

Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

RESMİ WEB SİTEMİZ

<https://rantey.org>

Yedek ve Duyuru Kanallarımız

Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

- Telegram: <https://t.me/birkitapbir>
- WhatsApp Kanalımız : <https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4lvMoc0Y>

TIMOTHY A. PYCHYL

PRO KRAS TİNEY ŞİN



BAŞLANIP BİTİRİLMESİ GEREKEN İŞLERİ İNATLA
ERTELEME, SAVSAKLAMA VE OTURUP ÇALIŞMAK
YERİNE İVİR ZIVIR ŞEYLERLE OYALANMA
ALİŞKANLIĞIYLA MÜCADELE KILAVUZU



TIMOTHY A. PYCHYL

PRO KRAS TİNEY ŞİTİNİ

3. BASKI



BAŞLANIP BİTİRİLMESİ GEREKEN İŞLERİ İNATLA
TELEME, SAVSAKLAMA VE OTURUP ÇALIŞMAK
YERİNE İVİR ZIVIR ŞEYLERLE OYALANMA
ALİŞKANLIĞIYLA MÜCADELE KILAVUZU



prokrastineyşın

procrastination /prəʊkræstɪ'neɪʃən/ *i.* erteleme, oyalanma, ağırdan alma, sürüncemede bırakma, geciktirme, savsaklama.

?

►►

savsaklama *i.* Belirli bir sebep olmaksızın bir işi isteyerek geri bırakma, geciktirme, umursamama, yapacakmış gibi görünüp oyalama, baştan savma, erteleme, ihmal etme.

Prokrastineyşın

Başlanıp bitirilmesi gereken işleri inatla erteleme, savsaklama ve oturup çalışmak yerine ıvır zıvır şeylerle oyalanma alışkanlığıyla mücadele kılavuzu

Dr. Timothy A. Pychyl, Carleton Üniversitesi (Ottawa, Kanada) psikoloji bölümünde öğretim üyesi olarak çalışmaktadır ve aynı zamanda üniversitenin *Eğitimde Yeni Açılımlar Merkezi*'nin başındadır. İnsanların lüzumsuz ertelemelerle kendi kendilerini nasıl ve neden sabote ettiğini anlamak için 1995 yılından bu yana Carleton Üniversitesi Savsaklama Davranışı Araştırma Grubu bünyesinde çok sayıda araştırmamanın direktörlüğünü üstlenen ve sayısız makaleye imza atan Dr. Pychyl, eğitim alanındaki çalışmalarıyla Kanada'da pek çok ödüle layık görülmüştür. Akademik başarılarının yanı sıra iProcrastinate podcast yayınları ve *Psychology Today*'deki "Don't Delay" adlı blog sayfasıyla dünya çapında tanınır hale gelen Dr. Pychyl'ın editörlüğünü üstlendiği *Procrastination, Health & Well-Being* adlı kitap 2016 yılında yayınlanmıştır.



Prokrastineyişın

Başlanıp bitirilmesi gereken işleri inatla erteleme, savsaklama ve oturup çalışmak yerine ıvır zıvır şeylerle oyalanma alışkanlığıyla mücadele kılavuzu

Timothy A. Pynchyl

Özgün adı

Solving the Procrastination Puzzle: A Concise Guide to Strategies for Change

© Timothy A. Pynchyl, 2010

© Metropolis Yayıncılık, 2016

ISBN 978-605-66693-1-6

Tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında yayıncının izni olmaksızın mekanik ya da elektronik hiçbir yolla çoğaltılamaz ve başkalarına iletilemez. Tüm hakları saklıdır. Eserin hakları Akçalı Telif Hakları Ajansı aracılığıyla Tarcher/Penguin'den alınmıştır.

İngilizce aslından çeviren ve yayına hazırlayan: Onur Öztürk

Düzeltili: Cansen Mavituna

Kapak tasarımı: Beste Doğan

Baskı ve cilt: Sena Ofset

Litros Yolu 2. Matbaacılar Sitesi B Blok 6. Kat No. 4NB 7-9-11

Topkapı 34010 İstanbul Tel: (212) 613 3846

Sertifika no: 12064

Birinci baskı: Eylül 2016

Üçüncü baskı: Mayıs 2017

Metropolis Yayıncılık

Caferağa Mahallesi Şair Latifi Sokak No:79/4 Kadıköy 34710 İstanbul

info@metropoliskitap.com | www.metropoliskitap.com

Sertifika no: 34045

PROKRASTİNEYŞİN

Timothy A. Pychyl

Çeviri: Onur Öztürk



Ücretli araştırma izni [sabbatical] akademik hayatın en güzel yanlarından biri. Aralıksız altı yıl çalışan akademisyenlerin yedinci yıllarını dersler ve idari görevlerle bölünmeksizin okumaya, araştırmaya ve yazmaya ayırmalarına imkân tanıyan bir gelenek bu. Akademinin güzelliği sayılabilecek bu hediye için minnettarım ve çalışmamı, bu kıymetli geleneği sürdüren üniversitedeki ve fakültedeki dostlarıma ithaf ediyorum.

İçindekiler

	Teşekkür	11
	Giriş	17
I	Savsaklama nedir ve neden önemlidir?	23
II	Savsaklama bize nelere mal oluyor?	29
III	Savsaklamayla ilgili bilmemiz gereken en önemli şey ne?	39
IV	Bugünün işini yarına, yarının işini öbür güne	47
V	Uydurduğumuz bahaneler ve kendimize söylediğimiz yalanlar	55
VI	Başlamanın gücü	65
VII	Başlamak neden sihirli bir değnek değildir?	75
VIII	Bütün mesele irade mi?	83
IX	Kişilik özelliklerimiz ve savsaklama alışkanlığı	91
X	Savsaklama otobanı ve online bağlantı yolları	103
	Son sözler:	
	Sonunda başka bir insan olacağınız o uzun değişim yolu	111

Teşekkür

Bu kitabın yola çıkış öyküsü, *Psychology Today* için hazırlanan bir blog yazıları derlemesine dayanıyor. Aslında fikirlerimi paylaşmak üzere akademik makalelerin formel üslubunun dışına çıkarak yazmanın ne denli keyif verici bir şey olduğunu “Don’t Delay” adlı blog sayfamda yazarken keşfettim. Keşfettiğim şey şuydu: Bir parçası olduğum “ya bir şeyler yayınlarsın ya da silinip gidersin” ilkesine dayalı akademi dünyasındaki gibi “para kazanmak için yazmak” yerine, burada “öğrenmek için yazıyordum” ve dahası, bambaşka bir biçimde yazmayı da öğreniyordum. Kitaba böyle bir giriş yaptım, çünkü öncelikle 2008 yılında *Psychology Today*’in blog yazarlarından biri olmamı sağladığı ve beni daha iyi yazmaya teşvik ettiği için *Psychology Today*’in editör yardımcılığını üstlenen ve kendisi de yazar olan Lybi Ma’ya en içten teşekkürlerimi takdim etmek istiyorum. Ayrıca tıpkı Lybi gibi beni daima yüreklendirip destekleyen, yine *Psychology Today*’in editörlerinden yazar Hara Estroff’a da teşekkür etmek isterim. Lybi ile Hara’nın da parçası oldukları ekipte hakikaten şahane insanlar var.

Her ne kadar fikirlerimizi ifade etmemizi mümkün kılan kavram ve sözcüklerle bazen ancak ve ancak tefekküre dalabildiğimiz gecelerde cebelleşebilesek de, yazmak insanın bir başına, dünyadan soyutlanarak gerçekleştirdiği bir faaliyet değil. Yazmak, fikirlerin zihnimizde ilk yeşerdiği andan, metnin son halini gözden geçirdiğimiz aşamaya dek epey sosyal bir eylemdir. Bu yüzden, yazma sürecimde desteklerini benden esirgemedikleri için teşekkür etmek istediğim epeyce insan var. Babamın da her daim bana hatırlattığı gibi, bir başkasına ancak yapılması gereken bir işi havale edebiliriz, bunun sorumluluğunu değil; aynı şekilde bir işin ancak övgüsünü paylaşabiliriz, kusurlarını ve kabahatlerini değil. Yani yazdıklarım eksik, noksan ne varsa bana aittir. Bu kitapla ilgili hoşunuza gidecek şeyler olursa eğer, şükranlarımı borçlu olduğum bazı insanların cömert katkılarının eseridir muhtemelen.

