

Üşenme, Erteleme, Vazgeçme!

Yarınki ödevinizi yapmayı erteler, bilgisayar oyunu oynarsınız. Toplantı için sunum hazırlamayı erteler, sosyal medyada biraz daha gezinirsiniz. Diyetle başlamayı bir sonraki pazartesiye erteler, önünüzdeki kekten bir dilim daha alırsınız. Tüm bunları yaptıktan sonra ise kendinize hep şunu söylersiniz: "Bir dahaki sefere kesinlikle ertelemeyeceğim." Ama bilirsiniz ki yine zamanında başlamayacaksınız. Kimileri işleri son dakikada yapmasının gerekçesi olarak baskı altında daha iyi çalıştığını ileri sürer.

Önceliklerini doğru şekilde belirleyen ve verimli çalışan bazı insanlar için bu doğru olabilir. Kısıtlı zamanda çalıştıklarında daha yaratıcı ve başarılı olduklarını tecrübe eden bu insanlar için ertelemek bir kaçış değil aksine bir çalışma yöntemidir. Peki, ya sizin durumunuz? Ertelemeyi alışkanlık haline getirmiş olabilir misiniz? Her işi son dakikada, olması gerekenden daha yoğun ve stresli çalışarak yapıyor, üstelik de istediğiniz verimi elde edemiyorsanız neden hâlâ erteliyorsunuz?





Sınavdan Önce Bir Erteleme Klasîği

Ders çalışmaya başlamadan önce masadaki gereksiz eşyaları ortadan kaldırdınız. Kitapları konularına göre sınıflandırıp bir köşeye koydunuz. Çalışılacak olan dersin notlarını baştan sona sıralayıp soru çıkması olası bölümleri işaretlediniz.

Ardından çalışma masanızın tozunu aldınız. Çalışma sırasında ihtiyaç duyulabilecek su, çikolata gibi temel ihtiyaçlarınızı hazır ettiniz. Ortam neredeyse hazır. Tabii bir de çalışırken önemli notları alacağınız not kâğıtları var.

Onları da çekmecedan çıkardınız. Ama bir eksik daha var! Önemli yerleri çiziceğiniz fosforlu kalemler. Çalışma dolabınızdan en az 4 farklı renkte fosforlu kalem de çıkardınız. Şimdi hazırsınız.



Sandalyeyi çekip oturmaya hazırlanıyorsunuz. O da ne? Masanın bir bacağı dengersiz mi ne? Hemen bir kâğıt parçası katlayıp bacağın altına sıkıştırdınız. Tamaaam!

Şimdi başlayabilirsiniz. Sandalyeye yerleştiniz, masaya olan uzaklığınızı ayarladınız. O sırada yaklaşık bir saat önce ders çalışmak için odanıza gittiğinize tanık olan anneniz çalışmaktan yorulmuş olabileceğinizi düşünerek elinde meyve tabağıyla odaya girdi ve tabağı masanıza bırakıp çıktı. Gözünüz bir süre meyve tabağı ve notlar arasında gidip geldikten sonra çalışmak için enerjiye ihtiyacınız olduğuna karar vererek meyveleri yemeye başladınız.

Erteleme, zor ya da istenmeyen işlerden kaçınma herkesin zaman zaman içine düştüğü bir durum. Belirli işleri “sonra” yapmaya karar veriyorsunuz. “Sonra” geldiğinde ise bir sonraki “sonra”ya geçiyorsunuz. Bu böyle sürüp gidiyor. Ancak her erteleme kararının size verdiği anlık rahatlıkların ardından büyük bir sıkıntı kendini gösteriyor. Ne yazık ki artık erteleyecek bir “sonra”nız yok. İşte o zaman bir telaş ve korkuyla işe başlıyorsunuz.

