

ERTELEME DAVRANIŞI İLE BAŞA ÇIKABİLME



Ihlas Koleji

Hepimiz hayatımız boyunca çeşitli nedenlerden dolayı bir şeyleri erteleriz. O günü nasıl planlamış olursak olalım, eğer çocuğun sağlığı söz konusu ise, hiç şüphesiz bunun dışındaki hemen her şey önceliğini yitirir. Buradaki esas mesele, bunun hiçbir biçimde istemli bir erteleme olmayışıdır. Uzmanların problem olarak tanımladığı erteleme davranışı ise, yapılacak bir işin veya faaliyetin bile isteye ertelenmesidir. Hemen şimdi harekete geçebileceğimizi bilmemize rağmen, yapılması gereken bir iş veya yerine getirilmesi gereken bir görevle kasıtlı olarak ilgilenmemektir. Kendi gönülsüzlüğümüz dışında bizi vaktinde harekete geçmekten alıkoyacak hiçbir şey yoktur ortada.



Peki Neden Erteleriz?

Çoğu zaman yapmaya niyetlendiğimiz, fakat yapmak istemediğimiz bir iş karşısında muhtemelen bir takım olumsuz duygulara kapılırız. Erteleyen kişi, erteleyeceği işi yapacağını bildiği için hem erteleme süreci sırasında sıkıntı yaşar hem de ertelediği işi daha sonra acele ile yapacağını bildiği için ayrıca rahatsızlık duyar. Kendimizi biçare, kızgın, sıkkın, küskün, depresif, endişeli veya suçlu hissedebiliriz. Erteleme davranışı çoğunlukla düşünülmediği gibi zamanı yönetmek konusunda becerisizlik olmayıp, doğru yönetimi sorundur. Kısa dönemdeki olumsuz duygudan kaçınmak için baş vurulan bir yoldur. Bunun sebebi yapılması gereken iş konusunda kendine güvenmemesi veya sınırlarını zorladığı için zor gelmesidir. Böylece işin biraz sonraya ertelenmesi ve kişinin kendisine daha kolay ve zevkli gelen bir konuya yönelmesi rahatlatıcı etki yapar. Hiç şüphesiz görev var olmaya devam ettiği için daha sonra kişinin karşısına artan stres, kaygı, kendini suçlama olarak çıkar.

Erteleme Davranışı İle Nasıl Başa Çıkarız?

Erteleme davranışının farkına varmak. Öncelikli olarak ne zaman ve hangi şartlarda erteleme davranışı sergilediğinize dikkat etmeye çalışın. Kendinize karşı dürüst olmak bir işi herhangi bir nedenle mi yoksa o an için bahane bularak mı ertelemeyi tercih ettiğinizi anlamana yardımcı olur.

Öz Düzenleme Becerisine Sahip Olmak. Yani iradeyi güçlendirmek. Erteleme davranışı, öz düzenleme konusundaki başarısızlığın bir biçimidir. Harekete geçmeye niyetleniriz, fakat zamanı gelince harekete geçmek için otokontrolü sağlayamayız. Bu kısır döngüyü kırmamız yolu hemen bir yerden yapmamız gereken işe başlamaktır. Araştırmalara göre yapmamız gereken işe başlamak, o işe yönelik algımızı değiştiriyor. O halde "Hemen Başla".

Düşünce, Davranış ve Duygularımızla İlgili Farkındalık Kazanmak. "En iyisi bunu yarın yapayım", "Daha çok vakit var", "Yarın birkaç saatte hallederim" gibi düşüncelerinizi fark ettiğiniz anları, elinizdeki işi sebepsiz yere ertelemek üzere olduğunuzu size bildiren birer işaret ya da uyarıcı olarak kodlayın ve hemen başlamanız için bir uyarıcıya dönüştürün: **EĞER kendi kendime "En iyisi bunu daha sonra yapayım" türünden şeyler söylersem O HALDE elimdeki işe hemen bir yerinden başlayacağım.**

Mantıkdışı Düşüncelerimize Teslim Olmayın. Sıklıkla gerçek olmayan şeyleri gerçek zannederiz; gerçeğe uygunluklarını sinemadığımız için de bu düşünceler varlıklarını sürdürürler. Örneğin bir konuda mükemmel olmamız gerektiğine inanır, hatalarımızı affetmeyiz. Bu mükemmeliyetçi yapı bizi işe girişmekten alıkoyabilir. Herhangi bir işi kusursuzca yerine getiremeyeceğimizden korkuyorsak muhtemelen o işi ertelemeye meyilli olacağımızın farkında olmak önemli.

İşinizi küçük parçalara ayırmak. Ertelediğiniz işle ilgili gerçekçi ve somut amaçlar belirleyin. Sonra bu amaçlara ulaşmanızı kolaylaştıracak alt amaçlar, küçük adımlar oluşturun. Yapacağınız iş büyük ve kapsamlı ise onu küçük parçalara bölmeyi deneyin. Minik adımlarla ilerleyin. Önemli olan ertelemek ve hemen başlamak.

Korku ve Kaygılarınızla Baş Etmek. Olumsuz düşüncelerinizi daha olumlu ve gerçekçi cümleler ile değiştirmeyi deneyin. "Başarısız olacağım" yerine "Elimden geleni yapmaya çalışacağım" gibi.

Bir Anekdot: Bir kasap vitrininde şöyle bir yazı asılmıştı. "Bugün aldıklarınızın parasını ödeyeceksiniz ama yarın tüm ürünlerimiz bedava". Ertesi gün bedava ürünlerden faydalanmak üzere dükkana gelen müşterilerine kasap şöyle dermiş: "Bakın ne yazıyor orada. Yarın tüm ürünlerimiz bedava, ama bugün değil, yarın. Bugün alacaklarınızın parasını ödeyeceksiniz". İşte erteleme davranışı tam olarak böyle bir şeydir. Sonra yapayım diye işinizi ertelediğiniz yarın, daima bir gün ötededir; hiçbir zaman bugün haline gelmez. O halde "Yarın değil, bugün. Sonra değil, şimdi. Bir ara değil, hemen".

Erteleme Davranışı Sizin İçin Bir Problem mi? Değil mi?

Anlamak için aşağıdaki mini testimizi yapabilirsiniz.

- o Yapmam gerektiğini biliyorum ama kendimi yorgun, stresli, huzursuz hissediyorum.
- o Kontrolün bende olmadığını, kendime olan güvenimin, saygımın azaldığını hissediyorum.
- o Bir şeyleri yapamayacağımı, kararlarımı veremeyeceğimi hissediyorum.
- o Ertelemem yüzümden çevremdekilerin bana saygısının, inancının azalacağını hissediyorum.
- o Yaptıklarım yapabileceklerimin çok altında.
- o Ertelemem yüzünden ilişkilerimde hep çatışmalar yaşıyorum.
- o Bu davranışım kişisel amaçlarıma ulaşmamda hep engel oluşturuyor.

Değerlendirme: Eğer bu ifadelerden iki ve ya daha fazlasına "Evet" diyorsanız, erteleme davranışı sizin hayatınız için bir problem oluşturuyor diyebilirsiniz.