Akademisyen olduğum için, kitabı yazarken hayli geniş bir araştırma külliyatından faydalandım. Ancak yaptığım akademik yayınlardakinden farklı olarak, bu kitapta yararlandığım kaynaklara akademik usulle referans vermedim. Bu yüzden benim bu kitapta en öz hallerini bir araya getirdiğim düşünceleri geliştiren bazı kilit insanların adlarını burada anmak istiyorum. Bilhassa savsaklama davranışıyla ilgili araştırma literatürüne katkıda bulunan meslektaşlarım Joseph Ferrari (DePaul Üniversitesi, Chicago), Clarry Lay (emekli, York Üniversitesi, Toronto) Henri Schounwenburg (emekli, Groningen Üniversitesi, Hollanda) ve Fuschia Sirois (Bishops Üniversitesi, Sherbrooke, Quebec) savsaklama davranışını derinden kavrayabilmem için bana düşünsel temelleri sağladılar. Kitap boyunca doğrudan onların çalışmalarından yararlanmadığım yerlerde, yine onların çalışmalarını temel alarak yaptığım kendi araştırmalarım değişiyorumdur. Bütün bu insanlarla hem meslektaş hem de arkadaş olduğum için kendimi çok şanslı hissediyorum.

Savsaklama davranışı araştırmalarına ilaveten, özdüzenleme [*self-regulation*] konusundaki başarısızlığımızın doğasını, hedef-

lerimize daha istikrarlı yoldan ulaşabilmemiz için planlarımızı nasıl şekillendirebileceğimizi ve bunların yanı sıra bizi amaçlarımızı doğrultusunda çaba göstermekten alıkoyan mükemmeliyetçilik gibi kişilik özelliklerimizi anlamama yardım eden çok sayıda araştırmadan faydalandım. Tek tek herkesin adına burada yer vermem mümkün değil, fakat yine de muazzam katkıları için adlarını anmadan geçemeyeceğim birkaç kişi var: Roy Baumeiter ve Diane Tice ile Florida Devlet Üniversitesi'ndeki öğrencileri, Brian Little (emekli, Carleton Üniversitesi, Ottawa), Peter Gollwitzer ile New York Üniversitesi'ndeki öğrencileri ve Gordon Flett (York Üniversitesi, Toronto). Adını andığım bu akademisyenlerin her birinden çok şey öğrendim. Gerek özdüzenleme konusundaki başarısızlığı anlamak için, gerekse de bilinçli olmayan alışkanlıklardan ve davranış örüntülerinden kurtulmak için uygulanabilecek etkili otokontrol stratejileri için onların çalışmaları bana bir çerçeve sağladı.

Kendi fikirlerim ve araştırmalarımın katkıları bakımından bu seçkin ve başarılı akademisyenlere ne çok şey borçlu olduğumu uzun uzadıya anlatmama gerek yok sanırım. Fakat onlar kadar meşhur olmamakla birlikte öğrencilerim de yazılarım ve araştırmalarımın en az onlarınki kadar önemli katkılar sağladılar. Araştırma faaliyeti, özellikle lisansüstü seviyedeki öğretim ve öğrenimin önemli bir parçası olduğundan, benim araştırmamı da öğrencilerim yürüttü. Carleton Üniversitesi Savaşaklama Davranışları Araştırma Grubu [*Carleton University Procrastination Research Group*] bünyesinde benimle birlikte 1995 yılından bu yana araştırmalarda yer alan tüm öğrencilerime yürekten teşekkür etmek istiyorum. Önemli katkılarından dolayı Shannon Bennett, Kelly Binder, Allan Blunt, Matthew Dann, Mohsen Haghbin, Eric Heward, Jennifer Lavoie, Adam McCaffrey, Rick Morin, Brian Salmon, Mathew Shanahan, Kyle Simpson ve Rachelle Thibodeau'yu özellikle anmak isterim. Tüm bu öğrenciler, kendi araştırmalarını tez gerekliliklerinin ötesine taşıyarak formel anlamda akademik literatüre katkıda bulundular.

Bilimsel araştırma sonuçlarının herkesçe okunabilir ve bir başkasına aktarılabilir fikirlere dönüştürülmesi başlı başına ustalık gerektiren bir uğraş. Düşüncelerimi veya kullandığım sözcükleri daha anlaşılır kılmam için meslekten psikolog olmayan biri olarak bıkmadan usanmadan beni yönlendiren eşim Beth'e değerli yardımı için minnettarım. Zaman zaman onun işini biraz zorlaştırmış olabilirim, çünkü kendi yazdığım herhangi bir şey söz konusu olduğunda çabucak savunma pozisyonuna geçebiliyorum. Beth'in incelikli yorumlarının düşünme ve yazma süreçlerimi ne denli berraklaştırdığı her zaman aklımın bir köşesinde. Ayrıca kitabımın yayına hazırlık sürecinde benden uzmanlığını esirgemeyerek yalnızca iyi gün dostu olmadığını ortaya koyan Jeannie Bacon da yazma pratiğimde önemli bir fark yarattı. Hem İngiliz dili alanında lisansüstü öğrenim görmüş hem de teknik yazım alanında mesleki tecrübeye sahip bir yazar olarak Jeannie'nin yazım dilimi daha ahenkli ve tutarlı hale getirmemde bana büyük yardımları dokundu. Kitap boyunca rastlayabileceğiniz üslup hatalarını muhtemelen onun cömert tavsiyelerine kulak asmadığım bölümlerde yapmışımdır.

Burada adlarını andıklarım ve ayrıca teşekkür bölümünde yer veremediğim için gücendirmediğimi umduğum daha niceleri, araştırmama ve kitabı yazım sürecime her an gözle görülür katkılarda bulundular. Son şükran sözlerim de kitabın yazım sürecine pek görünür olmamakla birlikte fevkalade değerli katkılarda bulunan birkaç kişiye gelsin. Onlar denge getirdikleri hayatıma neşe katıyorlar, beni yazmaya teşvik ediyorlar.

Çocuklarım Laurel ve Alex ile birlikte sevgili eşim Beth, hayatımdaki sevgi ve kahkahanın kaynağıdır. Sırf onlara yeterince vakit ayırdığımdan emin olmak için gündelik hayatın sıradan işlerini savsaklamamaya azami özen gösteriyorum! Yürüyüş ekibinden arkadaşlarım sayesinde halen yere sapasağlam basabiliyorum ve birlikte çıktığımız uzun açık hava gezileri sağlığını ve mutluluğumu korumama yetiyor. Son olarak, babam Walter Pynchyl her daim hatırımda; hayatımı kurarken onun bilgeliğinden, sev-

gisinden ve desteğinden daima yararlanıyorum. İşin komik yanı, babam ne zaman başlaması gereken bir işi başka bir güne ertelese, ondan şu sözü duyarım: “Görelim bakalım neler olacak...” Ben de genellikle kahkahayı basıp, “Araştırma konusu olarak savsaklama davranışını seçmem boşuna değilmiş!” derim ona. Bununla birlikte, onun bu sözü büyük bir bilgelik de taşıyor. Gerçekten de ertelemek, bazen en akıllıca yol ve en iyi eylem planı olabiliyor. Savsaklama ile diğer erteleme biçimleri arasındaki farkı bilmek, gayet iyi bir başlangıç noktası. Birinci bölümden itibaren bunun nedenlerini öğreneceksiniz.

Giriş

Eğer bu kitabı okuyorsanız, büyük olasılıkla savsaklama alışkanlığınız canınızı sıkıyordur. Hatta tam olarak şu an yapmanız gereken bir işi savsakladığınız için bu kitabı okuyor olabilirsiniz de. Siz başka birtakım işlerden kaçırıyorsunuz ve ben de o birtakım işleri yapmayarak geçirdiğiniz zamanı değerli hale getirmek istiyorum.

Elinizdeki kitabı yazma amacım da bu. Okumaya başladığınız şu andan yaklaşık bir saat sonra, eskiye nazaran daha farklı biçimde davranmaya ve önünüze koymuş olduğunuz hedeflere doğru emin adımlarla yürümeye hazır hale gelerseniz, kitap amacına ulaşmış olacaktır.

