

# ERTELİYORUM

Erteleme, yapılması gereken bir işi yapmaktan kaçınmak ya da geciktirmek olarak tanımlanabilir. Bir türlü ödevin başına oturamamak, sınava çalışmaya başlayamamak ya da son ana bırakmak bir çok 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 erteliyorsunuz?

Herhangi bir işi neden ertelediğinizi bilmek, kendinizi harekete geçirecek yolu keşfetmek için ilk 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 kullanıyorsunuz,
- Yapacağınız iş için gerekli eğitim ve beceriye sahip değilseniz, motivasyonunuz düşebilir ve erteleyebilirsiniz.

## Nasıl erteliyorsunuz?

Ertelerken aslında kendinizi bazı şeyler söyleyerek 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 standardın 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 arasında karar vermeye çalışırken donup kalıyor musunuz?
- Yaptığınız her şeyin mükemmel olması gerektiğini mi düşünüyorsunuz?

## Ertelemeyle Başetmek için Öneriler

İlham gelmesini beklemek yerine, başlayın. Bazen başlamak en iyi motivasyondur. Bir cümle yazın, yapacaklarınızın listesini çıkartın, planınızı yazın. **Ama mutlaka başlayın!!**

- Yapacağınız şeyi parçalara bölün, küçük adımlara ayırın. Bütün iş imkansız görünebilir, küçük parçalarla baş etmek daha kolaydır.
  - Bu küçük adımları verilen zamana “mantıklı” olarak bölüştürün. İnsani sınırlar içinde mümkün olmayan şeyleri yapacağınıza inanıp kendinizi kandırmayın.
  - Küçük adımlar üzerinden ilerlemenizi takip edin. Sorunlar ortaya çıktığı gibi bunlarla ilgili bir şey yapın. Gerekliğinde, zaman planlamanızı yeniden düzenleyin.
  - Her adıma gerektiği kadar vakit ayırın, bütün vaktinizi ödevin giriş bölümüne ya da kitabın ilk bölümüne harcamayın.
- Suçluluk duygularınızın başlamanızı engellemesine 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 bitirirsem o kadar erken daha eğlenceli şeyler yaparım.”
  - “Şimdi yapmak, sonra yapmaktan daha kolay.”
- Beklentileriniz konusunda gerçekçi olun. “Bu ödev Pazartesiye 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 sorumlulukla (tatile kitap götürmek), gerçekten bir işi tamamlamanızı 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.

Ertelemeleriniz işlerinizi çok aksatıyor ve gündelik hayatınızı sürdürmenizi engelliyorsa, bu durum sizde yoğun suçluluk ve çaresizlik duyguları yaratıyorsa, bir uzmandan yardım almayı düşünebilirsiniz.

**İSTANBUL BİLGİ ÜNİVERSİTESİ  
PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİRİMİ**

**E-Posta:** [pdb@bilgi.edu.tr](mailto:pdb@bilgi.edu.tr)

**Tel:** 212 311 76 74

*Yalnızca İstanbul Bilgi Üniversitesi öğrenci ve personeline hizmet verilmektedir*