

Günce'L Bülten'in bu ayki konusu ertelemek üzerine. Pablo Picasso şöyle demiş; "Sadece bitirmeden ölmeyi göze alabileceklerini yarına erte." Bu sözün üstüne söylenebilecekleri meslektaşımız Lora Benbiçaço bültende sizin için özetlemiştir. Ertelemeden okumanız dileğiyle...

ERTELEMekten VAZGEÇMEK: Zamanınızı değil duygularınızı yönetin

Erteleme, ilerlemekten bizi alıkoyan en temel aksiyonlarımızdan. Zamanımızın büyük çoğunluğunu zamana karşı yarışarak bir yerden bir yere koşturarak geçirdiğimiz çağımızda, sıklıkla deneyimlediğimiz bir sıkıntımız haline gelmiş, bir şeyleri halletmedikçe bize kendimizi yetersiz ve başarısız hissettirebilen yaşantılarımızdan biri.

Çevremizde belli bir anda yapabileceklerimize dair o kadar çok alternatif ve dikkat dağıtıcı unsur varken aklımızdaki işi yapmak gerçekten de düşünülmediği kadar kolay değil! Üstelik bu durum sadece biz yetişkinler için geçerli değil; büyük, küçük, çocuk, genç, yetişkin, okullu, çalışan, emekli herkesin sıkışıp kalabildiği, çözümünü bulmakta zorlanabildiği bir konu erteleme. Ödevler, sınav çalışmaları, yapılması gereken işler, gidilmesi gereken yerler, işyerindeki işler, ev işleri, akla konulan hedefler ve projeler vs. derken her yaşta başka başka yüzlerce şeyi erteliyoruz; listemiz uzuyor da uzuyor, uçsuz bucaksız bir hal alıyor...

Hepimiz çeşitli kararlar alıyoruz; fakat bunların sadece %8'ini gerçekleştirebiliyoruz. Kalan %92, niyet ile aksiyon arasındaki boşluğa kapılıp yapılamıyor, başlamadıklarımız arasına ekleniyor.

Aslına bakılırsa erteleme bir üretkenlik ya da verimlilik problemi değil, Çoğu kişinin isteklerini gerçekleştirememesi nedeni aslında gerçek çatışma alanının takvimimiz değil, zihnimiz olması.

Bu sebeple, zaman yönetimi becerilerimizi geliştirmek ertelemeyle baş etmek konusunda bize pek de yardımcı olmuyor. Erteleme konusunda DePaul Üniversitesi'nde çeşitli araştırmalar yapan Profesör Joseph Ferrari'nin de dediği gibi "Kronik olarak erteleyen bir kişiye 'yap gitsin, bitsin işte' demek klinik depresyonu olan bir bireye 'neşelen' demek gibi olmaktadır".

Yapılacaklara Başlayamama Hali



Araştırmalara göre hepimiz zaman zaman olası olumsuz sonuçlarına rağmen çeşitli aktiviteleri ertelemeyi seçiyoruz; fakat hepimiz erteleme durumunun girdabında boğulmuyoruz. Araştırmalar, öğrencilerin yaklaşık %80'inin, yetişkinlerinse %25'inin kronik erteleyiciler olduklarını kabul ettiklerini ortaya çıkardı.

Stresli olunan zamanlarda erteleme hiç bir efor gerektirmeyen bir savunma mekanizması olarak kapıdan hemencecik içeri giriyor. Fakat bu durum onun zararsız olduğu anlamına gelmiyor.

Ertelemek, aslında, kişinin kendi kendisinde açtığı bir yara. Belli bir andaki iyi hissetme durumumuzu bozmamak için, o anda

iyi hissetmeyi (ya da en azından olumsuz hissetmemeyi) seçerek, uzun vadeli hedeflerimizi gerçekleştirmekten kendimizi alıkoyuyoruz. Bu durumun düşünülünce aksine tembellikle ya da genel bir karakter yapılanmasyla hiç bir ilgisi yok. Durum sadece zihnimizin içinde yer alan duygu savaşında galip gelemiyor oluşumuzdan ibaret. Beynimizin anlık kazançlara veya ödüllere yönelmeye yatkın şekilde yapılanmasının da bu durumda elbette katkısı var.

Yapılan araştırmalara göre, zihnimiz birbiriyle çatışan duygularla boğuşmaktan yorulduğu zaman erteliyoruz.

