

ERTELEME DAVRANIŞI NEDİR ?

NE İÇİN ERTELERİZ?

Erteleme, zaman zaman hepimizin yaşadığı ve bir süre sonra huzursuzluk veren bir durumdur.

- Eğer yapmamız gereken iş bize korku veya kaygı veriyorsa bundan kaçınmak için o işi yapmamayı tercih ederiz, erteleriz.
- İşin sonunda başarısız olmaktan korkuyorsak o işi erteleriz.
- Eğer istemediğimiz bir görevse, ilgi alanımızın dışındaysa ve zorla verildiyse o işten kaçırırız.
- Eğer yaptığımız işte “mükemmel” olmayı hedefliyorsak bu da bizim gözümüzü korkutur.
- Dikkat problemi yaşıyorsak,
- Zaman yönetmede güçlük çekiyorsak,
- Yapılacak iş veya görev net değilse erteleme davranışı gösteririz.

NE YAPMALIYIZ ?

- Başlamak için beklemeyin. Hemen harekete geçin.
- Hedefinizi belirleyin. Gerçekçi ve ulaşılabilir hedefler olduğundan emin olun.
- Hedefinizi küçük parçalara bölün. Ve adım adım ilerleyin.
- Yapılacaklar listesi yapın. Ve listedeki görevleri önem sırasına göre sıralayın.
- Kendinizle kontrat yapın. “Şu iş, şu kadar zamanda yapılacak. Şu zaman sonlanacak.” şeklinde. Ve imzalayın.
- Kendinize hatırlatıcı notlar yazıp gün içinde en çok görebileceğiniz yerlere asın. Örneğin buzdolabı, banyo aynası gibi.
- Eğer yapacağınız işle ilgili belirsizlikler varsa öncelikle bu belirsizlikleri netleştirin.
- Görevi tamamladığınızda kendinize ödül verin.