Hazırsanız başlayalım mı? Bu benim en temel stratejilerimden biridir aynı zamanda: hemen başla. İşte bu kitapta, bu kadar basit, pratik bir stratejinin neden işe yaradığını açıklayıp size bununla ilgili yapılan araştırmalardan elde edilen bulguların bir özetini sunacağım.

Kitap hakkında

Gördüğünüz gibi kitap epey kısa; doğrudan uygulamaya yönelik ve içinde ıvır zıvıra yer yok. Mümkün olduğunca kısa tutmaya çalışsak da, kitapta ele alınan her bir kavram, başlık ve konu elbette titizlikle araştırıldı.

Yirmi yıldan fazla bir süredir savsaklama davranışı üzerine araştırmalar yapıyorum ve bu konuda düzenli olarak yazıyorum. Araştırmalarım ile ilgili daha fazla bilgiye procrastination.ca adresinden ulaşabilirsiniz. Bu web sitesi üzerinden araştırma grubuma ve bendenize ait akademik yayınların yanı sıra iProcrastinate Podcast yayınlarıma ve *Psychology Today* için hazırladığım “Don’t Delay” adlı blog sayfam erişebilirsiniz. Şimdiye dek podcast yayınlarım ve blog yazılarımla milyonlarca kez dinlendi ve okundu. Tıpkı bu kitap gibi tüm bu kaynaklar da araştırmalara dayanıyor, fakat daha ziyade psikoloji terminolojisiyle pek haşır neşir olmayanlara hitap ediyor.

Bu kitap ile blog sayfam veya podcast yayınlarım arasındaki temel fark, fikirlerin organize edilışinde yatıyor. Blog ve podcast yayınları hayli geniş yelpazedeki bir dizi önemli başlığı kapsıyor, fakat tümünü öğrenip kavramanız için günlerce okumanız veya dinlemeniz gerekir. *İşte bu kitabın en kıymetli özelliğı de, bugüne kadar yaptığım araştırmaların bir özeti oluşu. Daha da önemlisi bu kitap, yaşamınızda savsaklama davranışını mümkün olduğunca azaltabilmeniz için gerekli anahtar stratejilerin kısa ve öz halini sunuyor.*

Bu kitap neden bu kadar kısa?

Sık sık elimize bir kitap alıp ilk bölümlerini okumaya başlarız ve sonra da günün birinde mutlaka bitirme niyetiyle bir kenara koyup bir daha kapağını bile açmayız. Söz konusu savsaklayanlar olduğunda bu çok daha muhtemel. Aslında savsaklamanın tanımı da niyetle eylem arasındaki bu uçurumda yatıyor. Ben de bunu beslemek istemedim ve dolayısıyla kısa bir kitap yazdım. İstendiğinde kitabın tümünü birkaç saat içinde okumak mümkün, yani

aslında hızlı okuma alışkanlığı olanlar, temel fikirleri ve anahtar stratejileri bir saat içinde okuyup bitirebilirler bile.

Her şeyden önemlisi, kısa bir kitap yazdım çünkü az ama öz olanın gücüne inanıyorum. Bu konuda pekâlâ yüzlerce sayfa da yazabilirim. Blog sayfamda ve araştırmalarımnda bunu yaptığım da oldu zaten. Lisansüstü öğrencilerim de bu konuda uzunca tezler yazıyorlar.

Fakat mesele değişim stratejilerini öğrenmeye geldiğinde, gerek duyulan şey birkaç anahtar fikir oluyor. Fark yaratacak olan şey de, sizin kendi hayatınızda bu fikirleri uygulamaya geçirmeniz. Eğer siz de istekliyseniz, hayatınızda şu andan itibaren fark yaratabilecek şey, bu kitabı okumaya devam etmeniz.

“Eğer siz de istekliyseniz.” Bunun anlaşılması çok önemli. Hedefe sıkı sıkıya bağlılık olmaksızın hiçbir teknik işe yaramaz. *Eğer değişmeye kararlıysanız, burada öğreneceklerinizin bir fark yaratacağından şüphem yok.* Avukatlardan öğrencilere, ev hanımlarından tıp araştırmacılarına ve diğer dallardan akademisyenlere dek pek çok farklı kesimden ve dünyanın dört bir yanından bu stratejilerin insanların yaşamında yarattığı değişime tanıklık etmemi sağlayan e-postalar aldım.

Kitabın yapısı

Kitabın daha kolay ve hızlı okunabilmesi için bölümleri birbirine benzer şekilde yapılandırdım. İlerlerken her bir bölümde neyle karşılaşacağınızı biliyor olacaksınız.

Birincisi, her bölüme değişim süreciniz için mantranız olabilecek anahtar bir cümleyle başladım. Sık sık tekrarlanan bir ifadeye veya düşünceye mantra denir. Düşüncelerinizin odak noktası olması bakımından da genellikle meditasyonla ilişkilendirilir. Yaşamınızda değişime gitmek için çaba verdiğiniz süreçte, bölüm başlarındaki giriş cümlelerinin gündelik odak noktası olarak epey işe yarayacağını düşünüyorum.

Kendi savsaklama davranışınız açısından size gerçekten hitap eden bir bölümü okuduğunuzda, girişteki değişim mantrasını ak-

lınızda tutun; bu cümleyi buzdolabınızın kapağına asın veya bilgisayarınıza duvar kâğıdı yapın. Kısacası, bu mantrayı gündelik hayatınıza yerleştirerek sık sık üzerine düşünün.

İkincisi, savsaklama alışkanlığından kaynaklanan ve hemen herkesin karşılaştığı türden bir sorunu öne çıkaran kısa öyküler aracılığıyla her bölümün başında bir örnek vakayı ele aldım. Bu öykülerin tümü yaşanmış deneyimlere dayanıyor. Bazıları araştırmalarımın yer alan katılımcıların kendi anlatımları, bazıları da blog yazılarıma ve podcast yayınlarıma gönderilen yanıtlar. Bunların yanı sıra konuşmacı olarak davet edildiğim toplantılarda, atölyelerde ve hatta kendi eş dost çevremle buluşmalarımızda benimle paylaşılan öyküler de var aralarında ki bunları bana aktaranlar, çalışmalarına fevkalade uygun araştırma konusu olabileceklerini söyleyen insanlardı. Bu öykülerin meseleyi kendi deneyimleriniz çerçevesinde görmenize yardımcı olacağını umuyorum.

Üçüncüsü, öyküde ortaya konan anahtar meselenin veya meselelerin bir özetini sundum. Burada araştırmalara başvurdum, fakat akademik makalelerde, blog yazılarımda ve podcast yayınlarımda olduğu gibi tarihlere, isimlere ya da başka birtakım ayrıntılara yer vermedim. Konuyla ve araştırmayla ilgili yazarken kavramları açık ve anlaşılabilir kılmak için basit terimlere başvurdum. Araştırmadaki bir terimden ilk kez bahsettiğimde veya psikolojik jargona başvurduğumda bunun ne anlama geldiğini açıkladım.

Dördüncüsü, tümüyle araştırmalara dayalı, hayatınızda değişikliğe gitmenizi kolaylaştırabilecek birtakım stratejiler de önerdim. Bölüm başındaki mantrayı ete kemiğe büründüren bu stratejiler, daha az savsaklamanız için atabileceğiniz adımlar ile asıl meselenin ve araştırmalardan edindiğimiz bilgilerin bağlantısını kuruyor. Bütün bu stratejiler, kendi hayatınızdaki savsaklama sorununu çözerken başvurabileceğiniz pratik şeyler.

Ayrıca burada değinilen anahtar fikirleri kendi hayatınızla ilişkilendirerek yeniden ifade edebilmeniz için uygun olan yerler-

de size alan da sundum. Burası, kavramları kendi hayatınıza oturtacağınız yer. Burada, çalışma disiplini edinme ve hedef belirleme yönünde ilk minik adımlarınızı atacaksınız.

Pekâlâ, giriş faslını artık kapatabiliriz. Hadi başlayalım hemen. Savsaklama nedir?

