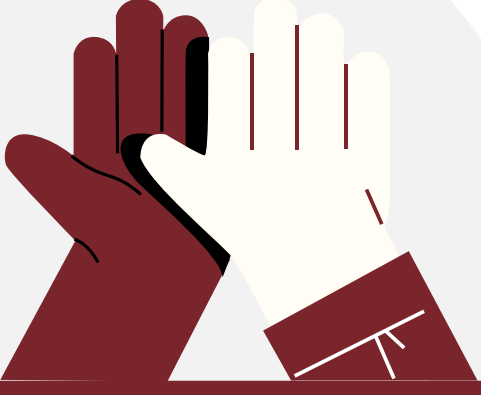
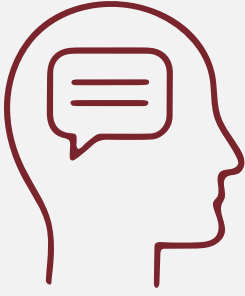




BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ

PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK BÜLTENİ #3

SONRA YAPARIM: ERTELEME İLE NASIL BAŞ EDİLİR?





Erteleme yalnızca zaman yönetimi ile ilgili değil; duygu, düşünce ve motivasyonla da yakından ilişkilidir. Kişi, işin önemli olduğunu bilmesine rağmen başlamakta zorlanır ya da tamamlamayı geciktirir. Bu durum kısa vadede rahatlama sağlasa da uzun vadede stres, suçluluk ve performans düşüşüne yol açabilir.

Bazen ertelenen, hangi mesleği yapacağınıza karar vermek ya da sağlıkla ilgili sıkıntı duyulan bir konuda doktora başvurmak gibi önemli ve öncelikli işler olabilir. Kimi zaman da günlük hayatta küçük gibi görünen odanın toplanması, bir yakının aranması gibi işler de olabilir. Ertelenen iş ne olursa olsun, sonuç aynıdır; ertelenen iş, bir diğer işi etkiler. Ertelenen işler çoğunlukla birikir ve içinden çıkılmaz bir hal alır. Ertelemeler hayatınızı olumsuz etkilemeye başladığında ise bir problem halini alır.

ERTELEME TÜRLERİ

Kararsızlık Ertelemesi: Tercih yapılması gereken durumlarda çok fazla zorlanmak.

Örnek: Konu seçemediği için proje çalışmasına başlayamamak.

Akademik Erteleme: Eğitim ile ilgili sorumlulukları bilinçli olarak geciktirmek ya da son ana bırakmak.

Örnek: Teslim tarihine kadar ödevi açıp bakmamak, son gece aceleyle tamamlamak.

Mükemmeliyetçi Erteleme: Her şey kusursuz olsun isteği ile başlamayı geciktirmek.

Örnek: İlk cümleyi kusursuz yazamadığını hissedip metni sürekli silip başa dönmek.

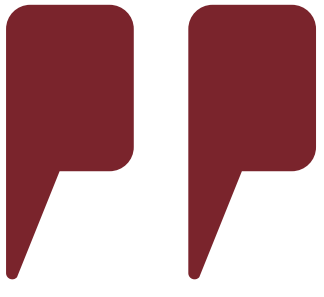
Düşük Motivasyonlu Erteleme: Hedefin sıkıcı ya da anlamsız olması, istekli olmamak.

Örnek: Gerekli telefon görüşmesini önemli hissettirmedeği için sürekli ertelemek.

Kaçıngan Erteleme: Zor veya kaygı veren bir işi yapmamak.

Örnek: Resmi bir evrak işini stres yarattığı için geciktirmek.





NASIL ERTELİYORUZ?

Ertelerken aslında kendinizi bazı şeyler söyleyerek ikna eder ya da kandırırsınız. Neleri, nasıl bahaneler kullanarak ertelediğinizi fark etmek, bu sorunun üstesinden gelebilmek için çok önemlidir. Aşağıdaki listeden kendinize uygun olanları işaretleyin ve bir dahaki sefere kendinize hatırlatın.