Başaramama korkusu: Sonucun istediğimiz gibi, "mükemmel" olmamasından korkabiliyoruz

Dürtüsellik: Tam başlayacakken ortaya çıkan veya aklımıza gelen daha tercih edilesi aktiviteler dikkatimizi dağıtabiliyor

İnkâr: Bazı şeyleri yapmayı sevmediğimiz için onları zihnimizden silebiliyoruz

İsyankarlık: Bir şeyi yapmamızın zorunlu olduğunu ya da bir şeyi yapmaya zorlanmış olduğumuzu hissettiğimizde ona karşı savaşıp direnç gösterebiliyoruz

Birçok araştırmada negatif duyguların ertelemeyi desteklediği gözlemlenmiş. Örneğin, üzgünken veya stresli-yken yapmamız gerekenleri yapmaktan kaçınabiliyoruz; çünkü dikkatimizi dağıtıp oyalanmamızı sağlayan herhangi bir aktivitenin verdiği keyif, duygularımızı regüle etmemize yardımcı oluyor.

Yani, aslında, zamanımızı değil, duygularımızı düzenlemek konusunda zorluk yaşıyoruz.

Kısır Döngü

"Sadece bitirmeden ölmeyi göze alabileceklerini yarına ertele." Pablo Picasso

Bir şeylere başlayamama durumu ne kadar fazla yaşanırsa, yeni bir şeylere başlanması bir o kadar zor hale geliyor. Bu durum bir kısır döngü halini alıyor, içinden çıkılması da dolayısıyla oldukça zorlaşıyor.

Ertelemenin zararlı taraflarını araştıran bir araştırmada üniversite öğrencileri bir dönem boyunca akademik performansları, stres düzeyleri ve genel sağlık durumları açısından takip edilmiş. Erteleyen öğrencilerin ilk başta stres düzeylerinin daha düşük olduğu bulunmuş. Fakat araştırmanın sonunda bu öğrencilerin hem stres düzeylerinin daha yüksek olduğu hem de notlarının daha düşük olduğu görülmüş. Erteleyicilerin projelerini sadece daha geç bir zamanda bitirdikleri değil, aynı zamanda projelerinin niteliğinin de zarar gördüğü ortaya çıkmış. Araştırmacılar bu nedenle, sağlayabildiği kısa vadeli faydalara rağmen erteleme zarar verdiği gerçeğinin üzerinde durulması gerektiğini savunmuşlar.

Duygularımızla baş edemediğimiz için gerçekleştirdiğimiz ya da gerçekleştiremediğimiz aksiyonlar bize her türlü durumdan daha çok acı veriyor aslında. Bir şeye başlamanın yarattığı stres duygusuyla o işten kaçındıktan sonra yaşadığımız duyguları karşılaştırdığımızda daha net anlayabiliyoruz bu durumu mesela.

Zihnimizin içinde dönen duygusal savaş bizim bir şeyleri yapmakla olan genel ilişkimizi belirliyor. Sadece hoşlandığımız şeyleri yapmayı değil, çok sevdiğimiz şeyleri de yapmayı erteler hale gelebiliyoruz. Yaşadığımız kısır döngü herhangi bir şeye başlayıp gerçekleştirme durumundan geri çekilmemize, hatta nefret etmemize neden olabiliyor.

Bu doğrultuda yapmamız gereken söylemde çok basit oysa. İşlerimizle olan duygusal bağlantımıza yeni bir pencereden bakıyor olmamız yeterli. Bu, içsel diyaloğumuzu "Yapmam gerekiyor" dan "Yapmayı istiyorum"a çevirmek demek oluyor.

Duygusal Savaş

Her birimiz gün içinde hem pozitif hem de negatif olarak değerlendirdiğimiz çeşitli duyguları yaşıyoruz. Suçluluk hissi, üzüntü, hayal kırıklığı, kaygı, kızgınlık veya kendine acıma gibi duygular bizi bunaltabiliyor.

Duygu regülasyonu ya da duygu yönetimi terimleri, psikoloji alanında, duygusal deneyimlerimizle başa çıkma becerimiz anlamında kullanılıyor. Araştırmalara göre, erteleme bir duygu regülasyonu problemi. Çünkü, erteleme durumlarında duygularımıza eğilmek ve onların üstesinden gelmek yerine bir işi duygularımız nedeniyle yapmaktan kaçınıyoruz. Ve bu durum aslında kendi kendimizi daha zor bir duruma sokmamıza neden oluyor. Yapılacaklar listemize yeni işler eklendikçe stresimiz de artıyor. Görülen o ki kaçtığımız duygular yapacaklarımızı erteledikçe daha da büyüyüp bizi daha da rahatsız eder bir hal alıyor.

