

ПИШЕ

Светлана Живковић Симић

Дипл. Психолог – психотерапеут, 066 234 777, cecazivkovic@sezampro.rs, www.novihorizonti.rs



# НАЈЧЕШЋИ ИЗГОВОРИ ЗА ОДЛАГАЊЕ ИЗВРШАВАЊА ОДРЕЂЕНИХ АКТИВНОСТИ

У прошлом броју сам писала о дефиницији одлагања или прокрас-танације, где сам навела да је то одлагање или одуговлачење властитих обавеза, без неког посебног објективног оправдања. Такође, је било речи и о најчешћим ситуацијама код којих можемо препознати одлагање, као и о последицама које такво понашање има на нас. Значајно је поновити да одлагање, када постане хроничан проблем, може створити бројне непријатности као што су бесмислено трошење времена, или пропуштање неких повољних прилика. Све ово доводи до смањеног самопоуздања, а такође и самопоштовања, јер често себе осуђујемо због таквог понашања и повећавамо осећање кривице. И то тако иде све у круг.

Оно са чиме се сусрећем у свом раду, је да људи често нису ни свесни да то чине. Када их директно суочим са таквим понашањима присутне су негације и разне врсте оправдања и на тај начин себе саботирају. Које су то најчешће реченице? Пре него што наставите са даљим читањем воле-ла бих да урадите једну малу вежбу.

Седите удобно и сетите се неких активности које сте требали да урадите, па сте их одложили. Сетите се макар једне. Будите искрени према себи. Када се сетите, размислите мало које сте све изговоре користили да не бисте

урадили то што је требало.

**Најчешћи изговори који се окористе за одлагање или одуговлачење обавеза су:**

**1. Има толико других ствари које морам пре обавити, не могу све да стигнем итд.** Ово је веома чест изговор. Овакве особе се често жале да имају много обавеза преко дана, да су пренатрпани разним пословима, и да просто не могу да стигну да то ураде. Наравно, данашњи темпо живота је врло брз, и многи од вас су принуђени да раде још неке додатне ствари да би имали пристојнији живот. И заиста постоји одређен број људи који је у тој ситуацији. Међутим оно што што је очигледно је да такви људи најчешће и успевају да обаве оно што треба и може се видети да су то најчешће добро организоване особе. На жалост, број оваквих особа је мањи. Много је више оних других којима је ово заиста изговор. Зато, уколико вам је ово честа реченица размислите мало о томе како проводите своје слободно време. Колико времена проводите поред телевизора или у неким бескорисним активностима које вас често додатно исцрпљују. То често буде 3-4 сата, а често чак и више.

**2. Сада нисам расположен/а да то урадим. Сачекаћу да будем мало боље воље.**

Ово је такође чест изговор. Шта се дешава у овим ситуацијама? Када

сте боље воље, онда се и не сетитите да урадите оно што би требало, просто заборавите. А када та активност дође на дневни ред, ви онда, наравно, опет нисте расположени за то. И онда опет одлажете и стално се вртите у истом кругу.

**3. Није право време да то урадим. Сачекаћу неко боље време.** На жалост то време најчешће никада не дође, јер наравно не може се све склопити онако како бисмо ми желели.

**4. Од понедељка ћу кренути са дијетом, вежбањем**

**5. Имам сасвим довољно времена да то учиним.** Овакве особе најчешће имају проблем са проценом колико је времена потребно за обављање одређене активности. Ово је честа појава код ученика, који одлажу писање домаћих задатака у задњем тренутку. То онда најчешће буде увече када они немају довољно времена за обављање задатака или им се спава. Тада најчешће на сцену ступају родитељи или баке и деке па помогну детету да напише домаћи, ураде задатке из математике, нешто нацртају. И на тај начин штета је вишеструка, јер дете зна да ће неко други урадити оно што треба он да обави, постаје лењо и неодговорно, што може узроковати тешкоће у будућности. Али ово није тема овог чланка, па се не бих даље задржава.

**6. Тешко ми је го-**

**ворити о томе, јер не знам одакле почети.** Мисао која прати овакав изговор је да је најбоље и да не почнем да причам, јер могу испасти глуп/а, смешан/на итд. Оваква понашања најчешће имамо на неком скупу где има више људи, или када морамо да ступимо у контакт са ауторитетом и изнесемо неке своје идеје, или тражимо нешто за себе.

**7. Мој здравствени проблем и није тако страшно. Сигурно није ништа.** – веома присутан изговор код оних који избегавају да иду код лекара и провере своје здравствено стање због страха да би

им могле бити откривене неке тешке болести. На жалост, овакво понашање може имати кобне последице.

**8. Када деца порасту онда ћу моћи да радим оно што волим** нпр. да сликам, пишем, вежбам. Оно што можемо видети је да деца порасту, али ми најчешће ништа не променимо код себе.

Ово су неки од изговора које најчешће користимо да не бисмо обавили неку активност. Наравно да је њихов број много већи. Зато вам предлагем да начините листу ових изговора и да покушате да превазиђете овакву врсту понашања.



Библиотека  
"Димитрије Туцовић"  
Хиландарска 2  
11550 Лазаревац  
011/8122-997  
www.bibliotekalazarevac.org  
biblioteka.lazarevac@gmail.com

"Са Цецом о ..."



сtрессу ...



Гост

**СВЕТЛАНА ЖИВКОВИЋ - СИМИЋ**

психолог - психотерапеут

утрак 5. фебруар 2013. у 19 часова