Yapmanız gereken şeyi görmezden gelince ortadan kaybolacakmış gibi mi davranıyorsunuz?

Gelen maili gün boyu açmamak, akşam olunca da geç oldu deyip yarına bırakmak

Yapmanız gereken şeyi küçümseyip, kendi kapasitenizi çok mu üstün görüyorsunuz?

Bu iş zaten çok basit, yarım saatte yaparım.' deyip günlerce ertelemek

Kendinizi bir işinizin yerine bir diğerini koyarak mı kandırıyorsunuz?

Sunum hazırlamak gerekirken masayı toplamak, mesajlara bakmak, çay yapmak

Yapmanız gereken şeye bağlılığınızı abartıp, aslında onu yapmıyor musunuz?

Bu iş benim için çok önemli, doğru zamanda yapmalıyım.' deyip aylarca ertelemek

Tekrarlayan "minik" ertelemelerin önemli olmadığını mı düşünüyorsunuz?

Sadece 10 dakika bakarım.' deyip 1 saat sosyal medyada dolanmak

Alternatifler arasında karar vermeye çalışırken donup kalıyor musunuz?

Sabah mı yapsam akşam mı?' derken tüm günü boş geçirmek

Yaptığınız her şeyin mükemmel olması gerektiğini mi düşünüyorsunuz?

Her şey eksiksiz olsun.' deyip işe hiç başlayamamak

ERTELEME İLE BAŞ ETMEK İÇİN ÖNERİLER

İlham gelmesini beklemek yerine, başlayın. Bazen başlamak en iyi motivasyondur. Bir cümle yazın, yapacaklarınızın listesini çıkartın, planınızı yazın.

Ama mutlaka başlayın!



- Yapacağınız şeyi parçalara bölün, küçük adımlara ayırın. Bütün iş imkansız gibi görünebilir, küçük parçalarla baş etmek daha kolaydır. Bu küçük adımları verilen zamana "mantıklı" olarak bölüştürün. İnsani sınırlar içinde mümkün olmayan şeyleri yapacağınıza inanıp kendinizi kandırmayın.
- Suçluluk duygularınızın başlamanızı engellemesine izin vermeyin. Kendini suçlamak hiç de iyi bir motivasyon aracı değildir.
- Kendinize şunları söylemeyi deneyin: "Şu andan daha uygun bir zaman yok." "Ne kadar erken bitirsem o kadar erken daha eğlenceli şeyler yaparım." "Şimdi yapmak, sonra yapmaktan daha kolay."
- Beklentileriniz konusunda gerçekçi olun. "Bu ödev pazartesiye asla bitmez", "Bu sınavdan yüksek not alamam" ya da "Bir saat önce başlasam bile biter" gibi düşünceler yerine daha gerçekçi bir şekilde, "Bitirmek için elimden geleni yaparım", "90-100 almasam da bir şeyler yazabilirim", "Basit de olsa vakit alabilir, erken bitirmenin bir zararı olmaz" diye düşünebilirsiniz.
- Verilen bir işi, verilen zamanda bitirmek için gerekenleri doğru olarak anlamaya çalışın ki belirsizlik, bilinmezlik yolunuza çıkmasın.
- Göstermelik sorumlulukla (tatile kitap götürmek), gerçekten bir işi tamamlamanızı sağlayacak faaliyetleri birbirinden ayırın.
- Bir iş için gereken bilgi ve becerileriniz eksikse, işe başlamadan önce onları tamamlamaya çalışın.
- Başkalarına hayır demeyi öğrenin. Sizi ilgilendirmeyen ya da yapmak istemediğiniz ve dolayısıyla hiç başlamayacağınız şeyleri yapacağınıza dair sözler vermeyin.

Son olarak yapmanız gereken en önemli konu harekete geçmektir. Sadece düşünerek, durumunuzdan yakınarak ya da ilham bekleyerek erteleme ile baş edemeyebilirsiniz. Bir işe başlamak en büyük motivasyon olabilir. Küçük adımlar da size yol aldıracaktır. Şimdi değilse ne zaman?