Kaçınma kısa bir zaman için hızlı bir mod yükseltici olarak işlev görüyor. Kaçınırken kaygılarımızla, korkularımızla veya hayal kırıklıklarımızla yüzleşmekten uzaklaşmış oluyoruz. Fakat, sonrasında kendimizi daha kötü hissediyoruz. İç dünyamızın derinliklerinde biliyoruz ki aslına bakıldığında erteleme bir tesadüf değil, kişisel bir seçim.

Madem ki duygularımız erteleme durumuna neden olabiliyor, o zaman duygusal gerilimlerimizi nasıl aşabiliriz sorusu geliyor elbette akıllarımıza. Öncelikle, alıştığımız motivasyon stratejisi olan kendimizi suçlama ve kendimize kızmayı bırakarak kendimize iyi, şefkatli, nazik bir şekilde davranmaya başlamamız gerekiyor. Zihnimizdeki savaşta galip gelebilmemiz için çeşitli duygu odaklı stratejileri kullanmaya başlamamız gerekiyor. Kendimize değer verdiğimizi, kendimizi takdir ettiğimizi, kendimize inandığımızı, kendimizle ilgili şükran duyduğumuz özellikleri kendimize hatırlattığımızda geliştirebileceğimiz yanlara odaklanıp onları geliştirebilmemizin yolu açılıyor. Kendimize kızmak veya kendimize anlayışsız ve sert bir şekilde davranmak sadece olumsuz düşünce ve aksiyon döngüsünü devam ettiriyor. Düşünsenize, asıl ihtiyacınız üstesinden gelebileceğinize dair inançken, yalnızca yaptığınız olumsuz şeyler yüzünüze vurduğunuzda nasıl kendinize inanıp, kendinize güvenip yol alabilirsiniz ki?...

Yapılan bir araştırmada ilk sınavlarına çalışmayı erteleyip son ana bırakan ya da çalışmayan öğrencilerden kendilerini bu konuda affedenlerin ikinci sınavlarına çalışmayı erteleme durumlarının daha düşük olduğu bulunmuş. Kendilerini affedemeyenlerin ise yine erteledikleri ve çalışmaya başlayamadıkları gözlemlenmiş. Bu sonuçlar demek oluyor ki kendimizi affetmek takıldığımız konuları çözülemeye yönelik gerçekten de çok güçlü bir yardımcı.

Akıntıya Karşı mı Yüzüyoruz?

Kendimize karşı sert davranıp stresimizi arttırmaktansa (ki stres artışı ertelemeyi tetikliyor) yüzleşmemiz gereken takılma noktasını fark etmeye odaklanmamız gerekiyor. Kendinize “Neden bu işi yapmaktan kaçınıyorum?”, “Hislerimde, düşüncelerimde, hayatımda neler farklı olsaydı bu işi yapmaktan kaçınmazdım?”, “Neden bu işi yapmak bana rahatsız hissettiriyor?” diye sorun.

Duygularımızla savaşmak onları daha güçlü kıldığı için akıntıya karşı yüzmeye benziyor.



Neler düşündüğümüzü, zihnimizin derinliklerinde ne gibi fikirlerin döndüğünü farkında olmak erteleme durumuna yönelik derin bir bakış açısı ve yaklaşım edinmemizi sağlar. Duygularımızdan kaçınmak ya da onları kuvvetlendirmek yerine sakince izleyerek onları anlamaya çalışmamız yapmamız gereken.

Rahatsız edici duyguları tolere etmek ve dönüştürmek adına duygu regülasyonu konusunda çalışmalar yapmak ertelemeyi azaltmaya yardımcı oluyor. Temel duygu regülasyonu becerileri şunları kapsıyor:

- Duygularımızı farkına varmak
- Duygularımızı belirlemek, isimlendirmek ve onları yatıştırmak
- Nelerin o duyguları tetiklediğini anlamak
- Negatif duygularımızı kabullenmek ve aldığımız zihinsel ve davranışsal aksiyonlarla onları pozitif dönüştürmek
- Kendimize destek olmak

Farkındalığımızı yükseltmeye çalışmamız çok önemli. Gün içinde bilinçli farkındalık (mindfulness) egzersizleri yapmak, günlük yazmak, şükran egzersizi yapmak, nefes egzersizleri yapmak veya meditasyon yapmak bu yönde yapabileceklerimizden.

