

Bazı Şeyleri Neden Erteleyiz?

Cumartesi sabahı, saat 09.50



Saat 10.55



Saat 13.00



Saat 11.30



Saat 14.00



Saat 10.15



Saat 12.15



Saat 16.00



Sizin de tıpkı Can gibi yapmanız gereken bir işi ertelediğiniz olur mu? Aslında hepimizin zaman zaman ertelediği işler vardır. Bazen ödevlerimizi yapmayı, bazen odamızı toplamayı, bazen de bozulan bir saati tamirciye götürmeyi erteleriz. Ertelediğimiz işleri belki saatler sonra yaparız, belki de günler hatta haftalar sonra... Peki, sizce neden böyle yaparız? Yalnızca miskinlik yapmak istediğimiz için mi yoksa başka bir açıklaması da var mı? Bu soruların yanıtlarını merak ediyorsanız yazımız tam size göre!

Hmm... Bu sınava iyi çalışmam lazım. Böylece not ortalamamı yüksek tutabilirim.

Aslında daha sınava bir hafta var.

Çalışacağım konuları günlere ayırırsam bir hafta yeter de artar bile.

En iyisi yarın başlamak... Böylece Nazlı'nın davetini kabul edip oyun oynamaya gidebilirim.

Ertelediğiniz davranışları bir düşünün... Örneğin arkadaşınız sizi evine oyun oynamaya davet ettiğinde onun yanına gitmeyi mi yoksa haftaya yapılacak olan matematik sınavınız için çalışmayı mı ertelersiniz? Genellikle yapması keyif vermeyen, zor gelen ya da sonucunda başarısız olmaktan kaygı duyduğumuz işleri erteler, yapması kolay ve eğlenceli olan işleriyse hemen yapmak isteriz. Yani yukarıdaki örneği düşündüğümüzde pek çoğumuz matematik sınavına çalışmayı erteleriz. Sınavımızın yaklaştığını ve o an çalışmamız gerektiğini bile bile!



Sizce nasıl oluyor da tamamlamamız gerektiğini bile bile işlerimizi erteliyoruz? Pek çok konu gibi bu konu da en önemli organlarımızdan biriyle yakından ilgili. Tabii ki beynimizle! Bilim insanları erteleme davranışı söz konusu olduğunda beynin iki bölümüne vurgu yapar. Bunlardan biri prefrontal korteks, diğeryse limbik sistem. Gelin, önce bu bölgeleri tanıyalım.

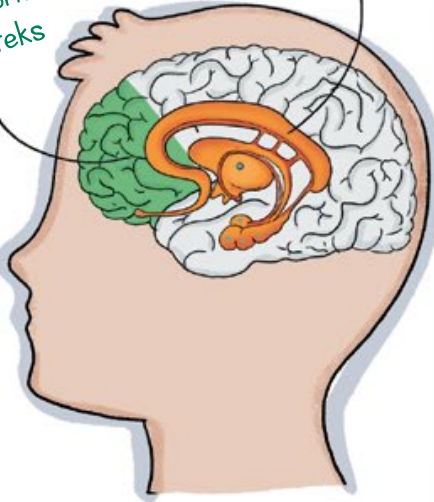
Yeni aldığın çerçevenin içine uygun fotoğraf seç ve yerleştir.



Gelelim limbik sisteme... Limbik sistem, beynimizin içindeki birkaç farklı bölgeyi kapsar. Bilim insanları limbik sistemi oluşturan ana bölgeleri talamus, hipotalamus, hipokampus, ve amigdala olarak sıralar. Bunların ve bunlarla bağlantılı diğer bölgelerin oluşturduğu limbik sistem, içgüdülerimizden, olaylar karşısındaki tepkilerimizden, duygularımızdan ve bir şeyleri hatırlayabilmemizden sorumludur.

Prefrontal korteks

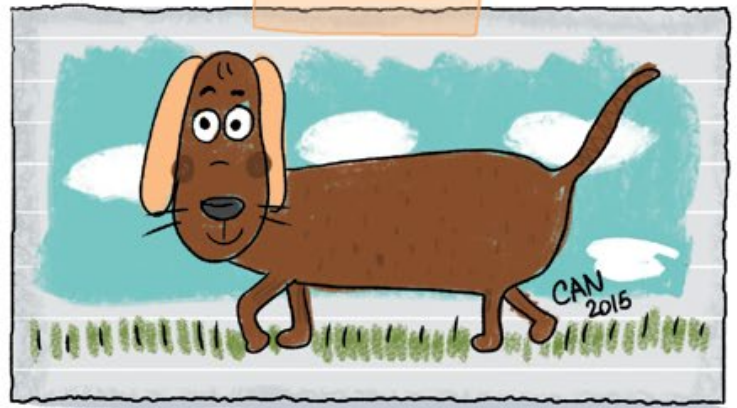
Limbik sistem



Resim kursu araştır ve senin için uygun olanı arayıp bilgi al.