I

Savsaklama nedir ve neden önemlidir?

[Her savsaklama ertelemedir, fakat her erteleme savsaklama değildir.]

Üç çocuk sahibi Maria çalışan bir anne. Günün sonuna geldiğinde daha bir sürü iş var yapması gereken; eşiyle birlikte üstlendikleri ev işleri yine olduğu gibi duruyor, işyerinde düzenlenmesi gereken dosyalar da öyle. Kendini ihmalkârlıkla suçlayıp hırpalıyor, fakat bir yandan da hemen her gün inisiyatifinin dışında onca şey cereyan ederken bütün bu işleri nasıl halledebileceğini kestiremiyor. Gününü titizlikle planlıyor, fakat anlaşılan çocukların hastalanması, bakıcının programının değişmesi ve hem kendisinin hem de eşinin iş seyahatleri, planlarında değişiklik yapmasını ve bazı işlerini ertelemesini gerektiriyor.

Mesele

Maria'nın hayatından aktardığım bu örnekler asla savsaklama olarak *görülmemeli*. Hepimiz bir şeyleri ertelemek zorunda kalırız. Erteleme, önceliklerimizi belirlemenin bir parçasıdır. O günü nasıl planlamış olursak olalım, eğer bir çocuğun sağlığı söz konusuysa, hiç şüphesiz bunun dışındaki hemen her şey önceliğini yitirir. Doktor randevusu ve evde bakım gibi yapılması gereken şey

her ne ise ona zaman yaratmak için o gün yapılacak diğer işlerin ertelenmesi gerekir. Buradaki esas mesele, bunun hiçbir biçimde istemli bir erteleme olmayışıdır.

Savsaklama davranışı, *yapılacak bir işin veya faaliyetin bile isteye ertelenmesidir; hem de bu ertelemenin kişinin iş verimliliğini ve hatta söz konusu faaliyete veya bizzat kendisine dair hissiyatını olumsuz yönde etkileyeceğini bile bile*. Savsaklamak, *bile isteye, boş yere ertelemektir*. Maria örneğinde, evin gündelik işleri ve dosyaların düzenlenmesi tam anlamıyla isteyerek ertelenmiş sayılamaz. Maria evdeki işlerden veya dosyalardan kurtulmak için gereksiz yere başka birtakım sorumluluklar üstlenmedi. O, hayattaki en önemli *hedeflerinden* birine, yani bir anne olarak elinden gelenin en iyisini yapma hedefine ulaşmak üzere zamanını en uygun şekilde kullandı.

Hepimiz hayatımız boyunca çeşitli nedenlerden ötürü bir şeyleri erteleriz. Ben bunun kıymetini bilmemiz gerektiğine inanıyorum. Bazı ertelemeler lüzumlu olmanın ötesinde akılcıcadır da; tıpkı çocuğunun sağlığı söz konusu olduğunda yapması gereken diğer işleri erteleyen Maria örneğinde olduğu gibi. Bazen de önce daha fazla bilgi toplamamız icap ettiğinden, başlayacağımız bir projeyi ertelemeye karar veririz. Fevri veya aceleci davranmaktansa zaman zaman bir şeyleri ertelemek daha akılcıca bir davranıştır.

Erteleme, yaşamımızın ayrılmaz bir parçasıdır. Herhangi bir anda yapabileceğimiz sayısız şeyden birini neye göre tercih edip yaparız? Bu tercih, kısmen daha evvelki niyetlerimize, o günkü planlarımıza dayanır, fakat elbette neyi yapmayı tercih edeceğimiz ânın bağlamına göre de değişir. Tam olarak şu an gerçekleşen ve seçimlerimizi etkilemekte olan şey nedir? Şu an için en önemli şey nedir? Hedeflerimiz, sorumluluklarımız, görevlerimiz ve arzularımız göz önüne alındığında yapabileceğimiz en akılcıca şey nedir?

Diğer erteleme biçimlerinin aksine savsaklama, hemen şimdi harekete geçebileceğimizi bilmemize rağmen, yapılması gereken

bir iş veya yerine getirilmesi gereken bir görevle istemli ve daha ziyade kasıtlı olarak ilgilenmemektir. *Kendi gönülsüzlüğümüz dışında* bizi vaktinde harekete geçmekten alıkoyacak hiçbir şey yoktur ortada.

Savsaklama davranışının kafa karıştırıcı tarafı da budur. Harekete geçmeye neden gönülsüzüzdür? Neden kendi kendimizin en azılı düşmanı haline geliriz?

Neden kendi hedeflerimizi gerçekleştirme uğraşımızı yine bizzat kendimiz sabote ederiz? Bu savsaklama bilmecesini nasıl çözebiliriz?

Bizi savsaklamaya iten bu bilmeceyi, yani hedeflerimizi gerçekleştirmekten bizi alıkoyan bu keyfi, fakat gereksiz erteleme halini çözebilmemiz için *çıkarmıza en uygun davranışın harekete geçmek olduğu anda gösterdiğimiz bu gönülsüzlüğü, ayak diremeyi anlamamız gerekiyor*. Bunun yanında bu gönülsüzlüğün üstesinden gelmemize yardım edecek stratejilere de sahip olmamız gerekiyor.

Bizi harekete geçmekten alıkoyan bu gönülsüzlüğün, ayak direme halinin üstesinden gelecek stratejileri bilinçli bir şekilde kullanmak çok önemli, çünkü savsaklama pek çok insanda kişiliğin ayrılmaz parçası haline gelmiş bir alışkanlık. Yani savsaklama, görevler veya durumlar karşısında alışkanlığa dayalı olarak verdiğimiz bir tepki ve tüm alışkanlıklar için geçerli olduğu üzere içselleştirilmiş, bilinçli olmayan yoldan gerçekleşen bir süreçte, üzerine pek de düşünmeden yaptığımız şeylerden biri. Chicago DePaul Üniversitesi'nden Joseph Ferrari'nin farklı kültürler üzerinden gerçekleştirdiği araştırmanın da gösterdiği gibi, savsaklama alışkanlığı aslında nüfusun en az %20'sinde bir hayli kronik düzeyde seyrediyor ve insan hayatını pek çok bakımdan olumsuz etkiliyor.

Alışkanlıkları değiştirmek kolay değil. Bunu başarmak için özgül değişim stratejileri eşliğinde bilinçli bir çaba sarf etmemiz gerekiyor. Kitap boyunca, alışageldiğimiz tepkilerin dışına çıkarak farklı bir biçimde davranmak için *önkararlar* almamız ge-

rektiğini sık sık vurgulayacağım. Aldığımız önkararları pek çok farklı şekilde kullanabiliriz ve ben de, büyük ölçüde New York Üniversitesi'nden Peter Gollwitzer'in gerçekleştirdiği araştırmadan faydalanarak, harekete geçmeye niyetlendiğimiz her defasında gerçekten harekete geçebilmek, muhtemel dikkat dağıtıcıların etkilerini azaltmak ve davranışlarımızı değiştirme yönünde çabalarken karşılaşacağımız aksilikler ve hayal kırıklıklarıyla daha etkili bir biçimde başa çıkabilmek için bu yolları nasıl kullanabileceğimizi gösteriyorum.

İlerleyen bölümlerde, önümüze koyduğumuz hedefler doğrultusunda harekete geçmekte neden ayak sürüyor olabileceğimizi açıklayacağım. Ardından, alışageldiğimiz tepkilerden kurtularak daha etkili bir özdüzenleme [*self-regulation*] becerisi geliştirmemize yardımcı olacak değişim stratejileri önereceğim. Bu giriş bölümünün amacı, her ertelemenin savsaklama anlamına gelmediğini ve asıl önemli olan şeyin, bizi yolumuzdan alıkoyan lüzumsuz ertelemelere odaklanmak olduğunu vurgulamaktır.

Değişim stratejisi

Size önereceğim ilk değişim stratejisi, hayatınızdaki hangi ertelemelerin savsaklama sınıfına girdiğini kategorize etmeye başlamanız. Bunlar, bir şekilde halletmek istediğiniz ertelemeler sınıfına giriyor. Bu farkı bilmek iyi bir başlangıç noktası.

