיה, עמוק בפנים, מפקפקת ביכולתה להתנהג כמבוגר "נורמלי", כמו עמיתה, קולין. ולמה שפטרישיה לא תרגיש כך? אחרי הכל, מי מאיתנו ירצה להפריך משהו שעבדנו כל כך קשה, ובמשך זמן כה רב, כדי להאמין בו כאמת?

בנוסף, פטרישיה תופסת את המשימות שלה כבעיות שלה, והיא גוררת את הבעיות שלה איתה, יום יום, ומסרבת להתמודד עם אף אחת מהן עד שהיא נאלצת להסכים על ידי גורם חיצוני, כמו תאריך יעד לתשלום או מועד אחרון להגשת מועמדות. ההסתמכות של פטרישיה על שעון מעורר מסוג זה של מועד אחרון עדיין לא מובטחת להיות יעילה. כפי שהיא הודתה בצער, היו פעמים רבות שבהן הזדמנויות טובות חמקו לה בין האצבעות, ממש כמו פחיות מזון שחולפות את תאריכי התפוגה שלהן פשוט בגלל שלא נעשה בהן שימוש.

לפעמים, זה קשור פחות לדחיינות, ויותר לעובדה שפטרישיה מעולם לא למדה מיומנויות ארגון טובות או מעשיות.

כיצד עשוי להרגיש בן/בת הזוג של הדחיין קולין אינו מתלהב מהתנהגותה של פטרישיה, ובזמן שהוא למד להכיר אותה, הוא התחיל לתהות האם היא מנצלת אותו, כי לפעמים הוא מרגיש כאילו הוא מנוצל. יתר על כן, קולין לא רק שם לב שפטרישיה מטפלת בפחות ופחות מטלות הבית, הוא גם לב לתפיסת החיים הקודרת שהיא כנראה רכשה לאחרונה. כתוצאה מהתבוננות זו, קולין מתגעגע כעת לפטרישיה הישנה שהכיר פעם, פטרישיה שהייתה שמחה ונראתה כאילו קורנת באור.

מה יכולים לעשות הדוחה והלא דוחה דברים כדי לחזק את מערכת היחסים ביניהם?

קולין צריך לדבר עם פטרישיה על תחושות חוסר שביעות הרצון שלו והחששות שלו מניצול. אם פטרישיה מקשיבה לקולין מרצון ותביא בחשבון את התחושה שהוא מרגיש שהוטל עליו נטל לא הוגן, זו תהיה התחלה מצוינת.

לאחר מכן, ייתכן שיהיה מועיל אם הם ישבו יחד ויכינו רשימה של כמה ממשימות הבית הקלות יחסית שפטרישיה תוכל לקחת עליהן אחריות.

החלטתה של פטרישיה לקחת על עצמה את משימותיה עשויה לתרום רבות להפגת הטינה שחש כלפי קולין כתוצאה מכך שהוא נושא בכל מטלות הבית שלהם. בנוסף, כאשר פטרישיה תדגים אחריות למשימות שהסכימה לקבל, גם היא וגם קולין ירגישו שהשותפות ביניהם חזקה מתמיד.

אין זה אומר שפטרישיה צריכה לדאוג להתגברות על הדחיינות הרגילה שלה בן לילה: זכרו, אף אחד לא יכול לעשות שינוי כה מהיר, משום שהתגברות על דחיינות רגילה היא תהליך שמתרחש לאורך תקופה ארוכה. פטרישיה צריכה רק להתעסק במשימות הבית שהסכימה לקחת על עצמה. עם זאת, פטרישיה צריכה לציית לכלל הזהב הראשון להתגברות על דחיינות, המופיע בפרק תשע של ספר זה: "תמיד קיימו את ההבטחות שאתם נותנים לעצמכם". אנו יכולים גם למקם את כלל הזהב הזה בהקשר של מערכת יחסים על ידי שינויו כך שיאמר, "תמיד קיימו את ההבטחות שאתם נותנים בינכם לבין בן/בת הזוג שלכם".

עם זאת, אם פטרישיה תתעלם מכלל הזהב הראשון בכך שלא תטפל במשימות שהסכימה להן משום שמצאה דברים אחרים לעשות עם זמנה, קולין עלול להרגיש נבדל, ומי יכול להאשים אותו על כך? קולין צריך לראות הוכחה לשינוי בהתנהגותה של פטרישיה, ואם הוא לא יראה את השינוי הזה, סביר להניח שהוא יאבד את האמון בה, ומערכת היחסים שלהם עלולה להיפגע מכך.

דחיינת עבודה במקום העבודה ג'יין היא מנהלת מחלקת החשבונאות בחברה בינונית, וסנדי היא פקידת הנהלת חשבונות במחלקה שלה, שבמקרה נוהגת לדחות דברים באופן קבוע. בכל הנוגע להנהלת חשבונות, סנדי מיומנת כמו כל מנהלת חשבונות אחרת במחלקה; עם זאת, ג'יין אינה מרוצה מהביצועים הכוללים של סנדי.

כמנהלת, ג'יין נדרשת לכתוב הערכה שנתית לכל עובד במחלקתה ולאחר מכן לדון בכל הערכה עם הממונה עליה לפני הצגתה לכל עובד. הנה רשימה קצרה של תצפיותיה של ג'יין על סנדי:

➤ "סנדי נמנעת מעבודה. היא לא רק מבזבזת זמן ולא יעילה, אלא גם לא תורמת כשעמיתים לעבודה עסוקים, וזה משהו שביקשתי ממנה לעשות אינספור הזדמנויות."

➤ "סנדי גם מאחרת באופן עקבי. היא מאחרת כמעט כל יום. למעשה, אם היו שואלים אותי מהי התכונה העקבית ביותר של סנדי, הייתי אומר שזה האיחורים שלה."

➤ ג'יין מסכמת את הערכתה בהערכה אישית זו: "אני מצטערת לומר את הדברים הבאים, אבל יש לנו מחסור בכוח אדם במחלקת החשבונאות וכל עובד שם צריך לבצע כמות מסוימת של עבודה. לדעתי סנדי טובה לתירוצים. במקום להספיק דברים, היא מסתובבת במעגלים. נראה שסנדי דואגת הרבה יותר לרווחתה שלה מאשר לרווחת הארגון שלנו. בקיצור, הגישה של סנדי די גרועה."

לא קשה במיוחד לחזות שעתידה של סנדי בארגון הזה לא יחזיק מעמד זמן רב. אם יהיו קיצוצים במחלקה, סנדי ככל הנראה תאבד את תפקידה; או שההנהלה יכולה להחליט לפטר אותה בכל עת בתקווה שמישהו חדש יגלה יותר מוטיבציה.

האם יש משהו שסנדי יכולה לעשות כדי למנוע את אובדן מקום עבודתה?

כל עוד סנדי מחזיקה במשרתה בחברה הזו, תמיד יש סיכוי שהיא תשנה את דרכיה. עם זאת, במונחים ריאליים, הסיכוי שהיא תעשה זאת הוא קטן מאוד, מכיוון שסנדי די קבועה בדרכיה כבר זמן מה.

עצוב לומר, אבל יש אנשים שמשנים את דרכם רק לאחר שחווים מכה אישית ועמוקה שגורמת להם לעשות חשבון נפש על מצבם ועל עצמם.

בואו נדמיין שסנדי יושבת במשרדה של ג'יין להערכה השנתית שלה ומקבלת עותק של מסמך המתאר את ביצועיה, אותו ג'יין מקריאה לה בקול רם. לאחר ששמעה את הערכתה הגרועה, סנדי שואלת: "האם יש משהו שאני יכולה לעשות כדי לשפר?" הנה מה שג'יין עשויה לומר:

"סנדי, אני שמחה לראות שאת מתייחסת להערכה הזו ברצינות. גייסנו אותך להיות מנהלת חשבונות במחלקה שלנו, ולמען האמת, לא עשית את חלקך בעבודה. אבל העבודה הזו עדיין צריכה להיעשות, אז הפתרון היחיד היה שאחרים יעשו חלקים מהעבודה שלך. אני רוצה שתשימי לב להצעות הבאות, ואני מקווה לראות שיפור בביצועים שלך:"

➤ "אתה צריך להפוך יותר לעובד בין עובדים. אם אתה רואה את זה מנהל חשבונות אחר נראה כאילו הוא או היא שקועים בניירת ואין לך שום דבר דחוף על שולחןך, שאל אותו או אותה אם תוכל להושיט יד לעזרה. אנא עשו מאמץ לתרום.

➤ "הנקודה השנייה שלי אולי תפתיע אותך, אבל אנחנו מודעים היטב לכך שאתה מגיע באיחור כמעט כל בוקר. אנחנו פשוט לא במצב שבו נוכל לאפשר לך להגיע לעבודה באיחור כל יום, כי אם נאפשר לך לעשות את זה, אז נצטרך לאפשר לכולם לעשות את אותו הדבר. בנוסף, יש אנשים במחלקת החשבונאות שהתלוננו בפניי על האיחורים שלך. הם שאלו אם קיבלת זכויות מיוחדות כי הם מרגישים טינה על כך שאתה מצליח להתחמק מהגעה באיחור, למרות שהם עושים מאמץ מרוכז להגיע לעבודה בזמן. אנא עשו מאמץ החל ממחר להגיע בזמן."

➤ "אם מישהו מבקר את עבודתך או מצביע על טעות, נסה לקחת זאת כ" הצעה מועילה כדי שכולם ירוויחו ממנה, ונסו לא למצוא תירוצים לטעויות שלכם. כולנו עושים טעויות מדי פעם, לכן לעפרונות יש מחקים!

"אם אתם מגלים שאתם מבולבלים ממשימה שאתם עובדים עליה, הביאו אותה" לתשומת ליבו של מישהו שנמצא במחלקה זמן רב יותר

זמן ממה שיש לך. הם יגידו לך מה לעשות, וזה הרבה יותר טוב מאשר לנסות להבין את זה לבד ואז לרוץ במעגלים בלי תשובה. אין בושה לא לדעת איך לבצע פונקציות מסוימות, כי אתה עדיין יחסית חדש כאן."

להתגבר על דחיינות לא אומר רק להישאר עסוקים בזמנים שבהם נהגתם להשתגע, זה גם אומר לאמץ דרך חיים חדשה על ידי כך שתהיו פרודוקטיביים לא רק למען עצמכם, אלא גם למען האנשים בחייכם. בין אם האנשים שאתם מקיימים איתם אינטראקציה קרובים אליכם, או עמיתים במקום העבודה, להיות מועיל לאחרים חשוב בדיוק כמו כשאתם "עושים" משימות כדי לעזור לעצמכם.

פרק חמש עשרה

עזרה לתלמיד שדוחה דברים

בפרק האחרון, בחנו קשרים קרובים בין התנהגות רגילה

דחיינים ולא-דחיינים בבית ובמקום העבודה. כעת נתמקד בסיוע לתלמידים שדוחים דברים.

כשמדובר בנושא דחיינות הרגלית והתלמיד, הורים מודאגים לעתים קרובות יותר מדחיינות ילדם מאשר ילדם. זה הגיוני בצורה מוזרה - אחרי הכל, אם ילדם היה מודאג באמת משיעורי בית הספר שלו, הוא כנראה לא היה דוחה דברים מלכתחילה. בכל מקרה, זה תמיד טוב כאשר הורה מבחין בכל התנהגות אצל ילדו שעלולה להפוך להרגל רע: בין אם זה קשור לכיתה ובין אם לאו.