Kitabının kalan kısımlarını 3 gün içinde bitir.

Prefrontal korteks; planlama, karar verme, kendini kontrol etme, neden sonuç ilişkisi kurma ve problem çözme gibi becerilerde rol oynar. Beynimizin ön lobunun en ön kısmında yer alır. Zamanla gelişir ve biz büyüdükçe görevini daha iyi yerine getirir.



Bu sistemin en önemli işlevlerinden biri de hayatta karşımıza çıkan, hoşumuza gitmeyen, bizi tehlikede ya da huzursuz hissettiren durumlarla başa çıkabilmemizi sağlamaktır. Örneğin, uzun bir süre yemek yemediniz yani vücudunuza yeterli besin girmedir. Limbik sistem devreye girer ve size açlık duygusunu hissettirir. Belki açlıktan mideniz kazınıyormuş gibi bile hissedebilirsiniz. Ancak bu size yemek yemenizi hatırlatmak, yani kendinize daha iyi bakmanıza olanak sağlamak içindir. Prefrontal korteksin aksine limbik sistem doğduğumuz günden beri etkin bir biçimde çalışır. Bu yüzden de beynimizin en baskın bölgelerinden biridir.



Bu bilgileri okuyunca erteleme davranışının bahsettiğimiz beyin bölgeleriyle ilgisini merak etmiş olabilirsiniz... Yapmak zorunda olduğumuz ancak sevmediğimiz ya da bize sıkıcı gelen bir durumla karşılaştığımızda prefrontal korteksimiz ve limbik sistemimiz arasında âdeta bir mücadele başlar. Prefrontal korteks o işi zamanında bitirmemizi isterken limbik sistem bize keyif veren başka bir uğraş bulmamızı sağlar. Eğer biz o işi ertelersek limbik sistem bu mücadeleyi kazanmış olur. Böylece sevmediğimiz işten kaçmış ve bize daha fazla keyif verecek ve daha iyi hissettirecek şey neyse onu yapmış oluruz.



Bozulan fotoğraf makinesini tamirciye götür.

İlk sayfadaki Can'ı düşünün... Yapılacaklar listesinin en sonunda bulunan kitapları düzenleme görevi onun keyif almadığı ve yapması gerektiğini bile bile yapmak istemediği bir işti. Hatta belki de o yüzden o işi listenin en sonuna koydu. O işi yapmak onu keyifsiz hissettirdiği için limbik sisteminin istediği gibi, ona daha keyif veren ve onu daha iyi hissettirecek etkinlikleri sorunsuzca yaptı. Kedisıyla oynadı, kitap okudu ve film izledi... Yani limbik sistemi onu, kendisine sıkıcı ve zor gelen işlerden uzaklaştırdı.

Siz yapmanız gereken bir işi ertelediğinizde, onun yerine neyle meşgul oluyorsunuz?

Ertelemeyi alışkanlık hâline getiren birine bu alışkanlığıyla başa çıkmasına yardımcı olacak iki öneri yazın.

Perşembe günü sınav için çalışmaya başla.



Peki sizce limbik sistemimizi kontrol etmeyi öğrenip bu mücadeleyi prefrontal korteksimizin kazanmasını sağlayabilir miyiz? Şimdi derin bir soluk alın, sayfayı çevirin ve sizin için hazırladığımız önerilere bir göz atın.

Gereksinimlerinizi Gözden Geçirin

Okuldan geldiniz, çok yorgun hissetmenize rağmen çalışmak üzere sandalyenize oturdunuz. Ancak 10 dakika sonra biraz dinlenmek için masadan kalkmak istediniz. Bu nedenle işinizi o an tamamlayamadınız ve başka bir zamana ertelediniz. Bazen bir işe başlamadan önce gereksinimlerinizi göz ardı ettiğiniz için işi yarım bırakmak zorunda kalabilirsiniz. Peki, bunun üstesinden nasıl gelinebilir? Bir işe başlamadan önce dikkati kendinize vermeyi deneyebilirsiniz. Aç, yorgun, yalnız ya da öfkeli hissediyorsanız bir işe başlamayın. Durumunuza göre bir şeyler yemek, biraz dinlenmek, birileriyle konuşmak ya da sakinleşmeye çalışmak işinize yarayabilir. Bu gereksinimlerinizi giderdikten sonra yapmanız gereken işe yönelin. Böylece dikkatinizi vererek ve erteleme gereği duymadan işinizi tamamlayabilirsiniz.



İki Dakika Kuralı

Bu kural, aklınıza yapmanız gereken bir iş geldiğinde iki dakika içerisinde o işe başlamayı öğütler. Örneğin, koltukta otururken aklınıza giysi dolabınızı düzenlemeniz, kullanmadığınız ya da artık size küçük gelen giysilerinizi ayırmanız gerektiği geldi. Aklınıza geldikten sonraki iki dakika içerisinde odanıza gidip dolabınızı açarak işe koyulmayı hedefleyin. Tabii ki bazı işler iki dakika içerisinde planlanıp bitirilemeyebilir. Ancak başlayacak adımı atmanız yeterli.



