

ERTELEMECİLİK VE ZAMAN YÖNETİMİ

Ertelemecilik Nedir?

Ertelemek tamamlanması gereken bir işi yapmaktan kaçınmaktır. Özellikle öğrencilerin okulla ilgili görevlerinden sürekli olarak kaçınmalarına “ertelemecilik” denir.

Ertelemecilik yetersizlik, huzursuzluk, suçluluk, kendinden şüphe gibi duygulara, depresyona yol açar ve çoğu zaman olumsuz sonuçlar getirir. Örneğin, öğrencilerin akademik ve kişisel başarısı düşer.

Erteleme, milyonlarca kıyafete bürünerek kendini maskeler. Okumaların başına geçilmez, kitabın kapağı açılmaz ya da aralanıp kapatılır, ödevler son ana bırakılır, sınava apar topar bir gece önce hazırlanılır, dersler giderek birikir. Şunlar size tanıdık geliyor mu?

“-Bir gün daha, çok fark etmez. Yarına kadar bunu bırakayım.”

“-Birkaç dakika geç kalsam bir şey olmaz; kimse zamanında gelmeyecek.”

“-En iyi, baskı altındayken çalışırım.”

“-15 dakika daha televizyon seyredelim.”

Boşluğu siz doldurun: “-_____.”



Neden Erteleriz?

Başarısız zaman yönetimi

Erteleme zamanı akıllıca kullanmamaktır. Önceliklerinizden, amaçlarınızdan emin olmayabilirsiniz. Konudan bunalmış da olabilirsiniz. Sonuçta görevlerinizi ileri bir tarihe atarsınız ya da zamanınızın büyük bir bölümünü arkadaşlarınız ve sosyal etkinliklerle geçirirsiniz. Bu durumda onları tamamlayacağınıza gelen diğer işler hakkında kaygı duyarsınız.

Dikkat toplama sorunu

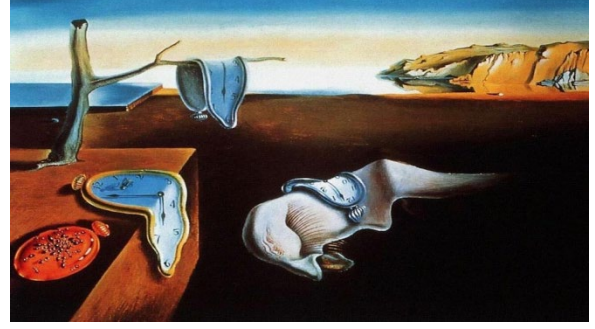
Çalışma masasına oturduğunuzda veya bir işin başına geçtiğinizde kendinizi hayal kurar, boşluğa bakar ya da resimlerine dalmış bir halde bulursunuz. Çevreniz rahatsız edici ve gürültülidir. Elinizdeki işlerle oraya buraya koşuşturursunuz. Kafanız düzensiz ve dağınıktır ve bazen çalışmak ya da işleri yapabilmek için kendinize zaman vermek adına yatağa uzanırsınız. Yukarıda az önce okuduğunuz bütün örneklerin zaman kaybettirici ve sinir bozucu olduğunu da büyük ölçüde bilirsiniz.

Korku ve kaygı

Konudan bunalmış ve işlerin bitmemesinde korkuyor olabilirsiniz. Sonuçta işleri tamamlamak yerine işler hakkında huzursuzluk ve kaygı duyarak büyük zaman harcarsınız.

Olumsuz inançlar

“Hiçbir şeyde başarılı olamam” ve “bu işi başarmak için gerekli yeteneklere sahip değilim” gibi inançlar işinizi yapmanızı durdurabilir.



Kişisel sorunlar

Örneğin, parasal zorluklar, arkadaşlık ilişkilerinizde, ailenizde olan sorunlar öne geçebilir. Onlarla uğraşıp yapmanız gereken işleri sonraki tarihlere bırakabilirsiniz.

Konuyu sıkıcı bulmak

Çalışmanız gereken konu size ilginç gelmeyebilir. O zaman ondan son dakikaya kadar kaçınmaya çalışırsınız.