דחיינות קבועה יכולה למנוע מתלמיד בית ספר יסודי לפתח בסיס איתן של ריכוז ולמידה, והיא יכולה גם להשפיע על תוכניות הלימודים האקדמיים של תלמיד תיכון, על תוכניות הקריירה שלו, או על יכולתו של תלמיד חוזר להשיג תעודת שוויון ערך כללי (GED) או כישורי עבודה חדשים.

למה סטודנטים דוחים דברים?

תלמידים דוחים דברים מאותן סיבות רבות שמבוגרים דוחים דברים, אולם ההבדל הגדול ביותר בין השניים טמון בתוצאות של חוסר המעש שלהם. בעוד שמבוגר עלול לסבול מחוסר סדר בבית, זה בדרך כלל יכול להפוך לסדר יחסי, ולו באופן זמני; עם זאת, תלמיד שדוחה דברים עלול לחוות גיליון ציונים שמשקף אותו לרעה במשך זמן מה. לכן, הבדיחה הישנה, "זה יירשם בתיק הקבוע שלך", עשויה להציע מעט מאוד סיבות לצחוק עליהן. הנה כמה סיבות אופייניות לכך שתלמיד עלול לדחות דברים:

- ❑ כי הוא או היא מעולם לא פיתחו הרגלי למידה טובים.
- התלמיד מוצא נושא מסוים משעמם ואז מתייחס אליו כאל נושא בעל עדיפות נמוכה על ידי הימנעות ממנו.
- ❑ תלמיד מוצא נושא מסובך מדי, ובמקום להתמודד עם החומר, הוא נסוג ממנו.
- תלמיד עשוי להשתמש בדחיינות כשיטה מאולתרת להתמודדות עם לחץ. גישה זו יכולה להיקרא "הרחק מהעין, הרחק מהתודעה".
- ❑ אם דחיינות נמשכת מספיק זמן, ייתכן שהתלמיד לא יהיה מודע לדרכים אחרות להתמודד עם עבודות בית ספר ופרויקטים קשים.

איך סטודנטים דוחים דברים?

כשהייתי סטודנט, לא היו כמעט כל כך הרבה דרכים לדחות דברים כמו שיש היום. אז, אולי הייתה לך הזדמנות לקיים שיחת טלפון ארוכה, לבלות בפינת רחוב עם חברים, לצפות באחת משמונה או תשע תחנות הטלוויזיה המשודרות, או להישאר עד מאוחר ולהאזין לרדיו AM טרנזיסטורי תחוב מתחת לכרית.

כיום, הודות לטכנולוגיות ומכשירים חדשים יותר שמושכים כמעט מיד צעירים, ישנן יותר דרכים לבלות את זמנם בצורה לא פרודוקטיבית מאי פעם. חלק מהסחות הדעת הפוטנציאליות הללו הן:

- טלפונים חכמים.
- הודעות טקסט.
- האינטרנט.
- אֶלֶקטְרוֹנִי.
- חדרי צ'אט.
- מסרים מיידיים.
- כלי רשת חברתית, כמו טוויטר ופייסבוק.
- משחקי וידאו ניידים.
- מאות ערוצי טלוויזיה דרך כבלים, לוויין או דרך האינטרנט.

לכל אחד מהמכשירים הללו יש את הכוח להשתלט על הזמן של כל אחד, ואם לילדכם קשה לומר "לא" לאחת מהסחות הדעת הללו, אז אתם, ההורים, צריכים להשתלט על המצב.

דחיינות ותלמיד בית ספר יסודי

פעם דיברתי עם אישה שסיפרה שבתה הקטנה דוחה דברים בנוגע למשימות הביתיות שלה. היא אמרה שזה נובע מכך שילדתה התקשתה להתרכז בשקט כשהיא ניסתה לשבת ולקרוא.

אם אתם קוראים ספר זה במיוחד משום שאתם מנסים לעזור לילד שנראה כי נפל להרגל של דחיינות, ייתכן שהגעתם ישירות לפרק זה מבלי לקרוא את הפרקים שהופיעו לפניו.

אם זה המקרה אצלכם, ייתכן שלא ראיתם נקודה שחוזרת על עצמה פעמים רבות בספר זה, התצפית ש"סבלנות היא אויבת הדחיינות".

לעיתים קרובות קורה שאדם ידחה דברים כאשר יש לו תחושת דחיפות בנוגע למשימה, במיוחד משימה שהוא תופס כמשעממת, מסובכת או שאינה מעניינת אותו. אחת הדרכים הטובות ביותר שמצאתי להתגבר על דחיינות היא על ידי פיתוח סבלנות מבפנים בהדרגה.

זהו משהו שתוכלו ללמד את ילדכם לעשות פשוט על ידי ישיבה איתו או איתה והדגמה שניתן לבצע משימה לאט ובשיטתיות. לדוגמה מעניינת לתקופה בה ראיתי באופן אישי את הכוח החיובי של סבלנות במסגרת אקדמית, קראו: "דחיינים רבים מוצאים את עצמם מוסחים בקלות ממשימותיהם" המופיע כ"היבט השמיני של דחיינות", בפרק ארבע.

אם דחיינות של ילדכם כרוכה בקושי בקריאה או לימוד בשקט, דרך טובה אחת לעזור לילדכם היא פשוט לשבת איתו או איתה, ולקרוא בשקט יחד איתו. בקשו מילדכם לקרוא שורה אחת בשקט, ולאחר מכן בקשו ממנו להסביר לכם את משמעותה. לאחר מכן, המשיכו בדרך זו, שורה אחר שורה, תוך קריאה בשקט, ולאחר מכן עצרו לאחר כל משפט, כאשר ילדכם מספר לכם מה הוא או היא מאמינים שהסופר מעביר לקורא.

אם יש לכם השקפה שונה על מה שנקרא, שתפו זאת, והראו לילדכם שאנשים שונים יכולים לראות את אותם קטעים בדרכים שונות. זה גם יראה לילדכם שאתם לא מבקשים ממנו לעשות משהו שאתם לא מוכנים לעשות בעצמכם. הקפידו לציין בפני ילדכם שהוא מסוגל לעבוד בשקט ומסוגל לחשוב בצורה ביקורתית ולזכור את מה שקראו. לא רק שתעניקו לילדכם מיומנויות חדשות וחשובות, אתם גם תגדילו את כמות זמן האיכות שאתם מבלים איתו. בכך, ילדכם ירגיש חשוב ואהוב, ותהיה לכם הזדמנות להכיר את האדם שהוא ילדכם.

צומח לתוך.

הנה כמה הצעות נוספות שיעזרו לילדים שדוחים דברים:

- תנו לילדכם לראות שהשלמת משימה פשוטה יכולה להיות מהנה על ידי יצירת משחק מהנה יוצא מזה.

לדוגמה, אתם יכולים להציע ששניכם תשחקו "משחק ההשלמה". תנו לילדכם משימה, ולאחר מכן בקשו ממנו לנחש את השלב האחרון במשימה לפני שמתחילים לפעול עליה. אנשים רבים מוצאים שקל יותר להתחיל לעבוד על משימה כאשר יש להם תמונה מנטלית של השלב האחרון הכרוך בהשלמת המשימה. לעתים קרובות, ברגע שהדחין זוכר את השלב הראשון והאחרון של המשימה, השלבים הנותרים מסתדרים.

למידע נוסף על כך, קראו את "חשבו 'התחלה וסוף'" בפרק שלוש עשרה.

- נסו להפוך את עבודות בית הספר של ילדכם למעניינות ומרגשות. דרך אחת לעשות זאת היא להכיר את תחומי העניין של ילדכם, ולאחר מכן לנסות לקשר את עבודות בית הספר שלו לדברים שהוא או היא מקדישים להם תשומת לב רבה.
- עקבו אחר משימות ילדכם ותגמלו אותו בשבחים מילוליים על כל משימה שהושלמה. בנוסף, בקשו מילדכם לתגמל את עצמו נפשית בכל פעם שהוא משלים משימה.
- למדו את ילדכם על ידי מתן דוגמה. הראו שאתם לא מבקשים ממנו או ממנה לעשות משהו שאתם לא מוכנים לעשות בעצמכם.
- הקפידו על תקשורת תכופה עם המורה של ילדכם. דעו מה מהם המקצועות הנלמדים ומהם הציפיות מבחינה אקדמית.
- במידת הצורך, פנו לעזרה של העובדת הסוציאלית או היועצת של בית הספר שלכם.
- קראו ספרים שעוסקים בפיתוח מיומנויות הורות חיוביות.

זכרו: הדגמה לילדיכם שהם יכולים ללמוד לפתח סבלנות בתוך עצמם אינה חלה רק על קריאה, כתיבה, חשבון ומקצועות אחרים בכיתה. לימוד כיצד לרסן את חוסר הסבלנות והתסכול שלעתים קרובות נלווים אליו, חיוני אם ילדכם רוצה לגדול ולהפוך למבוגר בריא המוכן לאתגרים העומדים בפניו כשותף במערכת יחסים, כעובד ובחיי היומיום.

דחיינות והמתבגר לעתים קרובות חברינו הם אלה ששמים לב למוזרויות שלנו הרבה לפנינו, וכך היה כאשר חבר לכיתה בתיכון אמר לי: "אתה אף פעם לא מסיים כלום, דייב." מתוך תחושה שאני סופג ביקורת לא הוגנת, הכחשתי בתוקף את טענתו, אך הוא מיד גיבה את דבריו בהוכחות: "לדוגמה, אתה מתחיל לקרוא ספר, אבל אתה אף פעם לא מסיים אותו; ואז אתה מתחיל לקרוא ספר חדש!" שנים רבות חלפו עד שגיליתי שלא רק שחברי צדק, אלא שהתצפית שלו הייתה מדויקת להפליא.

תלמידי תיכון מתמודדים עם מערך לחצים שונה לחלוטין מילדים צעירים יותר, ורבים מלחצים אלה הם חברתיים. לדוגמה, כמעט בכל מדינה, תלמיד תיכון עשוי לנשור מבית הספר אם הוא עומד בדרישת הגיל. אין לדעת כמה תלמידי תיכון נושרים מדי שנה, ולו רק משום שמעולם לא פיתחו הרגלי למידה טובים, או עזבו משום שחשו שפיגרו יותר מדי בלימודיהם מכדי להדביק את הפער. זוהי סיבה טובה במיוחד עבור תלמידים להימנע מליפול להרגל של דחיינות.

עד שרוב בוגרי התיכון מסיימים את לימודיהם, רבים מהם למדו את חוק התנועה הראשון של סר אייזק ניוטון, הקובע: "עצם במצב של תנועה אחידה נוטה להישאר במצב תנועה זה עד שמופעל עליו כוח חיצוני." נוכל להתאים חוק זה לדחיינות באומרנו: "דחיין שאינו 'עושה' באופן פעיל, נוטה להישאר ללא תנועה עד שמופעל עליו כוח חיצוני או מניע." כלל זה נכון גם לגבי תלמידי תיכון, כפי שהוא נכון לגבי מבוגרים.

מה הורה יכול לעשות כדי לעזור לנער שדוחה דברים?