Gelecekteki Kendinizi Hayal Edin

Sınava çalışmak sizi endişeli hissettiriyor olabilir. Bu yüzden sınava çalışmak yerine boyama yaparak hem daha rahat hem de keyifli zaman geçiriyor olabilirsiniz. Ancak sınav günü yaklaştıkça yeteri kadar çalışmadığınız için daha da endişeli hatta belki biraz da mutsuz hissedebilirsiniz. Yani, ilk durumdaki endişenizi azaltsanız da daha sonra endişe tekrar kapınızı çalabilir. Peki, sizce ilk durumdaki görevi ertelemeyip, aksine o görevi tamamlayarak rahat hissetmenin bir yolu var mıdır? Gelecekteki kendinizi hayal edin, nasıl bir mesleğiniz var, nelerle uğraşıyorsunuz, sahip olmak istediğiniz hobileriniz neler? Şu anda çalışmayı ertelediğiniz sınav belki de sizi gelecekte olmak istediğiniz kişiye daha da yaklaştırabilir. Bunları düşündüğünüzde o an ertelemek istediğiniz davranışınızı yapabilmek için motive olabilirsiniz.

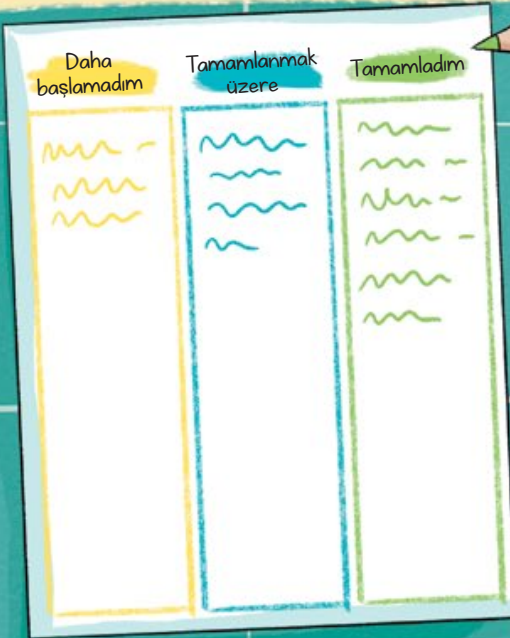


Hedeflerinizi Küçük Parçalara Ayırın

Bazen bir işi bitirmek gözünüzde büyüdükçe büyür ve çok yorucu olacağını düşündüğünüz için de bir türlü başlayamazsınız. Böyle bir durumda, yapmanız gereken işi birkaç parçaya bölerek ufak adımlarla başlamak isteğinizi artırabilir. İlk sayfadaki Can'ı düşünebilirsiniz. Belki de kitaplarını düzenleme işini iki güne bölebilirdi. İlk gün kitaplarının yarısını, ikinci gün de diğer yarısını düzenleyebilirdi. Tabii hedeflerinizi küçük parçalara ayırmak için daha fazla güne gereksiniminiz olduğunu fark etmişsinizdir. Bu nedenle iki dakika kuralı burada da önemli, işiniz aklınıza geldiğinde iki dakika içerisinde başlayabilirseniz tamamlamak için yeterince zaman da bulabilirsiniz.



%100
%90
%80
%70
%60
%50
%40
%30
%20
%10



Not Alın, Gelişiminizi Görün

Yapacağınız işleri listelemek ve tamamladığınız işlerin yanına tamamlandığına dair bir işaret koymak da işe yarayan yöntemlerden biri. Bu yöntemi pek çoğunuz uyguluyorsunuzdur. Bu nedenle biraz daha farklı stratejiler deneyebilirsiniz. Örneğin, notlarınızı renklendirebilirsiniz. Henüz hiç başlamadığınız işlerinizi sarı renkle, tamamlamak üzere olduğunuz işleri mavi renkle, tamamladığınız işlerinizi de yeşil renkle gösterebilirsiniz. Biten her işinizden sonra da o işi bitirdikten sonra nasıl hissettiğinizi yazabilirsiniz. Böylece sonraki işleri bitirmeye dair isteğiniz artabilir.

Ekran Süresine Dikkat Edin

Araştırmalar erteleme davranışının ekran önünde geçirilen süreyle bağlantılı olduğunu söylüyor. Çünkü bazen bir oyun, bazen de bir video ilginizi çekip sizi o an yaptığınız işten uzaklaştırabilir. Böylece ekran önünde dakikalar ya da saatler geçirip yapmanız gereken işi ertesi güne bırakıyor olabilirsiniz. Eğitiminiz dışındaki süreçte televizyon, tablet ya da telefonda ne kadar uzak durarsanız dikkatinizin dağılma olasılığı da o kadar azalır.