Sizi işinizi yapmanızdan ve kendinizi iyi hissetmenizden alıkoyan ertelemelerin hangilerinin tam manasıyla iradi ertelemeler olduğunun ayırdına varmaya başladıkça, muhtemelen bir örutünün ortaya çıktığını fark edeceksiniz. Bu görevlerin, projelerin veya tasarlanan eylemlerin büyük olasılıkla ortak bir özellikleri olacak. Örneğin bütün bu yapılacak işlerin sizde hemen hemen aynı duyguları uyandırdığını fark edebilirsiniz.

Bu bölümün sonunda yer alan tabloya (veya ayrı bir kâğıda veya bilgisayarınıza veya yalnızca zihin egzersizi olarak) savsaklamaya teşne olduğunuz bütün o görevleri, projeleri, faaliyetleri veya “şeyleri” listeleyin. Bunları savsakladığınız anları düşününce

aklınıza gelen hisleri ve düşünceleri her birinin karşısına not düşün. Bunun üzerinde çok düşünmenize gerek yok. Örneğin yapılması gereken bir işi tamamlamak için ne yapmanız gerektiğinden emin olamayışınız da olabilir bu.

Listenizi tamamladıktan sonra not aldığınız his ve düşünceler arasında bir örüntü olup olmadığına bir bakın. İlerleyen bazı bölümlerde bunlara geri dönmek isteyebilirsiniz.

[illegible]

II

Savsaklama bize nelere mal oluyor?

[*Savsaklamak, hayatın gerçeklerinden kaçmaktır.*]

Birkaç yaz önce “İyi Yaşamak ve İyi Ölmek: Pozitif Psikoloji, Terapi ve Ruhsal Sağlıkta Yeni Sınırlar” başlıklı bir konferansa katıldım. Ölümle başa çıkma ve yas sürecindeki bireylere yönelik psikolojik danışmanlık hizmeti hakkında bir panel düzenlenmişti. Burada söz alan psikologlardan biri, yakınlarını kaybeden insanların yas sürecinde ifade ettikleri iki tip pişmanlık olduğunu belirtti: biri kabahatlerden, diğeri ise ihmalkârlıktan ötürü duyulan pişmanlık. Benim ilgimi çeken, bunlardan ikincisi, yani sevdiğimiz kişi hayattayken yerine getirmeyi ihmal ettiğimiz şeylerden ötürü duyulan pişmanlık oldu. İhmalkârlıktan doğan pişmanlık, genellikle savsaklama davranışının bir sonucudur.

Aynı psikoloğa, “İhmalkârlıktan ötürü duyulan pişmanlığı nasıl tarif ediyorsunuz?” diye sordum ve ardından bu pişmanlığın muhtemel kaynakları arasında yer alıp almadıklarını anlamak için şunları sıraladım:

1. Kişilerin gerçekten yapmaya niyetlenip de hiçbir zaman yapmadıkları şeyler mi? (Yani savsakladıkları şeyler mi?)

2. Muhtemelen yapabilecekleri daha başka bir sürü şey mi?
3. Kültürel kodlar gereği yapmış olmaları gerektiğini düşündükleri, yapmış olmalarının nezaketen doğru olacağı şeyler mi?
4. Kaybedilen kişinin onlardan yapmalarını istemiş olabileceği şeylere dair içselleştirilmiş beklentiler mi?

Psikolog, pişmanlıklarını ifade eden kendi danışanlarında bu dört tipe de rastladığını söyledi.

Bunun üzerine bir adım daha ilerleyerek bu pişmanlık tipleri arasında en zorlu görünenin hangisi olduğunu sordum. Beklediğim gibi, savsaklama davranışıyla ilişkili suçluluk duygusu da göz önüne alındığında, yas sürecindeki bu insanların gerçekten niyetlenip de yerine getirmedikleri şeyler yüzünden duydukları pişmanlığın hepsinden daha zorlu olduğu yanıtını aldım. *Kısacası, kişinin yas sürecindeki en büyük bunalım kaynağı, savsaklama davranışıyla bağlantılı ihmalkârlıklarından ötürü duyduğu pişmanlık.*

Mesele

Herkes bir şeyleri savsaklar. Bundan hiç şüphem yok ve araştırmalar da bunu farklı şekillerde ortaya koymuş bulunuyor. Aslında bana kalırsa bugüne kadar hiçbir şeyi savsaklamadığını iddia eden insanlar, hayatta bir kez bile yalan söylemediklerini veya hiç kimseye kaba davranmadıklarını da söylüyor olabilirler. Pek muhtemel görünmese de böyle insanlar olabilir tabii. Eh, sonuçta kimse bu türden nahoş davranışlarda bulunduğunu kabullenmek istemez.

Peki madem herkes bir şeyleri savsaklıyor, o halde bu davranış sorun haline getiren şey ne?

Araştırma sonuçları ortada. Savsaklama davranışıyla ilgili anket çalışmalarında yüksek puan elde eden katılımcıların genel başarı düzeyleri de düşük çıkıyor. Aynı kişilerin daha fazla olumsuz duyguyla yüklü oldukları ve hatta belirgin bir biçimde daha fazla sağlık sorunundan şikâyet ettikleri de bulgular arasında. Bunları kısaca tek tek tartışmak istiyorum.

Düşük başarı düzeyini açıklamak pek zor olmasa gerek. Her ne kadar savsaklayıp da bir şekilde iyi iş çıkardığımız örnekler halen hatırimızda olsa da (bize kendimizi iyi hissettiren ve daha da önemlisi savsaklama alışkanlığımızı temize çıkaran bu türden anılarımızı her daim mutlulukla anımsamaz mıyız?) savsaklama davranışı, doğru düzgün yapılması gereken bir işe genellikle daha az zaman ayrılması sonucunu doğurur. Bu da toplamda ortaya çıkan işi çoğunlukla daha yetersiz ve verimsiz hale getirir. Calgary Üniversitesi'nden Piers Steel'in bu konuda gerçekleştirdiği araştırmanın toplu analizi de aynı şeye işaret ediyor: Savsaklama davranışının iş performansına hiçbir faydası dokunmuyor, aksine genellikle zarar veriyor.

Savsaklamanın olumsuz duygulanımlar (ya da duygudurumlar) ile daha sıkı ilişkili olduğu yönündeki bulgu biraz kafa karıştırıcı görünüyor. Eğer bir şeyleri savsaklıyorsak, yapmak istemediğimiz görevlerdense hoşumuza giden şeylerle meşgul oluşumuzdan ötürü aslında kendimizi daha iyi hissetmemiz gerekir. En azından savsaklayan kişinin hissettiği şeyin bu olduğu düşünülür.

Oysa mesele şu: Bizim yaptığımız araştırma da gösteriyor ki tam da bir işi savsaklarken, yani fiilen yapmamız gereken işle uğraşmıyorken, bize o âna dair duygularımız sorulduğunda ilk yanıtımız "Kendimi daha mutlu hissediyorum," olmuyor. Hissedilen şey daha ziyade içinde suçluluk duygusunun da bulunduğu bir duygular karışımı oluyor. Dolayısıyla en nihayetinde savsaklama davranışı bize kendimizi iyi hissettirmiyor ve bilhassa uzun vadede bu daha da geçerli hale geliyor.

Son olarak, Quebec Bishops Üniversitesi'nden Fuschia Sirois'in gerçekleştirdiği yakın tarihli bir araştırma var. Savsaklama alışkanlığının insan sağlığını gerçekten de tehlikeye attığını ortaya koyan bu hayli ilgi çekici araştırmaya göre kişinin bir işi savsaklaması bedenini iki yönden olumsuz etkiliyor. Birincisi, savsaklama strese neden oluyor ki bu da bağışıklık sistemini zayıflatarak bireyin sağlığına zarar veriyor.