אמנם אף הורה לא היה מגדל במכוון את ילדו להיות דחיין, אך ישנם הורים שאינם יודעים כיצד למנוע מילדיהם ליפול לאורח חיים שלילי זה. בדיוק כמו מבוגרים שדוחים דברים באופן קבוע, ילדים רבים גם מתנגדים לפעולה עד שאין להם אפשרויות אחרות, ובגלל זה, הם בדרך כלל אינם חשים גאווה, שמחה או אפילו תחושת הקלה לאחר שהם משלימים משימה שעבדו קשה כל כך כדי להימנע ממנה. לרוב, אם הם חשים רק רגש אחד, זוהי טינה כלפי המוסד או האדם שאילץ אותם לפעול.

כתוצאה מהטינה הזו, הדחיין המתבגר מרגיש כאילו הוא מריונטה שחוטיה נמשכים ונשלטים על ידי בובות: פעולותיו מוכתבות על ידי אחרים. לכן, מובן אם מתבגר, המאמין שהוא נאלץ כל הזמן לפעול, עשוי לרצות להשתחרר ממה שהוא תופס כעולם של מבוגרים שנראה כאילו נחוש לתמרן ולשלוט בו לנצח.

מה יכולים הורים לעשות כדי לעזור לנער שלהם שדוחה דברים, כאשר הוא עלול לפרש את העזרה הזו בצורה שגויה כהפרעה, או גרוע מכך, כניסיון שליטה, שהנער עלול לנסות למרוד נגדה? לרוע מזלו של הנער, ולמרות כל מה שהוא או היא עשויים לרצות אחרת, העדיפות הראשונה של ההורה היא להגן על ילדם, הכוללת תיקון התנהגויות שגויות כמו דחיינות הרגלית. עם זאת, יחד עם זאת, הורים צריכים להיות מודעים לכך שהמרדנות של הנער שלהם עשויה להיות למעשה כעס עצמי שגוי, הנובע מהדחיינות שלו או שלה, וסביר להניח שזה יעשה לנער טוב מאוד אם יצוין הדבר בפניו או לה.

כמו כל אחד אחר בכל גיל אחר, בני נוער יכולים להפסיק לבצע משימה כתוצאה מתחושת עומס יתר. ישנן סיבות שונות מדוע תחושת העומס משתקת דחיינים במידה כזו. הנה רק כמה מהן:



לפעמים אדם שדוחף דברים ירגיש מוצף לאחר שכנוע.

לעצמו שהוא לא יכול לבצע משימה מסוימת מכיוון ש: • המשימה מסובכת מדי. • הדחיין מאמין שחסר לו האינטליגנציה, המוטיבציה או חוסן העצבים הדרושים כדי לבצע את המשימה. • בעודו תקוע בשיח עצמי שלילי ומבאס, דחיינים רבים משווים את עצמם ללא הרף לחבריהם ללימודים.

שנראים טובים יותר, או מוכשרים יותר, ממה שהדחין מאמין שהוא. נוהג זה נקרא "השוואה ויאוש", וניתן לקרוא על כך עוד בפרק תשע, בסעיף שכותרתו "נסו לא 'להשוות ולהתייחס'".

ישנם גם מקרים בהם אדם שדוחה דברים דחה משימה כה גדולה
מספר משימות אשר:

• הוא לא מרגיש מוכן להתמודד עם אף אחת מהמשימות שלו, משום שהוא מאמין שכולן שוות - כלומר, כולן קשות מדי עבורו לביצוע. כתוצאה מאובדן הפרספקטיבה שלו, הדוחה אינו יכול לקבוע איזו משימה יש לטפל בה קודם. זוהי מיומנות חיים חשובה מאוד, המכונה בדרך כלל "קביעת סדרי עדיפויות". • הדוחה, שאינו רוצה להתמודד עם אף אחת מהמשימות שכבר דחה, ממשיך לעשות את הדבר היחיד שהוא יודע לעשות היטב; הוא דוחה דברים עוד יותר. לאחר מכן, תוך כדי המשך סבב הדחיינות החדש הזה, הוא נוזף בעצמו ללא הפסקה על כך שעדיין לא נקט בפעולה מתאימה. לפיכך, הדיבור העצמי השלילי שלו הופך לתחליף לפעולה.

• כאשר הוא נאלץ להתמודד עם משימה לא נעימה בגלל דד-ליין או סוג אחר של איום חיצוני, הדחין מפתיע את עצמו על ידי נקיטת פעולה מתאימה. לאחר מכן, במקום לברך את עצמו על עמידה בדד-ליין חזיתית והשלמת המשימה, הוא נוזף בעצמו על כך שהייתה לו היכולת להתמודד עם המשימה לאורך כל הדרך. דחיינים רבים במצב זה יגידו לעצמם דברים כמו, "זה היה כל כך פשוט. למה עשיתי מזה עניין כל כך גדול? אני כל כך טיפש!". • למידע נוסף על איך דחיינים חושבים, קראו את פרק ארבע, "המאפיינים, ההתנהגויות והתכונות של היען האנושי".

דרך אחת שבה תוכלו לעזור לנער שלכם להתגבר על דחיינות היא על ידי הצגת תהליך שנקרא "שיטת JOT™", אשר נדון בפירוט בפרקים עשר ואחד עשר. "JOT" הוא ראשי תיבות של "Just One Task" (משימה אחת בלבד), ובמילים פשוטות, שיטת JOT™ עוזרת לאמן דחיינים להתגבר על אולי המכשול הגדול ביותר לפרודוקטיביות - תחושת עומס יתר. שיטת JOT™ פועלת על ידי לימוד דחיינות להתמקד ב"רק באחד"

"משימה" על ידי פירוק המשימה למרכיביה הפשוטים ביותר, ביצוע אסטרטגי של כל רכיב, ותגמול עצמי על כל ניצחון קטן עם הוכחה ליכולות החדשות של הדחיין. ייתכן שתגלו שבאמצעות היכרות עם שיטת JOT™, לא רק לעזור לילדכם עם הבעיות שלו הקשורות לדחיינות, אלא גם עם כל אחת מהבעיות שלכם.



חשוב ללמד את המתבגר שלכם לראות את המשימות שלו כניתנות לניהול, כי עם השקפה חיובית על החיים, הוא גדל הסיכוי לפתח את הביטחון העצמי שהוא צריך, ובתקווה, יהיה לו קל יותר לעמוד על רגליו כשיגיע לבגרות המוקדמת.

עם זאת, תוך כדי שמירה על עין על הסיבות הפנימיות של המתבגר/ת שלכם לדחיינות, חשוב גם לשים לב לסיבות חיצוניות לדחיינות. לדוגמה:



אם הטכנולוגיה גורמת לבני נוערכם להסיח את דעתם, ייתכן שתמצאו שקל יותר את ההצעות הבאות: •אם לנער שלכם יש את הטלפון החכם החדש ביותר, זה עם כל הגאדג'טים הנוצצים שהופכים את התקשורת לכמעט ממכרת, אולי תרצו לקפוץ לחנות שמוכרת טלפונים סלולריים משומשים ולקנות לו "דגם רטרו" אמין. אם אתם משלמים את חשבון הטלפון הסלולרי החודשי של הנער שלכם, הזכירו לו שהסיבה העיקרית לכך שיש לו טלפון סלולרי היא כדי שתוכלו ליצור קשר אחד עם השני, וכדי שיוכל להזעיק עזרה במקרה חירום.

•האם אתם יודעים אילו פעילויות נערכים משתתף בהן מחוץ לבית הספר? האם הוא נותן לאינספור שעות לחלוף תוך כדי צפייה בטלוויזיה, משחק במשחקי וידאו, גלישה באינטרנט או כמעט כל דבר מלבד שיעורי בית או מטלות בית? לאחר מכן נסו את הפתרונות האפשריים הבאים: •הגבילו את זמן השימוש במחשב ובטלוויזיה בבית. במידת הצורך, גשו לחנות אלקטרוניקה וקנו טיימרים כדי שתוכלו למנוע את הפעלת המכשירים הללו בזמן שאתם לא נמצאים. •אם ילדכם מגלה מעט כבוד לזמנו הרחק מבית הספר, ייתכן שתצטרכו להפעיל צורה כלשהי של ניטור על ידי כך שיראה לכם את שיעורי הבית או את המשימות הביתיות שהשלים.

•זכרו: אם אינכם מגלים עניין בלימודיו של המתבגר שלכם, מה הסיכוי שהוא יעשה זאת?



האם המתבגר שלך נמצא תחת לחץ רב מדי להצליח? האם הוא מתלונן על כך אחד מהמצבים הבאים: •פחד מכישלון: האם הוא לא מוכן לנסות כי הוא פוחד להיכשל? •פחד מהצלחה: האם הוא לא מוכן לנסות כי הוא חושש שתוצאה חיובית משמעותה אחריות גדולה יותר, על חשבון חירותו? •האם לנער שלכם יש מספיק זמן פנוי להתנהג לפי גילו וליהנות? אם לא, הוא עשוי לנסות לקחת זמן מחוץ ללימודים או מאחריות הבית. •האם הנער שלכם מורד בדרישות שעליו לעמוד בציפיות האקדמיות או המקצועיות, או בצורך להמשיך מסורת משפחתית על ידי כניסה לתחום עבודה שאין לו עניין בו?



האם המתבגר שלכם עוסק בכל כך הרבה פעילויות חוץ-לימודיות שהוא לא מקדיש מספיק זמן ללימודיו? •המתבגר שלכם לא בהכרח דוחה דברים אם הוא נותן את כל כולו למועדון או קבוצה בבית הספר; עם זאת, העדיפות מספר אחת שלו צריכה להיות לימודיו.



האם המתבגר/ת שלכם מראה סימנים כלשהם של שימוש או שימוש לרעה באלכוהול או בסמים? •האם אתם מכירים את הסימנים של שימוש לרעה באלכוהול או בסמים? •האם בנכם או בתכם מבלים או מתחברים עם חברים הידועים בקהילה כשתיינים או משתמשים בסמים

משתמשים?

מה סטודנט יכול לעשות כדי להימנע מליפול לדחיינות?

ההבדל בין תיכון לקולג' דומה להבדל בין יום ללילה בגלל החוויות, החירויות והאחריות החדשות שמביאה הקולג'. שינויים אלה עלולים לגרום לחלק מהסטודנטים להרגיש מוצפים, ובתורם, הם עלולים לנקוט בדחיינות כאמצעי התמודדות שלילי על מנת להתמודד עם הלחץ שהם חשים. בהמשך פרק זה, נספק כמה הצעות בהן סטודנטים יכולים להשתמש כדי להתמודד עם חיי הקולג'; אך לעת עתה, בואו נבחן בפירוט כיצד חייו של סטודנט שנה א' יכולים להיות שונים מחוויות לימודיות קודמות.