Durmak ve içimize bakmak.... Hangi duygular yolumuzda yürümemize engel oluyor? Neler bizi geride tutuyor? Başaramamaktan mı korkuyoruz? Üzerimizde bir baskı mı var?

Sabırlı olmamız gerekiyor. Ne çok zamandır ertelemekte olduğumuzu kendimize hatırlatırsak, alışkanlığa dönüşmüş erteleme davranışımızı değiştirmek için de o denli bir zamana ihtiyacımız olabileceğini anlamamız kolaylaşır.

Şimdi Sıra Sizde!

“Başlamak için harika olmanıza gerek yok; ama harika olmak için başlamanıza gerek var.” -Les Brown

Bahsetmiş olduğum gibi, erteleme duygu regülasyonunda zorlanıldığının bir belirtisi olarak ortaya çıktığı için, duyguları regüle etmek öğrenildikçe kaçınma davranışlarının üstesinden gelmek de kolaylaşıyor.

Yapılan araştırmalardan yola çıkarak anlaşılan bir diğer önemli nokta da yapılan aktivite veya iş ile aramızdaki ilişkiyi güçlendirmek. Yapılan aktivitede ya da işte önemli, değerli bir yön, anlamlı bir kişisel neden veya derin bir anlam bulunduğu zaman o aktiviteyi veya işi yapmak konusunda erteleme davranışına yönelme ihtimalimiz azalıyor. Bu anlamda başlamakta zorlandığımız işin ya da aktivitenin bize ne gibi yadsınamaz bir katkısı olacağını, onu gerçekleştirmenin hayatımızda neden önemli bir anlamı olduğunu, onu neden yapmayı istediğimizi kendimize hatırlatmamız yararlı olur.

Farkındalık çok önemli; fakat iç gözlemlerle çok fazla zaman geçirmek de bizi çıkmaza sokabilir. Bir an evvel aksiyona geçmek asıl mesele; ilk adımı atmak en zoru ama en önemlisi.

Ertelemenin üstesinden gelmenin en iyi yolu hemen şuanda başlıyor olmak. Yapmak istediğiniz, aklınızda olan her ne ise vakit kaybetmeden hemen şuanda başlayın. Okumak istediğiniz kitabı açın, projenizin ilk kelimesini veya cümlesini yazın, arayacağınız numarayı tuşlayın, ilk sorunuzu sorun, başlamayı düşündüğünüz egzersize başlayın.

Başlangıç çizgisini aşın. Yapacağınız işi minik minik işlere bölün. Kendi kendinize işleri bitireceğiniz son tarihleri belirleyin. Önceliklerinizi belirleyin ve onlara sadık kalın. En sevmediğiniz işle başlayın ya da en sevdiğinizle veya ikisini karıştırarak yapın; hangi türüsünü sizi daha çok motive edecekse. Başlamak konusunda ivme kazanın.

Unutmayın, duygularımızla yüzleşmek aksiyona geçebilmemizin anahtarı – artık zihnimizdeki savaşta galip gelmenin zamanı!



DBT Becerileri Eğitimi El Kitabı

Yayın Evi: HYB Yayıncılık

Marsha Linehan'ın geliştirdiği eytişimsel (diyalektik) davranışçı terapinin temel kitaplarından olan bu kitap, danışanların bu terapiye nasıl yöneleceklerini ve alışacaklarını göstermesinin yanı sıra ana odaklanma, kişilerarası ilişkilerde etkili olma, duygularını ayarlayabilme ve sıkıntıya katlanabilme becerilerini öğretmektedir.



Dingin Kafa

Farkındalık (Mindfulness) Uygulaması

Telefonunuza yükleyebileceğiniz bu uygulama ile stres ile baş etme ve duygularınızı regüle etmenize yardımcı olacak Farkındalık uygulamalarını gün içinde rahatlıkla uygulayabilirsiniz.

Farkındalık Eğitimsi Selmin Erk tarafından geliştirilen ve desteklenen bu uygulamayı kesinlikle öneririz.



Adres: Bağdat Cad. Çatalçeşme Palas Apt. B Blok No:478/16 Çatalçeşme / Suadiye

Telefon: 0216 380 76 85

Faks: 0216 380 78 02

Cep Tel: 0506 323 78 85



www.guncedanismanlik.net



facebook.com/guncedanismanlik



twitter.com/guncedanismanlik