


E R T E L E M E **VE** **ERTELEME İLE BAŞ ETME YOLLARI**

 Hiçbir şey yapmamayı nasıl beceriyorsun?
Yapmam gereken şeyleri geleceğe erteliyorum, o an gelip de çözemeyince geçmişimi suçluyorum.

ERTELEME, yapılması, tamamlanması gereken ya da istenen bir işin yapılmaması olarak tanımlanabilir. 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 yani yapılmayan işler birikir, birikir ve içinden çıkılmaz bir hal alabilir. Bu durum, sizde suçluluk; yetersizlik, çaresizlik, umutsuzluk duygularına sebep olabilir. En olumsuz da sizi akademik, sosyal, ve kişisel konularda başarısızlığa götürebilir.

ERTELEME SİZİN İÇİN BİR PROBLEM Mİ - DEĞİL Mİ?

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

Eğer bu ifadelerden 2 veya daha fazlasına “evet” diyorsanız erteleme davranışı sizin hayatınız için bir problem oluşturuyor diyebiliriz.

NEDEN ERTELİYOR OLABİLİRSİNİZ?

- Zamanı etkili kullanamama
- Erteleyen işe ilginin olmaması.
- Dikkatini toplayamama, konsantre olamama.
- Olumsuz, gerçekçi olmayan düşüncelerin yol açtığı korku ve endişeler; “başarısız olacağım, ne kadar çalışırsam çalışayım yapamayacağım gibi.”
- Belirsizlik, ne yapacağını ya da ne olacağını bilememe.
- Kişisel sorunlar; ekonomik sıkıntılar, arkadaş –aile ile ilişkide sorunlar.
- Mükemmelliyetçilik, en iyisi olmalı ya da hiç olmamalı, en iyisi olmayacağına göre uğraşmak gereksiz gibi düşünceler.
- Başkalarının istek ve beklentilerine hayır diyememe.
- Ertelenen işle ilgili yeterli bilgi ve becerinin olmaması.
- Ertelenen işi yapmak için istek duymama, motivasyonun olmaması.

ERTELEME İLE NASIL BAŞ EDEBİLİRSİNİZ?

- ❖ İlk olarak, neleri ertelemiyorsunuz? Neden ertelemiyorsunuz? sorularına cevap vermeniz yarar sağlayabilir. Çünkü ertelediğiniz işler erteledikleriniz için size ipucu oluşturacaktır. Ertelenen ve ertelenmeyen işleri “önem” ve “aciliyet” bakımından değerlendirmeniz yararlı olabilir.
- ❖ Ertelediğiniz işleri (ders çalışmak, spor yapmak, doktora gitmek vb.) belirleyebilirsiniz. Bu işleri konularına göre sınıflandırabilirsiniz. Örneğin, okulla ilgili işler, sosyal ya da sağlıkla ilgili işler gibi.
- ❖ Sonra bu işleri ertelemek için ne gibi nedenler buluyorsunuz bunları araştırabilirsiniz. En önemlisi de nedenleriniz gerçekten bir engel mi, yoksa sadece birer mazeret mi bunu kendinize itiraf etmek olabilir.
- ❖ Erteleme ile gelen ikincil kazançlarınızı belirleyebilirsiniz (bu işi ertelemek size ne kazandırıyor?), kolayca kaçmak, risk almamak gibi.
- ❖ Ertelediğiniz işle ilgili eksik olan bilgi ve becerilerinizi tamamlamaya çalışabilirsiniz.
- ❖ Başkalarına uygun bir dille hayır demesini öğrenebilirsiniz.
- ❖ Ertelemenize yol açan korku ve kaygılarınızla baş etmek için olumsuz gerçekçi olmayan düşüncelerinizi, daha gerçekçi ve olumlu düşünceler ile değiştirebilirsiniz. “Başarısız olacağım” yerine “Elimden geleni yapmaya çalışacağım” gibi.
- ❖ Ertelediğiniz işle ilgili yeniden gerçekçi ve somut amaçlar belirleyebilirsiniz. Sonra bu amaçlara ulaşmanıza yardımcı olacak alt amaçlar, küçük adımlar oluşturabilirsiniz.
- ❖ Son olarak, yapmanız gereken en önemli konu harekete geçmenizdir. Sadece düşünerek, durumunuzdan yakınlıkla, ilhamın gelmesini bekleyerek erteleme ile başedemeyebilirsiniz. Bir işe başlamak en büyük motivasyon olabilir. Küçük adımlar size yol aldıracaktır.
- ❖ **“Şimdi değilse NE ZAMAN, ben değilsem KİM”**...erteleme davranışınızda sizin için unutulmaması gereken bir slogan...

Daha fazla bilgi almak için PDRM tarafından düzenlenen seminerlere katılabilir, bireysel ya da grupta psikolojik danışma hizmetlerinden yararlanabilirsiniz.

Hazırlayan: Uzm. Psikolojik Danışman Mine Aladağ