סטודנט שנכנס לתואר ראשון צריך להבין שהוא עלול להתמודד לא רק עם אתגרים אקדמיים, אלא גם עם אתגרים חברתיים שעשויים לדרוש מידה מסוימת של הסתגלות. הנה כמה מהתחומים הללו, בליווי אסטרטגיות ופתרונות:

- ✉ לסטודנטים הלומדים במכללה מחוץ לבית: • סביר להניח שתגורו במעונות, וייתכן שתמצאו את עצמכם חולקים את החדר שלכם עם אחד או יותר מחבריכם ללימודים.
 - לכן, ייתכן שתצטוו ללשש את כישוריהם הדיפלומטיים או הבין-אישיים. אם אחד משותפיהם לדירה אוהב להאזין למוזיקה רועשת בזמנים מסוימים, ייתכן שתצטוו למצוא אזור שקט ואמין שבו תוכלו ללמוד ללא הרתעה. יתרה מזאת, בדקו אם בית הספר שלכם יאפשר לכם להגיש בקשה לקראת הסמסטר הראשון לסוג שותף לדירה שיתאים לכם.
 - ייתכן שתורשו להכין מנות הניתנות למיקרוגל במעונות, מה שיכול לעזור לכם לחסוך כסף; עם זאת, לא תרצו לחיות על דיאטה המורכבת אך ורק מארוחות קפואות מחוממות. לכן, ייתכן שכדאי לקחת קורס בישול לפני היציאה לקולג'. אוכל טרי לרוב זול יותר מארוחות מוכנות.

- במכללות רבות, אם לא כולן, הסטודנטים קובעים את לוחות הזמנים שלהם על ידי בחירת השיעורים בהם יגיעו ובאילו שעות. למדו כיצד לעשות זאת מראש על ידי שאילת שאלות למישהו שמכיר את התהליך, וקחו בחשבון את ההצעות הבאות:

• כדי להפוך את הסמסטר הראשון שלכם לחלק ככל האפשר מבעיות, הכינו מראש את הקורסים שתמצו לקחת, והכינו לכם אפשרויות שניות. • ודאו שאתם משלבים את זמן הלימודים בלוח הזמנים הכולל שלכם. • למדו כיצד להשתמש בתוכנית לימודים מראש. זה יעזור לכם להישאר מעודכנים לאורך כל הסמסטר.



היו מודעים לסכנות הפוטנציאליות הבאות:

• הימנעו מהפיתוי להעמיס את לוח הזמנים שלכם בשיעורים קלים יחסית, דבר שעלול להקשות על הסמסטרים הבאים. • הימנעו מהפיתוי להתרועע על חשבון עבודתכם בכיתה, במיוחד בסופי שבוע. • הימנעו מהפיתוי לדלג על הרצאות או שיעורים שבהם נוכחות בדרך כלל אינה נמדדת.

הנה כמה הצעות שעשויות לעזור לסטודנטים במכללה להימנע מרכישת הרגלי עבודה רעים:



נסו לקבל תמונה ריאליסטית של חיי הקולג' ועומסי העבודה הצפויים בשיעורים. לפני תחילת הסמסטר הראשון שלך על ידי בירור עליהם כשאתה מבקר בבתי ספר שאתה שוקל.



בררו מי הם יועצי הסגל והסטודנטים שלכם, ופנו לייעוץ שלהם.



הצטרפו לקבוצות לימוד כי תחלקו את זמן הלימוד עם חבריכם לכיתה ותהיה הזדמנות לשתף רעיונות ולהכיר חברים חדשים.



הקפידו על:

• לאכול טוב.

• הקפידו על מנוחה מספקת. • התעמלו כדי לשמור על

כושר ולהתגבר על מתחים.

הצורך להקריב קורבנות

בזמן כתיבת ספר זה, עבדתי כעוזר אדמיניסטרטיבי כדי לשלם את החשבונות שלי. פעם אחת, בזמן שיחה עם עורך דין אדיב שעבדתי איתו, הזכרתי כמה פעילויות ויתרתי עליהן כדי לכתוב את הספר הזה. לאחר מכן שאלתי אותו האם אי פעם הקריב משהו במהלך שלוש השנים שלמד בבית הספר למשפטים.

לאחר צחוק עדין, הוא אמר, "ישנם זמנים היום שבא לי לצפות בסרט בבית. לפעמים אני שם לב לסרט ברשימות שיש בו עלילה טובה או שחקנים מעולים, ואני חושב לעצמי, 'זה מצחיק'.

"אני לא זוכר את הסרט הזה." ואז אסתכל על השנה שבה הסרט יצא לאקרנים, ואומר לעצמי, 'זה מתאים! הוא יצא כשהייתי בבית ספר למשפטים!'" הוא המשיך והסביר שבמהלך שלוש שנות לימודיו לתואר שני, הוא קיבל החלטה נחרצת להשהות את חייו החברתיים כדי להתרכז בלימודי המשפטים. זה גרם לי להרגיש הרבה יותר טוב לגבי הקורבנות הרבים שכבר הקרבתי ואמשיך להקריב כדי להשלים את הספר הזה. למידע נוסף על מושג זה, מומלץ לקרוא את הקטע "היה מוכן להקריב קורבנות", המופיע בפרק שלוש עשרה.

דחיינות והתלמיד החוזר לפי הגדרה, "תלמיד חוזר" הוא מבוגר שנעדר מבית הספר במשך מספר שנים. מבוגרים חוזרים לבית הספר ממגוון סיבות טובות -הנה כמה מהן:

- ❑ כדי לקבל תעודת שוויון כללי של בית ספר תיכון (GED)
- ❑ לרכוש מיומנויות חדשות לשימוש במקום העבודה.
- ❑ ללמוד לתואר אקדמי תוך כדי עבודה במשרה מלאה.

מכיוון שתלמידים חוזרים הם מבוגרים, לרבים מהם יש אחריות שתלמידים צעירים יותר עדיין לא מחזיקים בה, כגון:

- ❑ הצורך להחזיק מעמד בעבודה כדי לספק הכנסה.
- ❑ תשלום משכנתא או שכר דירה, בנוסף לתשלומי רכב, ביטוח ושירותים ביתיים.
- ❑ טיפול בילדים או תלויים אחרים.

בדיוק כמו עמיתיהם הצעירים, גם סטודנטים חוזרים צריכים להיזהר מליפול לדחיינות, אך מסיבות שונות. בואו נבחן כל סוג של סטודנט חוזר, ומה עליו לשים לב אליו בנוגע לדחיינות:

- ❑ ייתכן שתלמיד GED-הנשר מהתיכון בגלל שהוא או היא פיגרה כל כך בלימודיהם, שהם הגיעו לנקודה שבה החליטו לעזוב את בית הספר במקום להמשיך להיאבק במקצועות אקדמיים.

• הם רואים בהחלטה זו תוצאה של מחשבה גרועה ואימפולסיבית משום שהם נמצאים כעת בעמדת נחיתות כלכלית, וכעת הם רואים בקבלת תעודת בגרות כללית את הצעד הראשון לקראת הבטחת עתיד טוב יותר לעצמם. תלמידים חוזרים אלה צריכים להימנע מחזרה על הטעויות שעשו בתיכון, והמפתח בין הבחירות הללו הוא להישאר מעודכנים בלימודיהם כדי להימנע מליפול שוב לפיגור בעבודות השיעורים. •מה שעשוי לעזור בצורה הטובה ביותר לתלמיד GD-החוזר יהיה למצוא מורה פרטי ייעודי לפני החזרה לבית הספר, לשיעורים כיצד להפוך לתלמיד יעיל יותר.

- ❑ חלק מהתלמידים הבוגרים חוזרים לבית הספר לזמן קצר על מנת לרכוש

מיומנויות חדשות במקום העבודה על ידי כניסה ל"תוכניות תעודה", בהן מוענקת לסטודנט תעודה המעידה על הידע ו/או כישוריו המקצועיים לאחר שעבר בחינת הסמכה, או סדרה של בחינות.

קורסים אלה נלמדים לעתים קרובות בקצב מהיר, ובית הספר עשוי לרצות למקסם את מספר התלמידים בכל כיתה על מנת למקסם את רווחיו. לכן, בעוד שלכל תלמיד ניתנת הזדמנות ללמוד, ייתכן שלא תהיה לו הזדמנות לשאול שאלות כפי שהיה רוצה, מכיוון שהמדריך שלו עשוי להיות תחת לחץ להתקדם. זה יכול לטפח לחץ בקרב כל תלמיד שאינו מוכן, מה שעלול להוביל לדחיינות, ביצועים ירודים או אפילו פרישה מהקורס. עם זאת, ישנם כמה דברים שתלמיד פוטנציאלי יכול לעשות כדי להגדיל את סיכויי ההצלחה שלו: •תלמידים פוטנציאליים יכולים לבחור את בית הספר שלהם בחוכמה על ידי ביקור אישי בכמה בתי ספר וראיון עם הסגל שלהם, במקום להסתמך רק על קטלוגים או חוברות של בתי הספר. •בנוסף, מכיוון שתוכניות אלה נלמדות לעתים קרובות בקצב מהיר, תלמידים עשויים לרצות להתחיל להכיר את חומרי הקורס לפני היום הראשון של השיעורים. נקודת התחלה טובה תהיה לבדוק אם ניתן לרכוש את הספרים וחומרי ההדרכה שישמשו בקורס מראש, ולאחר מכן להכיר אותם לפני תחילת השיעורים.

✉ לימודי תואר אקדמי תוך כדי עבודה במשרה מלאה הם משימה הדורשת מחויבות ונכונות להקריב דברים בטווח הארוך. כדי להצליח, סטודנטים חוזרים יכולים להפיק תועלת מהדברים הבאים: •תמיכה ממשפחתם הקרובה או יקיריהם. משמעות הדבר יכולה להיות בקשת שיתוף פעולה של הילדים על ידי שמירה על שקט כאשר הוריהם לומדים. •קיום אזור שקט לעבודה, עם שולחן עבודה טוב, כיסא ותאורה מתאימה. •הקצאת זמן ליהנות מהחיים ולצאת לשמש מדי פעם.



תחום נושא אחרון שעלינו לבחון נוגע לקשר בין דחיינות לתחרות אקדמית.

ישנם תלמידים שלא רק רוצים להשיג את הציונים הטובים ביותר שלהם - הם גם רוצים "לעלות" על חבריהם לכיתה. עם זאת, כאשר הנעל נמצאת על הרגל השנייה, והתלמיד התחרותי ביותר הוא זה שנכבש, אותו תלמיד עלול לחוש קנאה, בוז או טינה כלפי אלה שהצליחו טוב יותר ממנו. בעוד שרגשות שליליים אלה הם חלק מהמצב האנושי, הם לא בהכרח עוזרים לנו בגלל יכולתם להסיח את דעתנו מהמטרה העיקרית שלנו בבית הספר - שהיא ללמוד.

אמנם אין שום דבר רע מטבעו ברצון לעשות את המיטב האישי שלך, אך כל מי שיש לו היסטוריה של מאבק בדחיינות עשוי לרצות להיות ערני לסימנים של פרפקציוניזם בתוכו. לדוגמה: תחושת הצורך להשלים פערים עם ציוניו של חבר לכיתה, או עניין עצום בדירוג האקדמי של חבריו ללימודים.

דרך אחת להדוף את הרגשות השליליים הללו של קנאה, בוז וטינה היא לשנות את המצב על ידי חיפוש אחר התכונות החיוביות שיש לחברריך ללימודים, ולאחר מכן לשקול לשלב תכונות אלה בלימודים. זכרו תמיד - הנכונות שלכם לשפר את חייכם היא התכונה הגדולה ביותר שלכם.

פרק שש עשרה

סקירה

דחיינות רגילה היא כמו צלף שלעולם לא לוחץ על ההדק, ובו בזמן מחכה לנצח לירייה טובה יותר. הסיבה לכך היא שהגישה הראשונית של דחיינות רגילה למשימותיה היא בדרך כלל היסוס והערכה, במקום להתמודד ולאמץ את המשימות שהוא מחשיב כמשעממות, מסובכות או לא מושכות. זה הופך את הדחיינות לאחד ההיבטים היחידים של התנהגות אנושית שתלויה בכך שמישהו לא נוקט פעולה.