Peki sizin için tembel diyebilir miyiz? Korkmanın, size tembel demek haksızlık olur. Hatta kalan kısacık zamanda ne kadar yoğun ve stresli çalışmak zorunda kaldığınızı düşünürsek “çalışkan” olarak dahi tanımlanabilirsiniz. Bu durum tembel ya da çalışkan olmanızdan çok işe yaklaşımınızla ilgili. Ancak uzmanlara göre sürekli erteleme haliniz yalnızca planlama konusundaki eksikliğinizden kaynaklanmıyor. Bu yaklaşımın altında daha karmaşık psikolojik nedenler olduğunu belirtiyorlar.

Uzmanlara göre yaşamımızın pek çok alanında bir işi yapmaktan kaçınmamızın ya da işi yapmayı ertelememizin nedeni hissettiğimiz korku ve endişe. İş daha en başından “çok zor” olarak tanımlamamız, nasıl bir iş ortaya koyacağımızdan emin olamamamız, sonunda aptal durumuna düşmekten korkmamız gibi nedenler, o işe son dakikada girişmemize yol açıyor. Yani yeteneklerimizin sorgulanmasından mümkün olduğunca kaçmaya çalışıyoruz. Özellikle okul yıllarında, her türlü başının notlarla değerlendirildiği bir ortamda erteleme, öğrenciler için bir savunma mekanizması haline gelebiliyor. Erteleme yalnızca çalışmak konusunda değil seçimler yapmak, sağlığımız için spora başlamak gibi pek çok konuda geçerli. “Neyse, ona pazartesi başlarım”, “daha çok var, bir şekilde yetiştiririm”, “önce biraz dinleneyim de...” gibi cümleler, erteleyen insanların belki de en sık kullandığı cümlelerden.

Ohhh! İyi geldi.
Enerjinizi de aldınız.
Artık hazırsınız.



Önce şu tabağı mutfağa
götürün de gözünüzün önünde
kalabalık etmesin.
Tabağı bırakıp odanıza
döndünüz.



Veee evet!
Notlarınızın ilk sayfasını
okumaya başladınız.
Tebrikler! Bir sayfa, iki sayfa...
Derken üçüncü sayfada
bir sıkıntı bastı sizi.



Daha çalışılması gereken
kaç sayfa var diye notları
şöyle bir gözden geçirdiniz.
Bayağı da varmış!

Bu arada hafif uykunuz gelmiş
gibi. Biraz dinlenseniz mi
acaba? Azıcık şekerlemenin bir
zararı olmaz. Hem dinç kafayla
daha verimli çalışırsınız.
Şöyle bir uzanın en iyisi.
Horrr...



Madem başarısız olmaktan ve yargılanmaktan
korkuyoruz, başarılı olmamızı engelleme riski taşı-
yan bu süreci neden tercih ediyoruz?

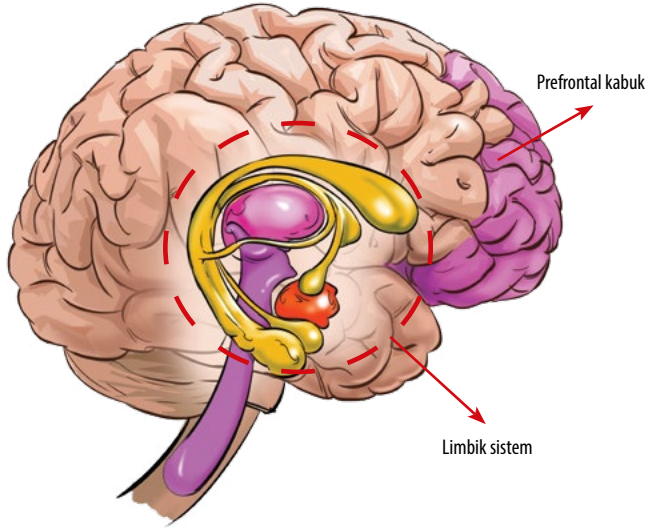
Bu tercihin sorumluları beynimizde. O an yap-
mamız gerekeni yapmak isteyen prefrontal kabuk ve
kaytarmak isteyen limbik sistem. Onlar yüzünden
bir yanımız aklımızdaki şey her neyse onu yapma-
yı düşünüyoruz diğer yanımız gezmek, yemek yemek,
bilgisayarda oyun oynamak, sinemaya gitmek gibi o
an yapmamamız gereken ne varsa onları yapmak ist-
iyor. Erteleme alışkanlığı olanlarda limbik sistemin
galip geldiğini söylemeye gerek yok sanıyorum. Peki,
ikisi arasındaki mücadele nasıl gerçekleşiyor?

