

Neden Erteliyoruz?

Erteleme huyu hem yaşamı zorlaştıran hem de toplumda yaygın görülen durumlardan biridir. Literatürde prokrastinasyon (procrastination) olarak tanımlanan erteleme huyu, bir işi ertelemekten dolayı başlayamamak ve bunu sürekli hale getirmek olarak tanımlanabilir.

Erteleme huyu sıklıkla tembellikle aynı durum gibi değerlendirilir. Oysaki ikisi de farklı kavramlardır. Erteleme huyunda kişi yapacağı işi önemser, bununla ilgili planlar yapar, hayaller kurar fakat başlayamaz. Tembellikte ise yapacağı işi önemsemez, yapmamanın sorun olmayacağını düşünerek başka şeylere yönelir. Ortak nokta, her iki durumda da yapılacak işin tam anlamıyla bitirilememesidir¹.

Ertelemeye Düşünce ve Duygu Süreçleri

Ertelemeye sebep olan temel şeylerden biri yapılacak işle ilgili ön değerlendirmelerdir. Ertelemeye sebep olan yapılacak işle ilgili temel düşünce süreçleri sıklıkla olumsuz döndürür

- “üstesinden gelemem”,
- “çabam boşuna”,
- “yapmayı sevmiyorum”,

gibi düşünceler işe başlamayı zorlaştırmaktadır. Bu yargılara sahip olmak işin olduğundan zor algılanmasına sebep olur ve kişi sahip olduğu sorumluluğun altında ezildiğini hisseder. Bu düşünceler, peşi sıra kişide olumsuz duyguların/hislerin ortaya çıkmasına sebep olur;

- “umutsuzluk”,
- “çaresizlik” ve beraberinde sıklıkla “kaygı”, “korku”, “karamsarlık” ve “stres”

ortaya çıkar. Bu duygu ve düşünceler, en sonunda istenmeyen davranışı beraberinde getirir;

- “harekete geçmeme”,
- “kaçınma” ortaya çıkar ve hatta bu kötü duygulardan uzaklaşmak için kişiler daha iyi/mutlu hissedecekleri işlere/etkinliklere yönelirler, yapmaları gereken işten de uzaklaşırlar.

Ne Yapmalı?

Öncelikle ertelemenin işlevsel olmadığını ve ortaya çıkardığı sıkıntıları kabul edebilmek gereklidir. Erteledikçe harekete geçilemediğini, bunun nelere mal olabileceğini görebilmek, fark edebilmek önemlidir.

Yapılması gereken işi yapmak istemezken ya da kaçınmak isterken bile, aslında zihin hala o işle meşguldür. İşten hoşlanmadığınızı ya da işin zor olduğunu düşünmek, hem işi yapamamaktan dolayı vakit kaybına yol açmakta, hem de kaygı ve diğer olumsuz duygulanımları ortaya çıkararak işlevsel olmayan bir kısır döngünün oluşmasına sebep olmaktadır.

Ertelemeyle huyuyla başa çıkabilmek için;

- Kararsız kalmayın: Kararsız kalmak, belirsizliğin devam etmesine sebep olur ve harekete geçmeyi, işe başlamayı geciktirir. Sizin için en doğru olacağını düşündüğünüz şekilde planınızı yapın ve harekete geçin. Süreç ilerledikçe işi ara ara gözden geçirerek gerekli düzeltmeleri yapabilirsiniz.
- Yetersizlik inancı: Yetersiz olduğunuza inanmak, yaşamınızın tüm alanlarını etkileyen olumsuz bir düşüncedir. Olduğunuz halinizle yeterli olduğunuza inanın. Gerçekten yetersiz olduğunuz noktaları fark ediyorsanız, bunları nasıl giderebileceğiniz üzerine çözüm alternatifleri üzerine düşünmeye çalışın.
- Motivasyon: Bir işi tek seferde bitirmeye çalışmak, o işle ilgili motivasyonu azaltacaktır. İş küçük parçalara bölün. Kolaydan zora doğru işi sıralayın ve kolay olandan başlayarak adım adım işlerinizi tamamlamaya çalışın. İşleri tamamladıkça hem denetimi elinizde tuttuğunuzu hissedeceksiniz, hem de motivasyonunuz artacak.
- Öz-denetim sağlamak: Kendinize günlük ya da haftalık belirli rutinler oluşturun ve bunları gerçekleştirin. Bunlar hem daha planlı ve hareketli olmanızı, hem de öz-denetiminizin artmasını sağlayacaktır.
- Mükemmeliyetçilik: Yapılacak işle ilgili detaylı planlamalardan kaçının. Planlama üzerine fazlaca vakit harcamak, işin olduğundan daha zor algılanmasına sebep olur ve harekete geçmeyi engeller. Önce kabataslak bir çalışma planı oluşturun, ilerledikçe detayları yapılandırabilirsiniz. Unutmayın ki hiç kimse ve hiçbir şey mükemmel değildir. Bir işi yaparken mükemmel ulaşmak zorunda değilsiniz. Bir işi mükemmel yapmamak, sizin başarısız ya da beceriksiz olduğunuzu ifade etmez.
- Kaygı: Eğer kendinizi işe başlama konusunda kaygılı hissediyorsanız, kısa meditasyonlar ve nefes egzersizleri yapabilirsiniz. Bunlar kaygı düzeyinizi

azaltacaktır. Bu şekilde işe başlamak size daha iyi hissettirecektir. Eğer kaygı düzeyiniz ciddi boyutta ise bu konuda destek alabilirsiniz.

- Çevresel koşullar: Yapılacak işi kendiniz için keyifli hale getirebiliyorsanız eğer, bunu yapın. Özellikle çevresel koşulları motivasyonunuzu yükseltecek şekilde değiştirebiliyorsanız, değiştirin.

Sosyal Medyanın Etkisi..

Son yıllarda sosyal medya platformlarının artması, sosyal medya kullanıcılarının da hızla büyümesine sebep oldu. Dolayısıyla bu platformlarda yapılan paylaşım sayısı da arttı ve kullanıcılar bu platformlar üzerinde daha fazla vakit harcamaya başladılar. Birçok şeyin ellerinin altında olması, hareketsizliği beraberinde getirdi ve daha tek düze bir yaşama, birçok şeyi kolay yoldan halletmeyi bir yaşam tarzı haline getirmeye sebep oldu. Bu konuda zaman yönetimi yapmak, belirlediğiniz zamanlarda ve daha az süreli sosyal medyayı kullanmak, belirlenen zamanlarda ise yapmanız gerekenleri yapmak, sosyal medyadan ziyade keyif alacağınız şeyleri aktif olarak yapmak, kendi yaşamanıza daha fazla odaklanmanızı ve planlarınızı gerçekleştirmenizi sağlayacaktır.

Tüm bunlara rağmen erteleme durumu devam ediyorsa ve günlük işlevselliğinizi bozuyorsa, uzman bir psikologdan destek almanız sizin için iyi olacaktır.

Kaynak

1. http://akilligelisim.com/procrastination-erteleme-hastaligi-nedir-nasil-tedavi-edilir/#disqus_thread

Elif Tuğçe ÇOLAKOĞLU

Klinik Psikolog