



**PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK EĞİTİM,
UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ**



**BEN HEP
ERTELİYORUM GALİBA...
(SONRA OKURUM)**



Erteleme, yapılması gereken bir işi yapmaktan kaçınmak ya da geciktirmek olarak tanımlanabilir. Bir türlü ödevin başına oturamamak, sınava çalışmaya başlamamak ya da son ana bırakmak birçok kişinin öğrencilik hayatı boyunca en çok yakındığı şeydir. Ertelenen işler çoğunlukla birikir ve içinden çıkılmaz bir hal alır. Ertelemeler hayatınızı olumsuz etkilemeye başladığında bir problem halini alır.

NEDEN ERTELİYORSUNUZ?

Herhangi bir işi neden ertelediğinizi bilmek, kendinizi harekete geçirecek yolu keşfetmek için bir adımdır.

- O iş sizin için önemsiz ve anlamsızsa,
- O iş size zorla yüklenmiş, ödev olarak verilmişse ve ilgilerinizin dışındaysa,
- Gerçekçi olmayan, ulaşılamaz standartlarınız varsa ve başarısız olmaktan korkuyorsanız,
- Başkalarının düşüncelerine gereğinden fazla önem veriyorsanız,
- Sizden ne beklediği konusunda belirsizlik varsa,
- Yapacağınız iş gözünüzde büyüyorsa,
- Zamanınızı yanlış kullanıyorsanız,
- Yapacağınız iş için gerekli eğitim ve beceriye sahip değilseniz, motivasyonunuz düşebilir ve erteleyebilirsiniz.

NASIL ERTELİYORSUNUZ?

Erterlerken aslında bazı şeyler söyleyerek kendinizi 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 ya da not edin ve bir dahaki sefere kendinize hatırlatın.

- Yapmanız gereken şeyi görmezden gelince ortadan kaybolacakmış gibi mi

davranıyorsunuz?

- Yapmanız gereken şeyi küçümseyip, kendi kapasite ve yeteneklerinizi çok mu üstün görüyorsunuz?
- Kendinizi ortalama, düşük bir standartların yeterli olacağı düşüncesiyle kandırıyor musunuz?
- Kendinizi bir işinizin yerine bir diğerini koyarak mı kandırıyorsunuz?
- Tekrarlayan "minik" ertelemelerin önemli olmadığını mı düşünüyorsunuz?
- Yapmanız gereken şeye bağlılığınızı abartıp, aslında onu yapmıyor musunuz?
- Ödevin bir noktasında takılı mı kalıyorsunuz?
- Alternatifler arsında karar vermeye çalışırken donup kalıyor musunuz?
- Yaptığınız her şeyin mükemmel olması gerektiğini mi düşünüyorsunuz?

ERTELEMEYLE 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 şeyleri parçalara bölün, küçük adımlara ayırın. Bütün iş imkansız görünebilir, küçük parçalarla baş etmek daha kolaydır.

✓ Bu küçük adımı verilen zamana "mantıklı" olarak bölüştürün. İnsani sınırlar içinde mümkün olmayan şeyleri yapacağınıza inanıp kendinizi kandırmayın.

✓ Küçük adımlar üzerinden ilerlemenizi takip edin. Sorunlar ortaya çıkar çıkmaz bunlarla ilgili bir şey yapın. Gerektiğinde zaman planlamanızı yeniden düzenleyin.

✓ Her adıma gerektiği kadar vakit ayırın, bütün vaktinizi ödevin giriş bölümüne ya da kitabın ilk bölümüne harcamayın.

• Suçluluk duygularınızın başlamanıza engel olmasına 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 Pazartesi'ye 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 sorumluluklarla (tatile kitap götürmek vb.), gerçekten bir işi tamamlamanıza 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.

Ertellemeleriniz işlerinizi çok aksatıyor ve gündelik hayatınızı sürdürmenizi engelliyorsa, bu durum sizde yoğun suçluluk ve çaresizlik duyguları yaratıyorsa, daha fazla bilgi veya yardım almak için PDREM'e ya da okul dışında bir uzmana başvurabilirsiniz.



PDREM Nerede?

Pamukkale Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Eğitim, Araştırma ve Uygulama Merkezi Kınıklı Kampüsü'nde, Mühendislik Fakültesi'nin karşısında, Eğitim Fakültesi'nin yanında yer almaktadır.

Hizmetlerimiz

- Bireysel Psikolojik Danışma
- Grupla Psikolojik Danışma
- Psikoeğitimler
- Oryantasyon Çalışmaları
- Konferans, Seminer ve Paneller
- Atölye Çalışmaları



Ekibimiz



BİZE BAŞVURUN:

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Eğitim, Uygulama ve Araştırma Merkezi Kınıklı Kampüsü
www.pau.edu.tr/pdrem Tel : 0 258 296 13 42 e-posta: pdrem@pau.edu.tr



facebook.com/paupdrem



twitter.com/paupdrem



instagram.com/paupdrem