İkincisi de kronik savsaklar, egzersiz yapma, sağlıklı beslenme ve yeterince uyuma gibi sağlığa yararlı davranışları gereksiz yere erteliyorlar. Bu da kişinin sağlığını genel olarak olumsuz yönde etkiliyor, özellikle de uzun vadede. Şüphesiz, bugün egzersiz yapmamanın veya sebze yememenin zararını hemen şimdi görmeyeceğiz. Fakat devamını gayet iyi biliyorsunuz: Aynı durum yarın da tekrarlanır, bir gün daha ertelemek için gerekçeler buluruz ve bir de bakmışız ki yıllarımızı sağlığa yararlı davranışları ihmal ederek (savsaklayarak) geçirmişiz. Bu gidişat, kalp, şeker ve benzeri yıkıcı hastalıklara yakalanma riskini artırarak vahim sonuçlara yol açabilir. Oysa bunların tümü, basit fakat görmezden gelinen sağlığa yararlı davranışlara her gün biraz daha fazla özen gösterilerek rahatlıkla engellenebilir.

Aslında küçük olup da damlaya damlaya göl olduğunda önem arz eden işlerin günbegün ertelenmesi bizi başka açılardan da olumsuz etkiler. Emeklilik birikimi buna iyi bir örnek. Birikim yapmayı kolayca bir başka zamana erteleyebiliriz, fakat savsakladığımız bu sorumluluğun maliyetini uzun vadede yükleniriz.

Buraya kadar anlattıklarımızda itiraz edilecek bir husus yok: Savsaklama davranışı, iş performansımıza, ruh sağlığımıza ve hatta beden sağlığımıza genellikle zarar verir ve nadiren fayda sağlar (zaten bir vesileyle faydasını gördüysek mutlaka hatırlarız). Bütün bu neticeler zaten yeterince olumsuz olmakla birlikte, savsaklama davranışının sonuçlarıyla ilgili bizi en çok endişelendirmesi gereken bunlar *değil*.

Savsaklama, hayatın gerçeklerinden kaçmakla ilgili bir sorundur. Hedeflerimizi savsaklarken aslında kendimizin en azılı düşmanı haline geliriz. Söz konusu olan kendi hedeflerimiz, kendi görevlerimiz ve bunları gereksiz yere erteleyen de bizzat kendimiziz. Hayatımızın hatırı sayılır bir parçasını hedeflediğimiz şeyler teşkil ediyor. Aslında filozofların da, psikologların da bıkmadan usanmadan söyledikleri şey aynı: Mutluluk, insanın önüne koyduğu hedefler uğruna verdiği çabada yatar. Özel olarak şu veya bu başarıyı elde etmemiz gerekmiyor; bütün mesele, hayatta

bize anlamlı gelen bir şeyin peşinden gitmeye, onun için uğraş vermeye kendimizi adamamız.

Hedeflediğimiz şeyleri savsaklarken aslında hayatlarımızı erteliyoruz. Önümüze koyduğumuz hedeflere ulaşmak için kullanabileceğimiz zamanı göz göre göre ziyan ediyoruz. Oysa hayatımızdaki en kısıtlı, en bitimli kaynak zamandır. Yaşayabileceğimiz sınırlı miktarda bir zaman var. O zaman bunu niye ziyan edelim ki? Yapmak istediğimiz veya yapmamız gereken işlerden kaçarak zamanı çarçur etmeye ne gerek var?

Bu bölümün başında anlattığım hikâyeye bir an için geri dönelim. Araştırma sunumlarını yapan psikologları ve yas süreciyle ilgili konuşan terapistleri dinledikçe, savsaklama davranışını varoluşsal bir rahatsızlığın semptomlarından biri olarak ele almanın gereğine her oturumdan sonra biraz daha ikna oldum. Ve şunu da anladım ki bu varoluşsal rahatsızlığın üstesinden gelmenin tek yolu var, o da hayatımızın dizginlerini ele alıp asla bırakmamak.

Hayatımızın dizginlerini ele almak, yapmadığımız şeyler için bahaneler üretip duran pasif bir katılımcı yerine hayatımızın aktif bir öznesi olmamızı gerektiriyor. *Gereksiz yere, bile isteye ertelemeyi bırakmayı öğrendiğimiz andan itibaren, hayatı da dolu dolu yaşamaya başlayacağız.*

Artık hayatınızla meşgul olacağınıza ve hedeflerinize ulaşmak için çabalayıp yolun keyfini çıkaracağınıza dair kendinize bir söz vermenin zamanı. Zaman, çarçur edilmeyecek kadar değerli.

Değişim stratejisi

Başarılı bir değişimin en önemli koşullarından biri, kişinin öncelikle bu değişime yürekten inanması. Değişime gerçekten kıymet vermelisiniz. Dolayısıyla, savsaklama alışkanlığınızın hedeflerinize dört elle sarılmanıza nasıl mani olduğunu gözlemlemenizi istiyorum.

Şimdi birinci bölümün sonundaki iş listesini bir an için yeniden düşünün. Bunların savsaklayıp durduğunuz işler (hedefler, projeler) olduğunu aklınızdan çıkarmayın. Bu bölümün sonunda

sizin için bir tablo daha var. Önceki listedeki iş veya hedefleri bu tablonun ilk sütununa olduğu gibi kopyalayabilirsiniz. Bu bölümün sonuna geldiğinizde ve savsaklama davranışı üzerine daha fazla kafa yordukça bu listeye yenilerini eklemek de isteyebilirsiniz. Her okurun bir diğerinden farklı olduğunun farkındayım; bütün bunları tek tek yazmakla uğraşmak istemeyenler de olabilir elbette. Siz de istemeyenlerdenseniz eğer, şimdilik bunu bir tür zihin egzersizi olarak görün ve takip eden paragrafta anlatılanlar üzerine biraz kafa yorun.

Bu listedeki görevleri veya hedefleri savsakladığınızda ruh haliniz, sağlığınız, ekonomik durumunuz, ilişkileriniz ve benzeri parametreler bakımından nasıl etkilendiğinizi not edin. Bunu sizi iyi tanıyan yakın bir dostunuz veya birlikte olduğunuz kişiyle tartışmak isteyebilirsiniz de. Aslında savsaklama davranışınızın hayatınızda nelere mal olduğuna ilişkin söyleyecekleri şeyler sizi şaşırtabilir. Savsaklama davranışının, tutamadığınız sözler, yerine getiremediğiniz sorumluluklar ve siz yine son dakikada bir şeyler yetiştirmeye çalışırken arkanızı toplayan insanlara karşı yüklendiğiniz borçluluk duygusu gibi, sizin farkında bile olmaya bileceğiniz dolaylı etkileri bulunur. Bu açıdan sigara bağımlılığından bir farkı yoktur.

Kısacası, genel olarak savsaklama adını verdiğimiz bu özdüzenleme başarısızlığının nelere mal olduğunun farkına ve bilinci-ne varmanız büyük önem taşıyor. Bu farkındalık, değişim azminizi korumanıza yardım edebilir.

Bu listeye bakıp da görmenizi umduğum şey, savsaklamanın size ne çok şey kaybettirdiğidir. Bugün bu kitabı okumaya devam edip sonunu getirmenin size kazandıracak şey de hayatınızdaki bu gereksiz kayıplardan nasıl kurtulacağınızı öğrenmek olacaktır.

Hedefe bağlılığı güçlendirmek

Ataletin, yani önünüze koyduğunuz hedefin ardında öylece durup beklemenin nelere mal olduğunun farkında olmak ile o hedefin kendisine dört elle sarılmak aynı şey değil. Hedefe sağlam bir

şekilde bağlı olmak ve bu bağlılığı kararlılıkla sürdürmek, hayati öneme sahip. Eskilerin de dediği gibi, azmin elinden hiçbir şey kurtulmaz!

Hedefe bağlılığı güçlendirmek için, gereksiz yere ertelemenin nelere mal olduğundan da öte, hemen şimdi harekete geçmenin sağlayacağı faydaların bilincine varmak gerekiyor. Kısa veya orta vadeli hedeflerinizin, sahip olduğunuz değerlerle ve daha büyük, uzun vadeli yaşam hedeflerinizle nasıl örtüştüğü üzerine kafa yormak, hedefinize bağlılığınızı güçlendirme yönünde atacağınız önemli bir adım olabilir. Hatta yapılması gereken bir işi aradan çıkarmanın kısa vadede sağlayacağı fayda üzerine biraz durup düşünmek bile kendi başına önemli bir adım. Tablodaki son sütun, işte bu düşünsel faaliyete ayrıldı. Sonraya bırakmak yerine hemen şimdi harekete geçmenin sağlayabileceği faydalar ve söz konusu hedef veya görevin gerçekleştirilmesinin taşıdığı önemle ilgili buraya notlar alın.

