



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



TOKAT GAZİOSMANPAŞA ÜNİVERSİTESİ
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Uygulama ve Araştırma Merkezi

Erteleme

TOGÜ PDR MERKEZİ
İLETİŞİM

0356 252 16 32; ya da 0356 252 1616
(dahili 1471)

pdrmer@gop.edu.tr

[@togupdrmer](https://www.instagram.com/togupdrmer)

Kendinizi sürekli yapacağınız işi ertelerken buluyorsanız yalnız değilsiniz!

İşle ilgili bir görevi geciktirme, okuldaki ödevleri yapmak yerine arkadaşlarla vakit geçirme, diyeti ya da spor yapmayı erteleme gibi durumlar erteleme nin yaşamımızda aslında ne kadar yaygın olduğunu gösterir.

Ertelerken bazı şeyler söyleyerek kendimizi ikna ederiz. Bunlar tanıdık geldi mi?

- “Pazartesi günü başlarım bir gün daha çok fark etmez.”
- “Film izledikten sonra başlasam bir şey olmaz.”
- “Hala vaktim var.”
- “Daha sonra yaparım.”



NEDEN ERTELERİZ ?

Herhangi bir işi neden ertelediğimizi bilmek, kendimizi keşfetmek için ilk adımdır.

- Olumsuz duygudan kaçınarak kısa bir süre rahatlamak istiyorsanız,
- Hedefleriniz, öncelikleriniz ve amaçlarınız kesinleşmemişse,
- Başarısız olmaktan korkuyor ya da endişe duyuyorsanız.
- “Yetenekli değilim” “Hiçbir şeyde başarılı olamayacağım.” benzeri olumsuz düşüncelere sahipseniz,
- Hata yapmama, her şeyi en iyi şekilde yapma, doğru kararlar verme gibi mükemmel olma beklentileriniz varsa.
- Sizden ne beklenildiği konusunda belirsizlik varsa,
- Yapacağınız iş gözünüzde büyüyorsa,
- Zamanınızı yanlış bir şekilde kullanıyorsanız,
- Yapılacak iş için gerekli eğitim ve becerilere sahip değilseniz,
- Yapılacak iş sizin için önemsiz ve anlamsızsa bu gibi durumlarda motivasyonunuz düşebilir ve erteleyebilirsiniz.

SİZ NEDEN ERTELİYORSUNUZ?

NASIL BAŞ EDERİZ?

- İlham gelmesini beklemek yerine sadece başlayın. Bazen başlamak en iyi motivasyondur. Bir cümle yazın, planınızı yazın, yapacaklarınızın listesini oluşturun. Ama mutlaka başlayın!
- Korku ve kaygı, kötü zaman yönetimi, kararsızlık ve mükemmeliyetçilik gibi erteleme nize sebep olan sorunları tanıyın.
- Yapacağınız işi küçük parçalara bölün. Küçük parçalar ile baş etmek daha kolaydır.
- Genel geçer ve soyut amaçlardan çok spesifik, somut ve gerçekçi amaçlar belirleyin.
- Kendinize şunları söyleyin ve başlamayı deneyin. “Şu andan daha uygun bir zaman yok”, “Şimdi başlamak daha sonra başlamaktan daha kolay”.
- Kendinizi çalışmaya teşvik edin. Kaybetmeyi değil kazanmayı düşünün.
- Engellerin veya zorlukların çıkabileceğine hazırlıklı olun. Bir görev yerine getirilmeye çalışırken ortaya engellerin çıkması son derece olağandır.
- Hayatta sizin için önem verdiğiniz, kıymet verdiğiniz alanları belirleyin ve o alan için en az ne yapabileceğinizi keşfedin ve harekete geçin.