Prefrontal kabuk, beyin kabuğu olarak da bilinen
kıvrımlı yapının ön kısmında yer alır. Aklımızın he-
men arkasında bulunan bu bölge, bilgileri bir araya
getirip karar vermemizi sağlar. Onun sayesinde prob-
lem çözebilir, karar verebilir ve sosyal ortamdaki dav-
ranışlarımızı belirleyebiliriz. Örneğin birine ne kadar

kızgın olursak olalım ona şiddet uygulamamız ge-
rettiğini prefrontal kabuk sayesinde biliriz. Bu özelli-
ğiyle de insanları, dürtüleriyle hareket eden hayvan-
lardan ayıran en önemli bölümdür. Prefrontal kabu-
ğu beynimizin uzun vadeli planlarımızdan ve irade-
mizden sorumlu kontrol odası olarak da düşünebi-
lirsiniz. Ancak işleyiş mekanizması otomatik değil-
dir. Yani harekete geçmesi için bizim onu dürtmemiz
gerekir. Çünkü karar vermek gönüllü olarak yaptığı-
mız bir şeydir. Örneğin bir yazı yazmanız gerekiyorsa
“oturup bu yazıyı derhal yazmalıyım” demelisiniz.

Limbik sistem için ise önemli olan duyguları-
nızdır. Beyin kabuğunun altında yer alan bu böl-
ge prefrontal kabuğun aksine otomatik çalışır. Bu
yüzden de anlık ödüllendirme ve tepkilerle ilgile-
nir, çevrenizdeki dürtülere hızla cevap vermeni-
zi sağlar. Limbik sistemi oluşturan yapılardan bi-
ri olan amigdala, tehlike anında kendinizi sa-
vunmak için verdiğiniz tepkilerden sorumludur.

Sizin için tehdit olabilecek bir durumda beyninizin geri kalan bölümüne sinyaller göndererek o duruma cevap vermenizi sağlar. Tehlikenin durumuna göre verilen tepkiler göz açıp kapayıncaya kadar gerçekleşebilir, çünkü prefrontal kabuğun düşünmesini bekleyecek zaman yoktur. Amigdalanın tek amacı vardır, o da sizi içinde bulunduğunuz korku ya da kaygı dolu ortamdan uzaklaştırmak.



Bu yüzden de örneğin diyetten karşıya bol çikolatalı bir ıslak kek geldiğinde ya da yarına yetişmesi gereken ödeviniz varken gözünüz yatağınıza iliştiğinde çevresel dürtüler devreye girer. Limbik sistem prefrontal kabuğu yener ve o keki yemeye ya da yatağınızda biraz kestirmeye karar verirsiniz. Limbik sistemi sizi huzursuz, mutsuz eden durumlardan kurtaran bir acil durum düğmesi olarak düşünebilirsiniz.

Gördüğünüz gibi acil durum düğmesi kısa bir süreliğine de olsa kendinizi iyi hissetmenizi sağlıyor. Peki ya sonra? Sonrası tahmin ettiğiniz gibi. Bu döngüyü kırmadığınız ve yapacağınız işi ertelediğiniz her durumda aslında yapmanız gereken şeyle ilgili olumsuz algınızı güçlendirmeye başlıyorsunuz. Bir şey yapmama alışkanlığınızı pekiştiriyorsunuz. Katılımcı davranmak yerine kaçınma davranışını tecrübe ediyorsunuz. Bu da içine düştüğünüz kısır döngünün devamını sağlıyor.