דחיינים רבים נוקטים פעולה רק כאשר אין להם ברירה אלא להתמודד עם משימה שהם עמלו קשה כדי להתחמק ממנה, ובדרך כלל משקיעים הרבה יותר אנרגיה נפשית ורגשית בהימנעות ממנה מאשר אילו רק היו מטפלים במשימה זו בזמן. כתוצאה מכך, דחיינים רגילים חשים לעתים קרובות כאילו הם נרדפים ללא הרף לפעולה על ידי נושים, בני זוג, בוסים, סוכנויות ממשלתיות וגורמים חיצוניים אחרים. זה גורם לדחיינים לא רק לחוש טינה כלפי כוחות חיצוניים אלה, אלא גם כלפי המשימות שלהם; בתורו, זה יכול לגרום לדחיין להרגיש כאילו הוא בורח כמעט מכל צורה של אחריות אישית.

עם זאת, ככל שהדחיין הרגיל מתחמק ממשימות נוספות, הוא צובר שפע של דברים שמחכים לפעולתו, וככל שהוא נמנע יותר, כך הוא נוטה להרגיש פחות מסוגל. מצב זה מגיע לעתים קרובות לנקודה שבה הדחיין מתחיל להאמין שהוא אדם פגום. "אחרי הכל", הוא חושב, "אנשים אחרים נראים כאילו משימותיהם משיגות, לאנשים אחרים יש בתיים נקיים ומאורגנים; ואנשים אחרים משיגים דברים". אם דחיין חושב בכיוונים אלה מספיק זמן, הוא לא רק יאבד את הביטחון ביכולותיו, הוא עלול גם לאבד את ההערכה העצמית שלו וליפול קורבן לדיכאון נפשי. בנוסף, עם הלחץ הבלתי פוסק הנובע מעומס הולך וגובר של משימות שלא בוצעו, דחיינים רגילים רבים מתמודדים גם עם קשיים רגשיים.

של חרדה.

באופן פרדוקסלי, ישנם דחיינים שמצליחים במקום העבודה, אך בווהים בתדהמה במה שהם רואים כבלגן בלתי ניתן לניהול בבית. במקום לפעול בים של אי-סדר ביתי, הם חשים עצב למחשבה על "לאבד סוף שבוע שלם לניקיון הבית" כאשר נקיטת פעולה זו עלולה לרומם את רוחם. ובכל זאת, דחיינים רבים שהגיעו לנקודה זו כבר איבדו את היכולת לבצע עבודות משק בית שגרתיות, לעתים קרובות במידה כזו שהם כבר לא יקשרו את המילה "שגרה" למילה "עבודות משק בית". בקיצור, דחיין רגיל לא רק מאבד ביטחון ביכולת קבלת ההחלטות שלו, אלא גם מרגיש מוצף מהחיים.

כשהוא מודע רק ללחץ המשימות המונחות לפניו, הדחיין עשוי לנקוט ב"ציפה", או לקיחת הפסקות מנוחה ארוכות, שהן למעשה "מיני-התרסקויות" או בריחה מאחריות החיים על ידי עיסוק בהסחות דעת כמו צפייה בטלוויזיה חסרת מטרה, גלישה באינטרנט, חלומות בהקיץ ושינה יתר על המידה.

דחיינים צריכים ללמוד כיצד להרגיע את עצמם על ידי דיבור עצמי הגיוני, ועל ידי פירוק המשימות שלהם למרכיבים ניתנים לניהול, כמו למשל באמצעות שיטת JOT™, המספקת לדחיינים רשימה של המשימות שהם השלימו ואלו שעדיין לא השלימו. יש מנגנון מעשי כמו JOT-ה.

Method™ לא רק עוזר לנו להשלים את המשימות שלנו, אלא גם מספק לנו ביטחון שהעבודה שעשינו "נחשבת", ושהמשימות שלא הצלחנו להשלים לא ייעלמו, כי הן קיימות על הנייר כדי להסתיים ביום אחר. באמצעות שיטת JOT™, אנחנו מאמינים את עצמנו לחשוב בצורה הדרגתית על ידי רישום המשימות שלנו כדי שנוכל לראות מה עשינו ומה עדיין לא הספקנו.

רישום המשימות שלנו מספק לנו גם משהו שמעולם לא היה לנו בעבר, והוא חשוב ביותר למאבק בדחיינות: משוב חיובי. כשדחיינו דברים, מחשבותינו היו ממוקדות כל הזמן במשימות שחיכו לתשומת ליבנו, ושמהן נמנענו; כך שגם כשסיימנו משימה, מעולם לא ראינו בכך התקדמות. לא יכולנו ליהנות מהשמחה שיכולה להגיע מעבודה שנעשתה היטב, משום שתשומת ליבנו נצרכה על ידי הרצון שלנו להימלט מכל שאר המשימות שלא ביצענו.

כדחיינים מתרגלים, חווינו לעתים קרובות רגשות מעורבים לאחר ביצוע מוצלח של משימה, משום שאחרי ששכנענו את עצמנו שאיננו מסוגלים להתמודד איתה, ביצועה על ידי נקיטת פעולה מתאימה עשוי להעיד על כך שהייתה לנו היכולת מלכתחילה. לאחר מכן אנו חשים ייאוש מעצמנו, משום שבעצם, ניפץ לנו את הבועה שלנו. קונפליקט זה לא...

יוצרים רק רגשות שליליים בתוכנו, אך רגשות שליליים אלה יכולים גם להיות מכוונים אל מחוץ לעצמנו; לרוב הם לובשים צורה של טינה כלפי האדם או המוסד שאילץ אותנו לפעול.

אכן, גם אם פעולה זו הייתה לטובתנו, לעתים קרובות היא רק מחזקת את נחישותנו להילחם בכוחות שנראים נחوشים להדיח אותנו. עם זאת, אם נכתוב על הכתב את המשימות שלנו, את המחשבות שלנו, את המצבים שלנו ואת הדילמות שלנו, נוכל לבחון אותן מחדש, יחד עם הפעולות שביצענו, מה שיראה לנו כיצד פתרנו את הבעיות שבעבר בלבנו אותנו. אז, במקום להרגיש כאילו איכשהו בגדנו בנחישות המודעת שלנו על ידי נקיטת פעולה, משוב חיובי מחליף את הדיבור העצמי השלילי הישן שלנו, מה שמאפשר לנו ליהנות מהיכולות החדשות שגילינו.

אם נאפשר לעצמנו ליהנות מההליך החיובי של מעבר מדחיינות רגילה, לחיים פעילים יותר, גם השקפתנו על המשימות שלנו עשויה להשתנות. הנה רשימה של כמה מהסוגים השונים של שינויים חיוביים שאתם עשויים לחוות כשאתם מתחילים להתאושש מדחיינות:

➤ שביעות רצון אישית: הסיבות שלנו לפעולה משתנות. במקום _____ באופן אחרון, על מנת להימנע מתוצאה שלילית, כמו תשלום חשבון החשמל כדי למנוע ניתוק מהחשמל, אתם משלמים את החשבונות שלכם במהירות כדי לשמור על התחושה הנפלאה שמגיעה משליטה.

➤ פחות תסכול: בעבר, היינו מתוסכלים בקלות ממשימות שציפנו שיהיו קשות _____ לביצוע, גוזלות זמן רב, או פשוט לא מושכות אותנו. עם הזמן, הבנו שגם המשימות שציפנו בתחילה לא יציגו בעיות, ולעתים קרובות גוזלות יותר זמן ממה שהערכנו. כעת, במקום לאפשר לעצמנו להיבהל, אנו עובדים על פיתוח רמת הסבלנות שלנו, אנו לומדים להתחשב בדברים שלא קורים לנו, ואנו מקצים זמן נוסף לפרויקטים חדשים, למקרה שהם גוזלים יותר זמן ממה שציפנו. בקיצור, אנו מגלים שככל שאנו מגבירים את רמת הסבלנות שלנו, כך אנו מרגישים מסוגלים להתמודד איתן יותר.

➤ לבסוף, מתחשק לנו להתמודד עם זה: במקום לחכות לזמן הנכון שיגיע, כשאנחנו _____ מרגישים שבא לנו להתמודד עם משימה, אנחנו מבינים שאנחנו בדרך כלל לא מרגישים שבא לנו להתמודד עם משהו עד אחרי שהתחלנו להתמודד איתו. זה יכול לקחת זמן להפנים את המושג הזה, אבל אחרי שמבינים אותו, זה הופך להיות ברור ללא ספק - שלא משנה כמה משימה עשויה להיראות לא מושכת, ברגע שמתחילים לעבוד עליה, זה רק אז, ורק אז, שבא לנו לסיים אותה ולהסיר אותה מהדרך.

➤ אנו מרגישים בטוחים ובטוחים בעצמנו: במקום להיאחז בדחיינות
 כשמיכה של ביטחון שעוזרת לנו להימנע מדברים שאנו מפחדים להתמודד איתם,
 אנו רואים דחיינות כ"שמיכת חוסר ביטחון", שגורמת לנו להרגיש פחות בטוחים
 רגשית, וגורמת לנו לפקפק ביכולות שלנו. עם הזמן, במקום להימנע במכוון
 ממשימות שלנו, אנו מתנגדים לתגובה השלילית הזו ומצפים לראות עד כמה נוכל
 להתמודד עם משהו שבעבר הביא אותנו לעצירה מוחלטת או אתגר אותנו קשות.

➤ עכשיו יש לנו מפת דרכים: להסחות דעת אין עוד את הכוחות העצומים שהיו
 להן בעבר כדי למנוע מאיתנו את המשימות שלנו. הסיבה לכך היא שהמשימות
 שלנו כבר לא מהוות את האיום על שלווה הנפש וההערכה העצמית שלנו כפי
 שהיו פעם. במקום זאת, אנו יודעים כעת כיצד להתמודד ביעילות עם המשימות
 שלנו, כי ככל שאנו צוברים ניסיון בהתמודדות איתן ומחקים אותן מרשימות ה-JOT-ה
 שלנו, אנו רואים את התוצאות שלנו ומרגישים חזקים יותר מבעבר. בנוסף, אם
 משהו צץ באופן בלתי צפוי, רשימת ה-JOT-השלנו משמשת כמפת דרכים שתמיד
 נוכל לחזור אליה. זה שונה מאוד מהאופן שבו התנהגנו בעבר, כשניסינו לחזור
 מהסחת דעת ולא היה לנו מושג כיצד להמשיך.

➤ שביעות רצון: אנו מתחילים לראות ב"עשייה" הזדמנות לחוות תחושות של
 שביעות רצון. אנו מצפים להקדיש פרק זמן להתמודדות עם המשימות שלנו, כי אנו
 אוהבים את השינויים שמגיעים מהשגת דברים. אנו רואים שינויים אלה בסדר הפנים
 של חללי המגורים שלנו, שכעת נקיים ומאורגנים. אנו מגלים דברים בהרבה פחות
 מאמץ, ובמקרים בהם אנו רואים שאולי איננו מאורגנים כפי שהיינו רוצים להיות,
 אנו עושים משהו בנידון על ידי חשיבה על פתרון ונקיטת פעולה. לדוגמה, זה יכול
 להיות יצירת תיקיית תיוק כדי שתדעו היכן נמצאים מסמכים חשובים, קניית מדף
 ספרים כדי שיהיה לכם את המקום לעצב את הבית בצורה שתשמח אתכם, או
 מציאת פתרונות אחרים שיגרום למרחב המגורים שלכם לעבוד בשבילכם.

