



MALATYA
TURGUT ÖZAL
ÜNİVERSİTESİ

Ertelemeyi Bırak, Zamanı Yakala!



**Yarın
Yaparım**
diye erteleyip
bir türlü
başlayamadığın
işler var mı?

PDRM

PSİKOLOJİK DANIŞMA ve REHBERLİK
UYGULAMA ve ARAŞTIRMA MERKEZİ

Erteleme Nedir?

"Yarın yaparım." diye ertelleyip bir türlü başlayamadığın işler var mı?

İşte bu, hepimizin tanıdığı erteleme davranışıdır. Erteleme; yapılması gereken işleri bilerek geciktirme, yerine hemen sonuç getiren keyifli şeylere yönelme halidir. Kısa vadede rahatlatır gibi görünse de uzun vadede stresi, kaygıyı ve suçluluk duygusunu artırır.

Üniversite öğrencisi Zeynep'in bir hafta sonra teslim etmesi gereken bir dönem ödevi vardır. Görevin önemini farkındadır ve erken başlaması gerektiğini bilir. Ancak "bugün biraz yorgunum, yarın başlarım" diyerek sürekli erteler. Sonuç olarak ödevi son gece panikle tamamlar ve düşük not alır.

Bu durum, görevin önemini bilerek bilinçli olarak erteleme örneğidir.

Neden Erteleriz?

Ertelemenin arkasında çoğu zaman tembellik değil, daha derin nedenler yatar:

- Mükemmeliyetçilik: "Ya kusurlu olursa?" endişesiyle başlamamak. "En iyisi olmalı ya da hiçolmamalı", "En iyisi olmayacağına göre uğraşmak gereksiz" gibi düşünceler.
- Zamanı yanlış değerlendirmek: "Daha çok vaktim var." yanlıgısı içine girmek
- Belirsizlik: Nereden başlayacağını bilememek.
- Motivasyon eksikliği: Hedefin neden önemli olduğunu unuttuğunda adım atmak zorlaşır.
- Kaygı: Başarısız olma korkusu işi erteletir.
- Başkalarının istek ve beklentilerine hayır diyememe.

Ertelemenin Sonuçları

Ertelemek kısa süreli rahatlama sağlar ama uzun vadede:

- Artan stres ve suçluluk hissi
- Akademik başarının düşmesi
- Zaman baskısı altında verimsiz çalışma
- Öz güvenin azalması gibi sonuçlara yol açar.





Zamanı Yönetmenin Altın Kuralları

- Küçük Görevlerle Başlamalısın: Büyük işleri küçük adımlara bölebilirsin. "Sadece 10 dakika çalışacağım." diyerek başlamak bile yeterlidir.
- Plan Yapmalısın: Günlük veya haftalık yapılacaklar listesi oluşturabilirsin. Somut planlar zihnini organize eder.
- Öncelik Belirlemelisin: Her işi aynı anda yapamazsın. Önemli ve acil olanları önceleyebilirsin.
- Dikkat Dağıtıcıları Azaltmalısın: Telefonu sessize al, bildirimleri kapat, odanı sadeleştir.
- Ertelemediğin işle ilgili eksik olan bilgi ve becerilerini tamamlamaya çalışabilirsin.
- Ertelemene yol açan korku ve kaygılarını baş etmek için olumsuz gerçekçi olmayan düşüncelerini, daha gerçekçi ve olumlu düşünceler ile değiştirebilirsin. "Başarısız olacağım" yerine "Elimden geleni yapmaya çalışacağım" gibi.
- Başkalarına uygun bir dille hayır demeyi öğrenebilirsin.
- Kendini Ödüllendirmelisin: Küçük ilerlemeleri kutla! Bu motivasyonunu artırır.
- "Mükemmel"i Bırak, "Yeterince İyi"yi Hedefle: Başlamak, beklemekten daha değerlidir.

Bugünden Başlamak İçin 5 Adım:

- Bugün ertelediğin bir işi seç.
- 10 dakikalık bir başlangıç planla.
- Dikkatini dağıtacak unsurları ortadan kaldır.
- Tamamladıktan sonra kendine küçük bir ödül ver.
- Nasıl hissettiğini fark et ve bunu bir alışkanlığa dönüştür.

Unutma:

Zamanı yönetmek hayatı yönetmektir. Ertelemek seni yavaşlatır, ama küçük bir adım atmak bile ivme kazandırır. "Doğru an"ı bekleme... En doğru an, şimdi!

Daha fazla bilgi almak için Psikolojik Danışma ve Rehberlik Uygulama ve Araştırma Merkezi tarafından düzenlenen seminerlere katılabilir, bireysel ya da grupla psikolojik danışma hizmetlerinden yararlanabilirsin.



PDRM

**PSİKOLOJİK DANIŞMA VE
REHBERLİK UYGULAMA VE
ARAŞTIRMA MERKEZİ**