Son olarak, bir şeyin bilgisine vakıf olmak ile o şeyi kendi hayatımızda uygulamaya geçirmek birbirinden farklı iki şeydir. Örneğin düzenli egzersiz yapmak veya yağlı gıdalardan ve rafine edilmiş şekerden uzak durmak gibi alışkanlıkların sağlığımız açısından faydalı olduğunu idrak edebiliriz. Fakat bu bilgiye uygun davranışlar sergilemeyi ihmal edebiliriz; ta ki bir şey bu bilgiyi *kendi* hayatımızın bir *gerçeği* kılana dek. Bunun için verilebilecek tipik örnek, kalp rahatsızlığı türünden ciddi bir hastalığın teşhisinden sonra kişinin sağlığına dikkat etmek üzere koyduğu hedeflere dört elle sarılmasıdır. Teşhis konduktan sonra sürdürdüğümüz alışkanlıkların sağlığımız üzerindeki etkisine dair bilgi, dış dünyaya dair bir bilgi olmaktan çıkıp hayatımızın bir gerçeği haline gelir.

Sorun şu ki bu noktaya kadar geldikten sonra harekete geçmek için artık geç kalmış da olabiliriz; bu türden bir aydınlanmayı veya jetonun düşmesini beklemek pek de akıllıca bir hayat stratejisi olmasa gerek. Savsaklama alışkanlığından kurtulma yolunda iyi bir başlangıç yapmamız açısından hedeflerimizi düzenli olarak

irdelememiz büyük önem taşıyor. Hedeflerimize bağlılığımızı ne denli sağlamlaştırırsak, vaktinde harekete geçme ihtimalimiz de o ölçüde artacaktır.

iş, görev, proje, hedef veya faaliyet	Bunu savsaklamak nelere mal oldu?	Vaktinde halledilseydi ne gibi faydaları olurdu?

III

Savsaklamayla ilgili bilmemiz gereken en önemli şey ne?

[*Savsaklamaya giden yolun taşlarını, bize kendimizi iyi hissettiren şeyler döşer.*]

Martin, bu sabah rapor üzerinde çalışmaya başlayacaktı. Buna dün karar vermişti ve ertesi güne kadar bu korkunç işle uğraşmayacağı için kendini iyi hissetmişti. Şimdi yerine getirmesi gereken bu görevle yüz yüze ve kendini çok kötü hissediyor. Endişeli ve biçare bir vaziyette. Bu raporu gerçekten hiç sevmiyor. Hissedebileceği ne kadar olumsuz duygu varsa hepsiyle yüklü halde, bu rapor yerine pek de önemli olmayan başka bir işle meşgul olmaya karar veriyor. Raporu bir günlüğüne daha gündeminden çıkarırken morali de düzeliyor.

Mesele

Florida State Üniversitesi'nden Roy Baumeister ve Diane Tice'in gerçekleştirdikleri araştırmanın da açıkça gösterdiği gibi savsaklama davranışı, özdüzenleme konusundaki başarısızlığın bir biçimidir. Başaramadığımız şey, davranışlarımızı kendi hedeflerimize uygun olarak düzenlemektir. Harekete geçmeye niyetleniriz, fakat zamanı gelince harekete geçmek için gerekli otokontrolü sağlamayız. Bu, keyfi olarak ertelemedir ve birinci bölümde de

açıkladığım gibi savsaklama davranışının ayırt edici özelliğidir. Hemen şimdi harekete geçmek üzere davranışımızı kendi kendimize düzenleyemediğimizden veya buna *istekli olmadığımızdan*, eylemimizi bile isteyeyebiliriz.

Özdüzenleme sorunlarının kumar bağımlılığı, aşırı gıda veya alkol tüketimi, hesapsızca para harcama gibi pek çok farklı türü var. Konunun anlaşılması bakımından en doğru yaklaşım, savsaklama davranışını tıpkı bunlar gibi özdüzenleme becerimizle ilgili bir sorun olarak değerlendirmektir.

Özdüzenleme konusunda neden başarısız oluyoruz? Buna sebep olan pek çok farklı etkenden söz edebiliriz elbette, fakat bütün bunlardan ayırt edilmesi gereken en önemli şey, “bize kendimizi iyi hissettiren şeylerin cazibesine kapılıyor oluşumuz”. Yani hemen şimdi kendimizi iyi hissetmek istiyoruz ve bir an önce moralimizi düzeltecek olan şey her neyse onu yapıyoruz, genellikle de uzun vadeli hedeflerimizin hilafına.

İyi hissetmenin cazibesine kapıldığımızda teslim olduğumuz şey, dürtüsel itkilerimizdir. Bu itkiler pek çok farklı biçim alabilir. Sırf olumsuz duyguları def edebilmek için kumar oynayabilir, hesapsızca alışveriş yapabilir, aşırı miktarda yemek yiyebilir, uyuşturucu/uyarıcı maddeler kullanabilir veya yapmamız gereken işleri savsaklayabiliriz. Benim burada odaklanacağım konu elbette kendimizi iyi hissedebilmek için görevlerin sebepsizce ertelenmesi anlamında savsaklama davranışını ne şekilde kullandığımız.

Yapmaya niyetlendiğimiz, fakat yapmak istemediğimiz bir iş karşısında muhtemelen birtakım olumsuz duygulara kapılırız. Kendimizi bıçare, kızgın, sıkkın, küskün, depresif, endişeli veya suçlu hissedebiliriz. Bu duygulardan bazıları birinci bölümün sonundaki tabloda listelediğiniz duygular arasında yer alıyor olabilir. Genel olarak bunu *görevin iticiliği* olarak adlandırıyoruz. İtici görevler hepimizin sonraya bırakmak isteyeceği türden şeylerdir; bize kendimizi kötü hissettirirler ve bu görevleri yerine getirmek istemeyiz.

Kim itici bulduğu bir görevi yerine getirmeyi gerçekten ister ki? Hiç kimse. Bununla birlikte, belirlenen bir hedefe varmak için bu görevi yerine getirmemiz gerekebilir. Görevi yerine getirmek istemesek de yapmak zorunda olabiliriz.

Kısa vadede morali yükseltmenin hemen her şeyden öncelikli hale gelişi, kronik savsaklar açısından kilit meseledir. Kronik savsaklar olumsuz ruh halinden veya duygulardan hemen, bir an önce kurtulmak isterler ve böylece iyi hissetmenin cazibesine kapılırlar. Görevi bir başka zamana erteleme yönündeki itkiye teslim olan kronik savsaklar, görevle yüz yüze değilken kendilerini daha iyi hissetmeye başlarlar.

Eğer kronik bir biçimde savsakladığınızı keşfettiyseniz, yapmanız gerekenleri bir başka zamana erteleyerek pekâlâ olumsuz hislerden kaçıyor olabileceğinizi de keşfetmişsinizdir. Elbette bu geçici bir ödüllendirmedir. Görevi yarına bıraktığımız an olumsuz hislerden kurtulup rahatlarız. Ve lisedeki psikoloji dersinden de hatırlayabileceğiniz gibi, ödüllendirilen davranışlar tekrarlanırlar. Kendi savsaklama davranışımızı da işte bu şekilde pekiştirerek başlı başına bir sorun haline getiririz.

Değişim stratejisi

Kişinin kısa vadede moralini yükseltme isteğini, önüne koyduğu uzun vadeli hedeflerine hizmet edecek şekilde dönüştürmesi savsaklama alışkanlığıyla mücadelede kritik bir öneme sahip. Öz-düzenleme konusundaki başarısızlığın kalbinde kendini iyi hissetme zaafının yattığının farkında olmak ve değişim stratejileri geliştirmek de aynı ölçüde önem taşıyor.

Bize kendimizi iyi hissettiren şeylerin cazibesine kapılmayla ilgili aklıma gelen en basit, fakat en az hoşla gidecek stratejiyle başlamak istiyorum. Yani şu: Normalde “En iyisi bunu sonra yapayım,” veya “İçimden bunu bugün yapmak gelmiyor,” demeye meyilli olduğumuz bir görevle karşı karşıya olduğumuzda, bir an için durup bunları halihazırda hissettiğimiz olumsuz duygulardan kaçmak için söylediğimizin farkına varmamız gerekiyor.