Uzmanlar bu durumu yenmenin pek çok yöntemi olduğunu ancak her yöntemin herkes için geçerli olamayabileceğini belirtiyor. Yine de bu konuda herkesin işine yarayabilecek bazı önerileri var. Öncelikle her şeyin, kendinize karşı acımasız olmaktan vazgeçip olumlu düşünmekle başladığını belirtiyorlar. Çünkü yapamayacağınızı düşünmeniz sizi harekete geçmekten alıyorkuyur ve dikkatinizi dağıtıyor.

Kendinize her fırsatta bu işin zor olmadığını, işin nasıl yapılacağını bildiğinizi, bilmiyorsanız dahi yaparken öğrenebileceğinizi hatırlatmak da işe yarayabilecek başka bir yöntem. Stresinizi daha da artırarak sizi ertelemeye itecek yöntemlerden ise uzak durmanız gerekiyor. Örneğin uzun bir yapılacaklar listesi hazırlayıp günün her dakikasını planlamak iyi bir fikir olmayabilir.

Uzmanlar bunun yerine işe daha esnek yaklaşarak başarı hissi ve ödüllendirmeyi ön plana alan bir yöntem gerektiğini belirtiyor. Bunun yanı sıra gözünüze büyük görünen işleri parçalara ayırmanızı ve adım adım ilerledikçe kendinizi ödüllendirmenizi tavsiye ediyorlar.

Tabii tüm bu öneriler kulağa mantıklı ve motive edici geliyor değil mi? Ama erteleyen insanlar için hayata geçirmek biraz zaman alabilir. Ne de olsa alışkanlıkları bırakmak kolay değil. Ancak mümkün olduğunca az stresle, başarılı bir sonuç elde etmek istiyorsanız iplerin sizin elinizde olduğu bir süreç belirlenmeniz gerekiyor. Çünkü her işin ortaya çıkması belirli bir süreci gerektiriyor. Tıpkı bu yazının ortaya çıkış süreci gibi. Bu süreç nasıl mı başladı? Yıl 2013'tü. Soğuk bir kış günüydü. Yine bir içerik toplantısında önümüzdeki aylarda ne yazacağımızı konuşuyoruz. Derken aklıma bu konu geldi. Bir hafta sonra bu alanda ne gibi çalışmalar yapıldığını bir araştırayım dedim. Sonra...



Çizimler: Ersan Yağız

Kaynaklar

- Arenson, G., Emotional Freedom Techniques For Procrastination, Energy Psychology Press, 2009.
- <http://sas.calpoly.edu/docs/asc/ssl/procrastination.pdf>
- <http://www.dicle.edu.tr/Contents/42545546-8a2f-4622-81e5-2040f77e015a.pdf>
- <http://www.eba.gov.tr/video/izle/53155c2e1c3037d56425b85271438d52d3d8d2d09c001>
- http://www.huffingtonpost.com/2014/07/15/science-of-procrastination_n_5585440.html
- <http://www.princeton.edu/mcgraw/library/for-students/avoiding-procrastination/procrastination.pdf>
- <https://www.psychologytoday.com/sites/default/files/attachments/37646/procrastination-equation/201103/impulsiveness-procrastination-s-nickel-iron-core>
- <http://www.realsimple.com/work-life/life-strategies/time-management/procrastination>
- <http://www.turkpsikiyatri.com/C18S3/prefrontalKorteks.pdf>
- beatprocrastinationnow_3.pdf
- https://www.psychologytoday.com/blog/the-beatprocrastinationnow_3.pdf
- https://www.youtube.com/watch?v=NÜZp_OWwO8