Gerçekçi olmayan beklentiler ve mükemmeliyetçilik

İşlerinizi yapmadan önce konuyla ilgili bütün bilgiye erişmeye “zorunlu” olduğunuza inanabilirsiniz. Yapabileceğinizin en iyisini yapmamış olduğunuzu düşünebilirsiniz, yani yaptığınız iş size göre tamamlanmış sayılacak durumda değildir.

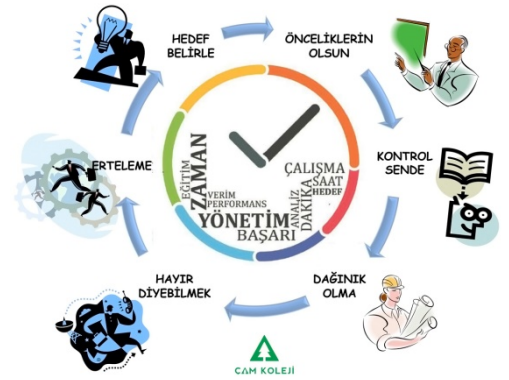
Başarısızlık korkusu

Bir işin sonucundaki değerlendirmeleriniz yalnızca o işle ilgilidir. Yalnızca o durumla ilgili olan başarısızlığınız genellenerek başarısız insan etiketine dönüşür, fakat uzaktan baktığınızda önceki başarılarınız halen görülebilir ve siz sadece o durum için başarısız sayılırsınız.

Zaman Nasıl Yönetilir?

“Zaman yönetimi diye bir şey yoktur!” diye düşünüyorsanız, bu yazının geri kalanını okuyun çünkü buradaki “kendi kendini yönetme” kavramı, zamanı size bir düşman değil, dost yapan bir anahtardır.

- Bir gününüzde yalnızca 24 saat var, herkesin olduğu gibi. Neden kendinizi boşuna didinmiş, sınırlı, işinizde geri kalmış ve yürüyen cenaze gibi hissediyorsunuz? Belki de bu 24 saat avantajını kullanmayı bilmiyorsunuz.



- Zamanı akıllıca kullanmak sizin için sorunsa, büyük olasılıkla bu zamanın nereye gittiği hakkında iyi bir fikriniz de yok. Zaman öylece akıp gider. O halde ilk olarak, zamanınızı nasıl kullandığınızı gözden geçirmelisiniz. Haftalık bir program alın ve sabah kalkma saatinizi nasıl kullandığınızı bir hafta izleyin. Sonuçlar sizi şaşırtabilir.

- Bir sonraki adım, bu haftalık programlardan birkaç tane daha alıp biraz planlama yapmak. Keşfedeceksiniz ki, eğer günde 7 saat uyku uyursanız, yapacağınız işler için geriye haftada 119 saat kalır. Bunlar derslere gitmeyi, yemek, spor ve sosyal etkinlikleri, kişisel temizliği, çalışmayı, yolculuk yaparken geçen zamanı, telefon ve televizyona ayrılan zamanı içerir. Bunların hepsini 119 saatinize dahil ettiğinizden emin olun. Sonra bu haftalık programa uymaya çalışın. Bu size önceliklerinizin nerede olduğu hakkında iyi bir fikir verecektir.

- Önceliklerinizi belirledikten sonra HAYIR demeyi öğrenin.

- İşinizi bitirmeye çalışırken telefonda uzak durun. Eğer gerçekten önemliyse sizi yeniden arayacaklardır.

- Her haftanın başında, takviminizden önemli notları haftalık programınıza ekleyin. Bu, sizi işinizden alıkoyacak şeylerden uzak tutar.

- Haftalık programınızda düzenleme yapmanıza yardım edecek aylık bir takvim kullanın.

- Bu tür öneriler, bir takvimle köleliğe yol açmaz. Size korkunç gelebilir, özellikle de etkili bir zaman yöneticisi değilseniz! Ancak bu daha büyük bir özgürlük ve başarı hissi yaşatır çünkü denetimde siz varsınızdır.