➤ יכולת: אנו מגלים שאנו הרבה יותר מסוגלים ממה שאי פעם דמיינו. להיות
 מסוגלים בדרך זו לא בהכרח אומרים שאנחנו מנקים בצורה מטורפת או קדחתנית,
 אלא שאנחנו מגיבים למשימות שלנו בפחות היסוס על ידי קבלת השלמת המשימה
 במוחנו. אנו מרשים לעצמנו זמן פנוי להירגע, ונהנים מתחושת השליטה שיש לנו
 סוף סוף על הזמן האישי שלנו.

במבט לאחור על כמה רחוק הגענו, אנו רואים הבדלים רבים בין איך שחיינו בעבר
 לבין החיים שאנו מנהלים כיום. כדחיינים, נתנו עדיפות לאפשרויות שגויות מבלי לשקול
 את ההשלכות. כיום, אנו מסתכלים על עבודה,

כגמול בפני עצמו, כאשר כל משימה היא הזדמנות לשפר את חיינו.
בעבר חייתי חיים חסרי אחריות והרגשתי נורא בגלל זה. כיום, אני מופתע שהתגובה
הטיפוסית שלי לתחושת דיכאון וחרדה מוצפים אז הייתה לשאול את עצמי, "למה אני?"
או "למה זה קורה לי?". השתניתי מאדם שניסה כל הזמן להתחמק גם מאחריותי וגם
מההשלכות של חוסר המעש שלי, למישהו שבדרך כלל לא צריך לדאוג לעצמו
מההשלכות של אי-טיפול במשימה, כי הוא כבר התמודד איתה.



מוקדם יותר, בפרק ארבע, דנו ב"52 ההיבטים של דחיינות", שם פורטו התכונות של
דחיינים רגילים. כעת, ברצוני להציג בפניכם 25 הצעות שיעזרו לכם להפוך את חייכם
ללא דחיינות" שתוכלו לקחת אתכם, כשאתם מתקדמים בחיים כלא-דחיינים:

25 הצעות שיעזרו לכם להפוך את חייכם ללא דחיינות

1. תמיד קיימו את ההבטחות שאתם נותנים לעצמכם.
2. סבלנות היא אויב הדחיינות. עבדו על פיתוח סבלנות בתוכם.
3. תכננו את עבודתכם - ועבדו על התוכנית שלכם.
4. הימורים עם האחריות שלנו הם תמיד אופציה שגויה.
5. הימנעו מפיתוי הסחות דעת שהן אפשרויות שווא וזמן בזבזנים.
6. כשאתם מתמודדים עם משימות, הימנעו מיצירת עבודה חדשה לעצמכם על ידי ביצוע פעולה שלמה תמיד.
7. ישנם זמנים שבהם כל פעולה עדיפה על חוסר מעש. אם דחיינות אי פעם תגרום לכם לשתק, דרך הפעולה הטובה ביותר לנקוט היא לפעול.
8. זכרו: מה שנמדד, נעשה.
9. תמיד מובטח שתהיה צודק כשיש לך תירוץ.
10. מושלם לא קיים. עבור דחייני דברים שמתאוששים, מספיק טוב זה נהדר!
11. יארד אחר יארד זה קשה, אבל סנטימטר אחר סנטימטר, וזה קלי קלות!
12. רגשות אינם עובדות. בעוד שרגשות יכולים להיות מאוד לא נוחים ונראים אמיתיים, הם מייצגים בעיקר חוויות שליליות מהעבר שלך עם משימות. הפתרון הוא ליצור רקורד חדש של הצלחה אישית עם המשימות שלך.
13. ניקיון בית משנה מצב רוח.
14. חשיבה לא מאורגנת יוצרת פעולות לא מאורגנות.
15. שלבו פעילות גופנית בחייכם, כי שום דבר לא יכול לגרום לכם לזוז - כמו תנועה.
16. ניתוח יתר מוביל לשיתוק.
17. על ידי כך ששמים משהו בראש סדר העדיפויות, הוא הופך לעדיפות.
18. תנועה קדימה נלחמת בדיכאון.
19. אל תנתח - תנצל.
20. היו עדינים עם עצמכם.
21. אם משימה מדכאת אותך בגלל שהיא מסובכת, משעממת או מתסכלת במיוחד, עבוד על הפיכתה לאתגר מרגש באמצעות אחת הטכניקות המתקדמות שתוארו קודם לכן בפרק שלוש עשרה.

22. עבדו על פיתוח סבלנות מבפנים על ידי חזרה על המילה "סבלנות" לעצמכם, כאילו מדובר במנטרה. או, פתחו מנטרה משלכם.

23. אם אתם חייבים להפסיק לעבוד על משימה לפני שהיא הושלמה, אז שימו את החלקים הנוותרים של אותה משימה ברשימת היומן של מחר: כך, כבר תהיה לכם תוכנית מה "לעשות" מחר.

24. הקרבה של היום שווה ערך להצלחה של מחר.

25. זכור: אינך יכול לחשוב בדרכך לפעולה טובה, אך אתה יכול לפעול בדרכך לחשיבה טובה.



לסיכום, זה לא הסוף, כי עבורכם, זו רק ההתחלה - תחילתה של חוויה חדשה לגמרי! מסיבה זו, אני רוצה לסיים בכמה מחשבות שהופיעו לראשונה בסיום ההקדמה של ספר זה:

כל מה שגורם לשינוי מדחיינים ל"מקבלים" הוא הנכונות מצדך לאתגר את האמונות שלך. ככל שתשלב בהדרגה שינויים בחייך, תחושות חדשות של הערכה עצמית וגאווה אישית יחליפו תחושות ישנות של דיכאון ועגמומיות שנוצרו כתוצאה מחוסר דאגה לצרכים שלך. גם אם התחלתם לדאוג שאולי איבדתם את היכולת לפעול למען עצמכם, אני יכול להבטיח לכם שתוכלו להחזיר לעצמכם שליטה רבה יותר על חייכם ממה שהייתם עשויים לחשוב. זו הייתה החוויה האישית שלי.

אני מקווה בכנות ובלב שספר זה יעזור לכם להתחיל להתמודד עם המשימות שדחיתם. בסופו של דבר, לא רק שתהפכו לאנשים שעושים את העבודה, אלא גם תגלו שדאגה לעצמכם מייצרת רגשות טובים שתתענגו עליהם.

זכור תמיד:

ככל שתעשה יותר כך תרגיש טוב יותר

מִדָּד

תחרות אקדמית, 16-215 פעולה, אל תוך. ראה טכניקות מתקדמות להתגברות על דחיינות; הימנעות; ריחוף מהמציאות; כללי הזהב להתגברות על דחיינות הרגלית; שיטת JOT™ ("רק משימה אחת" טכניקה בכל פעם); נסיגות, התמודדות עם; מערכת יחסים של בן/בת הזוג עם דחיי; דחיינים של תלמידים; טכניקות להתגברות על דחיינות; נכונות לשינוי התפתחות פעילות/פעילויות תפיסה של, 50-47 כמויות קטנות של עבודה לעומת עצומות, 65-64 ראה גם פעילויות גופניות טכניקות מתקדמות להתגברות על דחיינות

"התחלה וסוף" של חשיבה בפרויקטים, ו 194-שילוב טכניקות באמצעות שיטת JOT™ כ-, 82-178 התפשרות כקבלת החלטות טובה, ו-, 195 טכניקת ספירה באמצעות שיטת JOT™-, 86-183 זיהוי קשר בין דיכאון ודחיינות, ו-, 76-175 "עשייה"-ות, ו-, 177 "עשייה"-ות כתרופה הטובה ביותר למשימות הגרועות ביותר, ו-, 195 ארגון ארונות תיוק כתרופה נוגדת דיכאון, ו-, 92-191 גישה של "דבר ראשון קודם" ו-, 193 כוחם של הרגלים חיוביים, ו-, 176 ויתור על הסחות דעת, ו-, 193 שיפורים בשיטת JOT™-, 86-177 אסטרטגיות חלוקה למידורים של פרויקטים גדולים יותר, ו-, 90 186-ניקיון בית קל כמשימה ראשונית, ו-, 91-190 הקרבת קורבנות, ו-, 193 "סבלנות" כמנטרה, ו-, 192 פעילויות גופניות, ו-, 91-190 קביעת סדרי עדיפויות למשימות, ו-, 194 תגמולים כחיזוק חיובי ו-, 221, 195 ראו גם כללי הזהב להתגברות על דחיינות הרגלית; טכניקות להתגברות על דחיינות

שימוש לרעה באלכוהול ובחומרים, [162-63](#) חשיבה של הכל או כלום, [12, 68-69](#),
 החלפה בין משימות קשיים, [60](#) חרדה בחירה בין משימות בעלות עדיפות גבוהה, [58](#)
[3, 57-](#)

ראה גם התקפי פאניקה הימנעות נוחות חוסר נוחות ו, [93-94](#) השקפה
 מעוותת ו, [94-95](#) רגשות חסרי אונים וחסרי תקווה ו, [3, 94, 96](#) ניתוח יתר מוביל
 לשיתוק ו, [3, 91-92](#) מודעות עצמית של, [92](#) נכונות לשינוי התפתחות והתגברות על,
[95](#)

ראו גם טכניקות להתגברות על דחיינות

"התחלה וסוף" של חשיבה פרויקטלית, [194](#) התנהגויות,
 טרנספורמציה של שליליות, [25](#) אמונות של דחיינים, [3](#) רגשות
 שעמום, [8-10](#)

מאפיין יכולת, [221](#) שינוי דחיינות. ראה טכניקות מתקדמות להתגברות על דחיינות; טכניקות
 להתגברות על מאפייני דחיינות של יען אנושי לגבי, [74-75](#) חשיבה של הכל או כלום, [68-69](#)
 לסירוגין בין משימות עם קושי, [60](#) חרדה בחירה בין משימות בעדיפות גבוהה, [3, 57-58](#) חולם
 בהקיצ, [62](#) סלידה ממשימות מורכבות, [59](#) קנאה באנשים שעושים, [65](#) תירוצים לאי-עשייה,
[58-59](#) פחד מציפיות עבודה בלתי פוסקות, [63-64](#) תסכול, [71-72](#) מטרות כמעורפלות או
 לא סבירות, [69](#) חוסר סבלנות, [71-72](#), [60-61](#) חוסר סיפוק עם השלמת משימה, [72](#) חשיבה
 שלילית לגבי משימות ופעולות, [67-68, 219](#) דחיינות חיצונית מזינה דחיינות פנימית, [74](#)
 פרפקציוניסט, [61-62](#)

