

ERTELEME

Yapmanız gereken bir işten kaçındığınızda veya yapmayı geciktirdiğinizde erteleme yaşadığınızdan bahsedilebilir. Çalışılacak dersin başına bir türlü oturamamak veya sınava çalışmayı son ana bırakmak pek çok öğrencinin yakındığı şeylerdir. Ertelenen işlerin birikip içinden çıkamayacağınız bir hal alacağı unutulmamalıdır. Eğer bu ertelemeler hayatınızı olumsuz yönde etkilemeye başladıysa bu artık problem halini aldığını gösterir.

Ertelemenin önüne geçebilmek için öncelikle hangi işi ne için ertelediğinizi bilmeniz gereklidir. Eğer yapacağınız iş;

- size zorla yüklenmişse veya ödev olarak verilmişse,
- ilgilerinizin dışındaysa,
- sizin için anlamsız ve önemsizse,
- gözünüzde büyüyorsa,
- gerekli eğitim ve beceriye (o iş için) sahip değilseniz erteleme yapma ihtimaliniz yüksektir.

Ayrıca;

- gerçekçi olmayan, ulaşılamaz standartlarınız varsa ve başarısız olmaktan korkuyorsanız,
- başkalarının düşüncelerine gereğinden fazla önem veriyorsanız,
- zamanınızı yanlış kullanıyorsanız,
- sizden ne beklendiği konusunda belirsizlik varsa yine motivasyonunuz düşebilir ve erteleme ihtimaliniz artar.

Ertelemeyi Nasıl Yapıyorsunuz?

Yapacağınız şeyi ertelerken kendinizi bazı şeyler söyleyerek ikna edersiniz/kandırırınız. Mühim olan hangi bahaneleri kullanarak erteleme yaptığınızı fark etmenizdir. Böylelikle erteleme üstesinden gelebilirsiniz.

Bir iş yapmanız gerektiğinde aşağıdaki sorulardan ne kadarına “evet” dediğinizi belirleyin. Böylelikle neleri bahane olarak kullandığınızı fark edebilir ve bunları kullanmayı bırakabilirsiniz.

Soru	Evet	Hayır
Bir işimin yerine bir başkasını koyarak kendimi kandırırım.		
Yapmam gereken şeye ne kadar çok bağlı olduğumu düşünüp aslında onu yapmam.		
Alternatifler arasında karar vermeye çalışırken donup kalırım.		
Yaptığım her şeyin mükemmel olması gerektiğini düşünürüm.		
Yapmam gereken şeyi görmezden gelirim ortadan kaybolacakmış gibi davranırım.		
Yapacağım işin bir noktasında takılı kalırım.		
Tekrarlayan “minik” ertelemelerin önemli olmadığını düşünürüm.		
Ortalama, düşük bir standardın yeterli olacağı düşüncesiyle kendimi kandırırım.		
Yapmam gereken şeyi küçümseyip kendi kapasitemi ve yeteneklerimi çok üstün görürüm.		

Ertelemeyle Nasıl Baş Edebilirsiniz?

Ders çalışmanın bazen en iyi motivasyonu yalnızca **başlamak**tır. Ders çalışmak için ilham gelmesini beklemek yerine, hemen başlamak en iyisidir. Yapacaklarınızın listesini çıkarın, plan/program yapın; bu sizin stratejinizle alakalıdır. Ama mutlaka başlayın. Sonrasında ise;

- Yapacağınız işi/Çalışacağınız dersi parçalara bölün. Parçalara böldüğünüz işi/dersi çalışma zamanınıza mantıklı bir şekilde bölüştürün. Bir sorunla karşılaştığınız anda onu çözecek şeyler yapın. Gerekirse programınızı yeniden düzenleyin. Her adıma/parçaya gereken vakti ayırın.
- Suçluluk duyguları derse başlamanızı engelleyecektir. Bu duygu üzerine düşünmekten kaçının.
- Ders çalışmak için şu andan daha uygun bir zaman olmadığını kendinize hatırlatın. Unutmayın ki dersi ne kadar erken bitirirseniz sizi mutlu edecek aktivitelere ayracağınız zamana o kadar erken ulaşmış olursunuz.
- Beklentileriniz ve performansınız konusunda gerçekçi olun.
- Yapacağınız işi belirlediğiniz zamanda bitirebilmek için nelerin gerektiğini doğru olarak anlayın. Böylelikle belirsizlikten kurtulmuş olursunuz.
- Gerçekten işi tamamlamanızı sağlayacak faaliyetlerle göstermelik sorumlulukları (tatile giderken yanında ders kitabı götürmek gibi) birbirinden ayırın.
- Eğer işe başlamadan önce o işle ilgili bilgi ve becerilerinizin eksik olduğunu düşünüyorsanız öncesinde eksikliğinizi tamamlamaya çalışın.
- “Hayır” demekten çekinmeyin. Sizi ilgilendirmeyen veya yapmak istemediğiniz bir iş olduğunda bu işleri yapacağınıza dair sözler vermeyin.

Eğer gündelik hayatınızı aksatacak kadar çok erteleme yaptığınızı düşünüyorsanız ve bundan dolayı suçluluk ve çaresizlik yaşıyorsanız birimize başvurabilirsiniz.

Psk. Büşra Esra AYDOĞAN