תכנון והשלמת משימות קשיים, 70 תקשורת עצמית לקויה, 65-66 חזרה
 למשימות שלא הושלמו תסכול, 71 חשיבה של "האם עליי לעשות משהו
 אחר?", 62-63 עיוותים בזמן ובתוצאות, 66-67 פעילות אדירה לעומת
 כמויות עבודה קטנות, 64-65 דחיינות לא פתורה ומחמירה, 72-74 המתנה
 לזמן הנכון, 56-57 דאגה לגבי משימות, 55-56 ראו גם מאפייני יען אנושיים
 של שיקום יכולת דחיינות, 221 תחושות ביטחון עצמי, 86-87, 220 שביעות
 רצון מ"עשייה", 221 תחושת חשק להתמודד עם משימות, 220 פחות
 תסכול, 220 מפת דרכים להתמודדות עם משימות ו-, 220, 172 שביעות
 רצון עם השלמת המשימה, 220

סטודנטים דחיינים, 13-211

ראו גם דחיינות הרגלית; יען אנושי; דחיינים תלמידים מרגישים בנוח שלא בנוח, 93-94 אסטרטגיות
 חלוקה לפרויקטים גדולים יותר, 90-186 קשיים בהשלמת משימות, 70 טעויות לא מכוונות באמצעות שיטת
 OT™, 50-148 חזרה למשימות שלא הושלמו תסכול ו-, 71 שביעות רצון/חוסר שביעות רצון לאחר, 220
 72,

התפשרות, כקבלת החלטות טובה, 195 רגשות בטוחים
 ובטוחים, 87-86, 220 קונפליקטים בחיים

חשיבה של הכל או כלום ו-, 12 רגשות משועממים ו-, 8-10 קשר בין
 דיכאון/דחיינות ו-, 23-25 כוחות חיצוניים ו-, 14-15, 210-11 ניהול
 זמן פנוי ו-, 22-23 דחיינות הרגלית ו-, 12 דחיינות בין בית לחיים
 ו-, 11-15 ניקיון בית ו-, 14-15 שיפוטיות ו-, 19-21

מטלות מטבח, ו- 13-14 עצלנות בהשוואה לדחיינות, ו- 15-17 התנהגויות שליליות או שינוי חשיבה, ו- 25

קווי דמיון בין DCO/דחיינות, 24-25 תעודת משימות, 19-21 מדידות כמותיות לדחיינות, 17-19 התמקדות במשימה בודדת, 19-21 רגשות תקועים, 8-10 לקיחת שליטה על החיים, 7-8 רצונות על פני צרכים, 21-22 נכונות לשינוי, התפתחות והתמודדות עם, 26 דחיינות במקום העבודה, 10-11 השלכות על חוסר מעש, 119-21, 221 שביעות רצון מ"עשייה", 221 שליטה בדחיינות, 84-86 מנגנוני התמודדות, 12, 41-42, 153 טכניקת ספירה, 183-86 מעגל דחיינות, 29-33, 103-5, 115

מאפיין חולם בהקיץ, 62 התמודדות עם נסיגות. ראה נסיגות, התמודדות עם קבלת החלטות, 172-73, 195 דיכאון רגשות בטוחים ובטוחים לעומת, 86-87, 220 שליטה בדחיינות ו, 84-86 דיכאון כלכלי בהשוואה לדיכאון נפשי, 87 86-ארגון ארון תיוק כתרופה ל, 191-92 זמן פנוי כאבוד ו, 80 כנסל, 45-46 גמולים של, 83-84 דחיינות, וקשר עם, 2, 23-25, 27-28, 33, 77-79, 82, 175-76

הצעות להתמודדות עם נסיגות וטיפול בתסמינים של, 82

166-67, 80-

יאוש מהשוואות בין דחיינים ל"עושים", 110-12 יומן, רגשות, 27-29, 219 השקפה מעוותת, 94-95, 66-67 הסחות דעת, ויתור, 193, 213

הסחות דעת ושמיכות חוסר ביטחון, 220, 101 פעולות של "עושים"-אנשים, 177 תיאור של, 199 קנאה ב, 65 דחיינים רגילים בהשוואה ל, 12-110, 34-37, 1 טרנספורמציה ל, 26, 223 "עושים"-ות כתרופה הטובה ביותר למשימות הגרועות ביותר, 195 שביעות רצון מ, 221 תירוצים לאי-כתיבה, 58-59, 121 שיטת OT™, 152 שיטות חדשות של, 3 כתיבה פחות לעומת, 144-47

דיכאון כלכלי בהשוואה לדיכאון נפשי, 86-87 קנאה באנשים שעושים דברים, 65 תירוצים לאי-עשייה, 58-59, 121 ציפיות, פחד מעבודה בלתי פוסקת, 63-64 תגובות חיוביות לטענות לא מציאותיות, 154-55 כוחות חיצוניים, 14-15, 210-11

פחד

כמאפיין של יען אנושי, 63-64, 50-51 של ציפיות עבודה בלתי פוסקות, 63-64 תחושות שעמום, 8-10 נוחות בחוסר נוחות, 94 93-93 ביטחון עצמי וביטחון עצמי, 220, 86-87, 219, 27-29 תחושה של צורך להתמודד עם משימות, 220 צף הרחק מהמציאות, 99 חסר אונים וחוסר תקווה, 96, 94, 3, למד להתמודד עם האתגרים המכריעים שלך, 121-23 תרחישים לגבי, 172-73 תקוע, 8-10 ארגון ארון תיוק, 92 191-191 גישה של "קודם כל הדברים קודם", 193

תיקונים, מהירים, 2 ריחוף מהמציאות תיאור של, 218
99-97 הסחות דעת בזמן, 100 רגשות בזמן, 99
מקורקע או קשור לעומת, 97 שמיכות חוסר ביטחון ו-,
220, 101 שיטת OT™ לעומת, 127 השפעות נפשיות
ופיזיות של, 100-99 חולשת שרירים נפשית ו-, 100
99-99 זמן פנוי, 80, 22-23, 12 תסכול/פחות תסכול,
71-72, 157-59, 220

התמדה לפי אורח חיים, 38 שיטות להתגבר על אחרים, 38
37-מטרות, 69, 155-57

כללי הזהב להתגברות על דחיינות הרגלית
תמיד קיימו הבטחות שאתם נותנים לעצמכם, 109-10, 115 הימנעו מלהיות
פרפקציוניסטים, 123-25 הימנעו מלתת לעצמכם הוראות מעורפלות או
סותרות, 112-15 הימנעו מהצהרות עצמיות קשות או לא הולמות, 116-19
תיאור של שבירה, 127-30 למדו להתמודד עם רגשות עזים, 121-23 זכרו
שדחיינים מוצאים תירוצים לאי-עשייה, 121 הגיבו למשימות שלכם בצורה
הגיונית, 115 הציבו פיתוח הערכה עצמית כמטרה להשלמת משימות, 116
הסירו את הלחץ על ידי פיתוח סבלנות, 125-26 נסו לא להשוות ולהתייחס, 12
110-הבינו שיהיו השלכות לחוסר המעש שלכם, 119-21, 221

דחיינים בבית ספר יסודי, 205-7
ראו גם דחיינות הרגלית; יען אנושי; דחיינים סטודנטים מקורקעים או קשורים לעומת
97 ריחוף הרחק מהמציאות,

הרגלים כוחם של חיוביים, 176 נסיגות, ושינוי ארוכי טווח, 153-54
דחיינות הרגלית קונפליקטים בחיים ו, 12 כמנגנון התמודדות, 153
41-42,

מעגל של דחיינות ו, 115, 103-5, 29-33 דיכאון, וקשר עם, 27-28, 33, 3 אדם "עושה" בהשוואה ל, 12-110, 34-37, 1 יומן רגשות נ, 219, 27-29, 38 להגבר על אחרים פרקטיקות של, 37-38 התנגדות פנימית ו, 9-208, 71 עצלנות בהשוואה ל, 15-17 סיבות ל, 44 3, 38-39, 43-תזכורות לדחיינות ו, 29-33 לחץ נ, 39-43 סיכום של, 18-217, 99-198, 44 אישיותיות אמיתיות לעומת מאפיינים של, 53 ראה גם מאפיינים של יען אנושי; קונפליקטים בחיים; כללי הזהב של התגברות על דחיינות הרגלית; יען אנושי; דחייני תלמידים

רגשות חסרי אונים וחוסר תקווה, 96, 94, 3 קונפליקטים של דחיינות בין הבית לחיים ו-, 15-11 משימות התחלה קלות של ניקיון בית ו-, 222, 190-91, 106 קונפליקטים של ניקיון בית בחיים ו-, 15-14 משימות התחלה, וקלות, 190-91

היבטים של יען אנושי, 221, 198-99, 74, 54-55 דיכאון כגורם נטול ו, 46-45 פחד, ותיאור של, 51-50 כתגובה נלמדת, 51 תפיסת פעילויות ו, 50-47 סיכום, 51

ראו גם מאפייני יען אנושי; קונפליקטים בחיים; כללי הזהב להתגברות על דחיינות הרגלית; דחיינים סטודנטים

חוסר סבלנות, 71-72, 61-60 ראה גם סבלנות חוסר מעש, השלכות עבור, 221, 119-21 שגיאות לא מכוונות באמצעות ערכים מקוצרים של שיטת OT™-ן, 144 "לעשות" יותר תוך כדי כתיבה פחות ו-, 144-47

הצהרות עצמיות לא נכונות/לא מתאימות, 137-38 הוראות לא נכונות או סותרות ו-, 139 ארגון של דברים קטנים, 147 פרפקציוניזם ו-, 138 כתיבה מחדש של הוראות לא נכונות או סותרות ו-, 139-44 משימות שלא הושלמו ו-, 148-50 ראו גם את שיטת JOT™ ("טכניקת משימה אחת בלבד" בכל פעם)

דחיינות פנימית שניזונה ממאפיין דחיינות חיצוני, 74 שמיות חוסר ביטחון והסחות דעת, 220, 101 מאפיין התנגדות פנימית, 9-208, 71

גלישה באינטרנט, 162

שיטת JOT™ ("משימה אחת בלבד" בכל פעם) שילוב טכניקות באמצעות, 178-82 טכניקת ספירה באמצעות, 183-86 תיאור של, 218-19, 131-35 חוויית "עשייה" ו, 152 צף לעומת, 127 שיפורים ב, 177-86 פיתוח סבלנות ו, 152 נקודות לזכור לשימוש, 133 סיבות להצלחה באמצעות, 151, 134-35 דרישות עבור, 130-31 כללים עבור, 131 בחירת המשימה הראשונה, ושימוש, 136 פיתוח הערכה עצמית באמצעות, 133 נסיגות ו, 168-72 דחיינים ו, 209 ראו גם טעויות לא מכוונות באמצעות שיטת JOT™ נביצוע שיפוט, 19-21

מטלות המטבח, 13-14

חוסר שביעות רצון/סיפוק עם השלמת משימה, 72, 220 פרויקטים גדולים יותר "התחלה וסוף" של חשיבה בפרויקט לעבודה עליהם, 194 אסטרטגיות מידור לעבודה עליהם, 186-90 עצלנות בהשוואה לדחיינות, 15-17 תגובה נלמדת, דחיינות כ, 51

ביקין בית קל כמשימה ראשונית, 222, 91-190, 106 דרך
הגיונית להגיב למשימות שלך, 115

מנהלים במקום העבודה, 202-200 השפעות נפשיות ופיזיות של ריחוף
מהמציאות, 99-100 דיכאון נפשי. ראה דיכאון חולשת שרירים נפשית, 100
99-

חשיבה שלילית על משימות ופעולות, 67-68, 219

הפרעה טורדנית-קומפולסיבית 24-25 (OCD), ארון
תיוק ארגוני, 92-191 של דברים קטנים, 147

יען, אנושי. ראה מאפייני יען אנושי; יען אנושי תוצאות עיוותים מאפיין, 66-67 דחיינות חיצונית
מזינה דחיינות פנימית מאפיין, 74 השקפה, מעוותת, 94-95 ניתוח יתר מוביל לשיתוק, 92
3, 91-התגברות על דחיינות. ראה טכניקות מתקדמות להתגברות

דחיינות; הימנעות; ריחוף מהמציאות; כללי הזהב להתגברות על דחיינות הרגלית; שיטת
JOT™ ("רק משימה אחת" בכל פעם); נסיגות, התמודדות עם; מערכת יחסים של בן/בת
הזוג עם דחייין; תלמידים שדחיינים דברים; טכניקות להתגברות על דחיינות; נכונות לשינוי
והתפתחות

התקפי פאניקה וחרדה, 66-165, 5-103, 57-58, 3, שיתוק, וניתוח יתר, 91-92, 3
הורים, של תלמידים דחיינים, 11-207, 203, פיתוח סבלנות, 152, 125-26, כאוב
הדחיינות, 61 חוסר סבלנות לעומת, 71-72, 60-61 "סבלנות" כמנטרה, 192
תגמולים של דיכאון ודחיינות, 83-84 פרפקציוניזם, 138, 25-123, 61-62, אחריות
אישית, 3 פעילויות גופניות טכניקות מתקדמות להתגברות על דחיינות באמצעות,
190-91

ניקיון בית קל כמשימה ראשונית, 222, 91-190, 106 נכונות לשינוי פיתוח ו-, 106

ראה גם פעילות/פעילויות השפעות פיזיות ומנטליות של ריחוף מהמציאות, 100
 99-קשיי תכנון, 70 הרגלים חיוביים, כוחו של, 176 חיזוק חיובי, 221, 195 דיבור עצמי
 חיובי, 218, 163-65, 154-55 קביעת סדרי עדיפויות של משימות, 194, 57-58, 21
 19-דחיינים/התנהגויות דחיינות של, 1-2 אטימולוגיה של דחיינות, 33-34 פתרונות
 עבור, 2-3, 221-23

ראו גם מאפיינים של יען אנושי; קונפליקטים בחיים; דיכאון; דחיינות הרגלית; יען
 אנושי; פרויקטים של דחיינים סטודנטים, "התחלה וסוף" רחבים יותר של חשיבה
 בפרויקט לעבודה עליו, 194 אסטרטגיות מידור לעבודה עליו, 90-186 הבטחות
 שאתם נותנים לעצמכם, 109-10, 115

מדידות כמותיות לדחיינות, 17-19 פתרונות מהירים, 2 התאוששות מדחיינים.
 ראה טכניקות מתקדמות להתגברות עליהן

דחיינות; הימנעות; מאפיינים של דחיינים מתאוששים; ריחוף מהמציאות; כללי הזהב
 להתגברות על דחיינות הרגלית; שיטת JOT™ ("רק משימה אחת" בכל פעם); נסיגות,
 התמודדות עם; מערכת היחסים של בן/בת הזוג עם דחיינים; דחיינים תלמידים;
 טכניקות להתגברות על דחיינות; נכונות לשינוי והתפתחות

חיזוק, חיובי, 221, 195 תזכורות לדחיינות, 29-33 אחריות, אישית, 3 תלמידים חוזרים
 דחיינים, 15-214 ראו גם דחיינות רגילה; יען אנושי; תלמידים דחיינים חוזרים למשימות
 שלא הושלמו תסכול, 71 תגמולים, כחיזוק חיובי, 221, 195 מפת דרכים להתמודדות עם
 משימות, 220, 172 כללים להתגברות על דחיינות רגילה. ראו כללי הזהב של התגברות

דחיינות רגילה

קורבנות, עשייה, 213, 193 סיפוק/חוסר סיפוק עם השלמת משימה, 220
 72, רגשות בטוחים ובטוחים בעצמם, 87-86 מודעות עצמית, 92 מאפיין
 תקשורת עצמית, 65-66 הערכה עצמית/חוסר הערכה עצמית פיתוח, 133
 116, 3, הצהרות עצמיות, לא הולמות/לא הולמות, 137-38, 116-19 דיבור
 עצמי, חיובי, 154-55, 163-65, 218 נסיגות, התמודדות עם שימוש לרעה
 באלכוהול ובחומרים, והצעות ל, 162-63 שינוי הרגלים ארוכי טווח ו, 153-54
 קבלת החלטות ו, 172-73 דיכאון, והצעות ל, 166-67 תרחישי רגשות ו, 73
 172- תסכול, ותסכול לוחמים עבור, 157-59 מטרות כבלתי סבירות או
 מציאותיות ו, 155-57 גלישה באינטרנט, והצעות עבור, 162 שיטת JOT™, ו,
 168-72 התקפי חרדה, והצעות עבור, 165-66 דיבור עצמי חיובי, והצעות
 עבור, 163-65 אמצעי מניעה עבור, 163-68 הצעות עבור, 167-68 צפייה
 בטלוויזיה, והצעות עבור, 159-62 ציפיות לא מציאותיות והפרכות חיוביות
 עבור, 154-55

"האם עליי לעשות משהו אחר?" מחשבה, 62-63 מערכת יחסים של
 בן/בת זוג עם דחיין, 197-200 פתרונות לדחיינות, 221-23, 2-3 לחץ,
 39-43 רגשות תקועים, 8-10 סטודנטים דחיינים תחרות אקדמית ו, 16
 215- מכללה, 211-13 תיאור של, 204-5 כוחות חיצוניים ו, 210-11
 ויתור על הסחות דעת ו, 213 בית ספר יסודי, 205-7 התנגדות פנימית
 ו, 208-9 שיטת JOT™, 209

הקרבת קורבנות, 213 הורים, 203, 207-11 סיבות ל, 203-4 תלמידים חוזרים, 214-15 בני נוער כ,

207

ראו גם מאפייני יען אנושי; דחיינות הרגלית; יען אנושי שימוש לרעה בחומרים ובאלכוהול, 162-63
תסמיני דיכאון, טיפול ב, 80-82

לקיחת שליטה על החיים, 7-8 משימות חרדה בחירה בין עדיפות גבוהה, 3, 57-58 עמדות כלפי, 114-15 קשיים
לסירוגין בין, 60 סלידה משימות מורכבות, 59 "עשייה" כתרופה הטובה ביותר לגרוע מכל, 195 תחושת "כדי
להתמודד עם", 220 התמקדות במשימה בודדת, 19-21 ניקיון בית קל כמשימה ראשונית, 190-91 חשיבה
שלילית על פעולות ו, 67-68, 219 קביעת סדרי עדיפויות, 194, 3, 19-21, 57-58, מפת דרכים להתמודדות עם,
220, 172 ראיית הטוב שב, 101 קטן, 3 נלקח בנפרד, 126 לא הושלם, 71, 148-50 דאגה לגבי, 55-56 ראה גם
השלמת משימות; שיטת JOT ("רק משימה אחת" בכל פעם); טכניקות עבודה להתגברות על דחיינות בנוגע ל-,
3 עמדות כלפי משימות ו-, 114-15 תרחישי רגש ו-, 172-73 כתיחה ארוך, 95-96 דיבור עצמי חיובי ו-, 218
163-65 לראות את הטוב במשימות, 101 לקחת משימה אחת בכל פעם, 126 נכונות לשינוי והתפתחות ו-, 85,
84,

ראו גם הימנעות; ריחוף מהמציאות; כללי הזהב להתגברות על דחיינות הרגלית;
נכונות לשינוי, פיתוח דחיינים בני נוער, 207

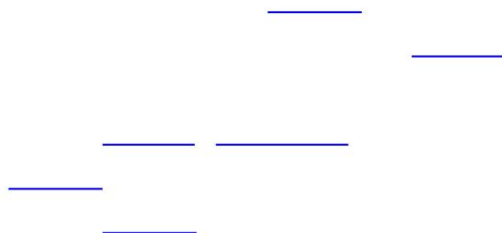
ראו גם מאפיינים של יען אנושי; דחיינות הרגלית; יען אנושי; סטודנטים דחיינים צפייה בטלוויזיה, 159-62
חשיבה של הכל או כלום, 68-69, 12, "התחלה וסוף" של פרויקט, 194 שלילי, 25, 67-68, 219 של דחיינים,
1-2 "האם עליי לעשות משהו אחר?", 62-63 משימות או פעולות, ושלילי, 67-68, 219 טרנספורמציה של שלילי,
25 קשור או מקורקע לעומת ריחוף מהמציאות, 97 דיכאון זמן, ועלות גבוהה של חינוך, 80 עיוותים של, 66-67
חינוך, 80, 12 תהליך ארוך של החלמה ו, 95-96 ניהול של חינוך, 12 גניבה של, 86 במתנה לנכון, 56-57 טיפול
בתסמיני דיכאון, 80-82 אישיות אמיתית לעומת מאפייני דחיינים, 53

תחושות לא נוחות כנחות, 93-94 משימות שלא הושלמו תסכול וחזרה
ל-, 71 טעויות לא מכוונות באמצעות שיטת JOT™, 148-50 מאפיין
דחיינות לא פתור, 72-74

הוראות מעורפלות או סותרות, הימנעו, 112-15

רצונות על פני צרכים מאפיין, 21-22 נכונות לשינוי התפתחות
הימנעות, וצורך ב, 95 קונפליקטים בחיים, וצורך ב, 26 אדם
"עשה"-, וטרנספורמציה דרך, 223, 26

התקפי פאניקה, וצורך ב, [103-5](#) פעילות גופנית כמועילות ב, [106-7](#) טכניקות להתגברות על דחיינות ו, [84, 85](#) [ראו גם](#) כללי הזהב להתגברות על דחיינות הרגלית עבודה פחד [מציפינת](#) של פעילות אדירה לעומת כמויות קטנות של, [64-65](#) ראו גם משימות דחיינות במקום העבודה, [200-202](#), [10-11](#) דאגה לגבי משימות, [55-56](#) החמרת דחיינות, [72-74](#)



תוכן הענינים

עמוד כותרת תודות זכויות יוצרים הקדשה תוכן ענינים מבוא חלק ראשון –הבנת דחיינות פרק ראשון: חיים בקונפליקט
כה מושלם פרק שני: "איך הגעתי למצב הזה?"

פרק שלישי: התגלה מין חדש -יען האדם פרק רביעי: המאפיינים, ההתנהגויות והתכונות של יען
האדם פרק חמישי: דחיינות ודיכאון

חלק שני -לפעולה

פרק שש: נטל ההימנעות
פרק שבע: ריחוף הרחק מהמציאות
פרק שמונה: פיתוח הנכונות לשינוי
פרק תשע: כללי הזהב להתגברות על הרגלים
סִחָבָה

פרק עשר: אימון עצמי להתמקד במשימה אחת בלבד
פרק אחד עשר: המשך תנועתך קדימה
פרק שתים עשרה: התמודדות עם נסיגות
פרק שלוש עשרה: טכניקות מתקדמות להתגברות
סִחָבָה

פרק ארבע עשרה: יחסיו של הדחיין עם דברים משמעותיים
אחרים

פרק חמש עשרה: עזרה לתלמיד הדוחה דברים
פרק שש עשרה: סקירה