Bilgi, bu meselede güçtür. Her şeyden önce, bu görevin bize kendimizi kötü hissettirdiğinin ve yapmaya çalıştığımız şeyin bu hislerden uzaklaşmak olduğunun farkına vararak bu bilgiyi aklımızın bir köşesinde tutmamız gerekiyor. Elbette bu, belli düzeyde *duygusal zekâ* gerektiriyor. Zekânın bu türünün, sözcük dağarcığımızın genişliği veya aritmetik işlem kapasitemizle bir ilgisi yok. Duygusal zekâ, kişinin davranışlarına yön vermek üzere duygularını etkili bir şekilde tanımlama ve kullanma yeteneğidir. Yapılan son araştırmalar, düşük duygusal zekâ düzeyi ile savsaklama davranışının sıklığı arasında anlamlı bir ilişki olduğunu gösteriyor. Fakat bir de iyi haber var: Duygusal zekâmızı geliştirmek mümkün. Duygularımızı daha etkili bir şekilde algılamayı, anlamayı ve düzenlemeyi öğrenme yetisine sahibiz. Bu, daha etkili bir oto-kontrol becerisi bakımından fevkalade önemli.

Her hâlükârda, savsaklama davranışına dair edindiğim bilgilere dayanarak şunu rahatlıkla söyleyebilirim ki savsaklayan insanların büyük bir bölümü, yerine getirmeleri gereken bazı görevlerin onlara kendilerini kötü hissettirdiğinin ve bu türden görevleri tam da bu hislerden kaçınmak için savsakladıklarının farkına varacak kadar kendi duygularından haberdarlar. Daha fazla ve daha sağlam odaklanabilmeleri için duygularını düzenleme becerisi edinmeleri veya hiç olmazsa sonunda iyi hissetmenin cazibesine kapılacakları o en kolay yolu seçmeme konusunda biraz kararlılık göstermeleri gerekiyor.

Esasen yapmamız gereken şey, yerine getirilmesi gereken herhangi bir iş veya görevle ilgili olumsuz duygularımızla yüzleşmek. Hedeflediğimiz şey doğrultusunda yola devam edebilmemiz, bütün bu olumsuz duygularla başa çıkmak üzere bir yol bulmamıza bağlı. Zaten mesele de bunu nasıl yapacağımız.

Bu kitabı yazdığım süreçte, Ivy adlı bir podcast dinleyicimden bir e-posta aldım. Mesajında, iProcrastinate'teki yayınlarımdan yola çıkarak kendi mantralarını geliştirdiğini yazıyordu. Bu konuyla ilgili şöyle bir mantra geliştirmiş: "Kendini iyi hissetmenin cazibesine kapılma, yapman gereken iş neyse hemen başla."

Daha önce de söylediğim gibi, bu türden mantraları veya sloganları çok seviyorum. Bunlar, savsaklama alışkanlığımızı değiştirmek için verdiğimiz çabaya daha fazla odaklanmamıza yardım eden şeyler. Ivy'nin uydurduğu bu mantra ile bu bölümün başında önerdiğim mantra arasında işlev bakımından hiçbir fark yok.

Bu zorlu strateji etkisini daha ilk adımda gösteriyor. Bu yüzden deyim yerindeyse boynumuzu eğip benimsememiz gerekiyor. Diyelim ki yaklaşan bir işle ilgili kendimizi kötü hissediyoruz. Kirişi kırıp bize kendimizi iyi hissettirecek şeylere dalıp gitmek çok daha cazip görünüyor. Fakat mesele tam da bu: *Savsaklama anında yapılması gereken ilk şey, yerinizden kıpırdamadan öylece durmaktır.* Eğer size kendinizi iyi hissettirecek bir şeyler yapmak üzere dikkatinizin yönünü değiştirirseniz, geçmiş olsun, kaybettiniz.

Hiç şüphesiz, yerimizden kıpırdamadan öylece durup ilk olumsuz duygularla başa çıkmakla meseleyi tümünden çözmüş olmuyoruz, fakat bu ilk adım oldukça önemli.

Duygularla ilgili bu deneyimin üstesinden başarıyla gelmenin anahtarı, hazırlıklı olmakta yatıyor. Hazırlık yapmanızda ısrarcı olmamanın nedenini kitabın ilerleyen bölümlerinde açıklayacağım. Şimdilik, savsaklamayla mücadele stratejisinde atacağınız ilk adım olarak sizden sadece aşağıdaki ifade üzerinde biraz düşünmenizi isteyeceğim:

EĞER yapmam gereken işle ilgili hislerim olumsuz yöndeysse,
O HALDE öylece duracağım; işi rafa kaldırmak, başka bir zamana ertelemek veya tüymek yok.

New York Üniversitesi'nden Peter Gollwitzer, belli bir hedefin "eğer ... ise, o halde" biçiminde formüle edilen bu halini *uygulama hedefi* [*implementation intention*] olarak adlandırıyor. Kitabın ilerleyen bölümlerinde bu uygulama hedefleri konusuna uzun uzun değineceğim. Savsaklama davranışıyla bağlantılı olumsuz duygulara yönelik ilk adımınızı atabilmeniz için bu uygulama hedefini içselleştirmeniz gerekiyor; şimdilik sizin için en önemli mesele bu.

Her ne kadar bu olumsuz duyguların hissedildiği o ilk anları dibine kadar yaşamak zorunda oluşumuzu birçoğumuzun bal gibi kabullenmesi gerektiğine inansam da, başarıya ulaşmak için illa haşin yaklaşımı benimseyip kendimizi paralayacağız diye bir kaide de yok. Benimseyebileceğimiz daha yumuşak bir yaklaşım var.

Esasında buradaki bütün mesele, hangi duygulara odaklanacağımıza karar vermek. Örneğin şu an için baskın duygumuz korku olsa da –gerçekten korku *duyuyor* olabiliriz– asıl önemli olan korkumuzun *esiri* olmamak. Bu korkuyu inkâr etmemize, yok saymamıza gerek yok; fakat bir yandan da benliğimizin başka bir parçasını işleyerek tercihimizi hedeflerimize doğru ilerlemekten yana kullanabiliriz. Eğitim üzerine yazan en yetkin yazarlardan biri olan Parker Palmer, bunu “manevi bahçemizin başka bir yerini yeşertmek” biçiminde ifade ediyor. Kendilik psikolojisi bağlamında manevi bahçemiz, yaşayabileceğimiz korkudan çok daha büyük bir yeri imler. Merak duygumuz, başarı arzumuz ve en az bunlar kadar güçlü bir diğer duygu olarak heves de orada yer alır.

Korkumuzu inkâr etmek yerine bu *korkuya rağmen* “var olma cesareti”ni göstermeyi, manevi bahçemizin başka bir yerini yeşertmeyi seçersek, bir yere kıpırdamadan çalışmaya devam etme hususunda daha başarılı oluruz. Böylece iyi hissetmenin cazibesine kapılmamış ve savsaklama davranışını alt etme yolunda ilk adımı atmış oluruz.

Hiç şüphesiz, bu sabrı göstermemek için bahaneler bulma konusunda üstümüze yok. Olumsuz duygular içindeyken, kırılsın kırılma isteğimizin haklılığına dair gerekçeler bulmaya çalışabiliriz. Hissettiğimiz korku ve hüsrana duygularıyla yüzleşmekten kaçınıyoruz. “Bunu şimdi yapmak hiç içimden gelmiyor, en iyisi yarın yapayım,” diye kestirip atabiliriz ve muhtemelen ertesi gün elimizi bile sürmeyiz. Sanırım hepimiz içten içe bunu gayet iyi biliyoruz. Bu, savsaklama davranışının o tuhaf, kafa karıştırıcı doğasının bir parçasıdır. Kendimizin en azılı düşmanı haline gelmişizdir ve kendi kendimizi nasıl kandıracağımızı dahi biliriz.

Bize kendimizi iyi hissettiren şeylerin cazibesine boyun eğerken, “Bunu şimdi yapmak hiç içimden gelmiyor, en iyisi yarın yapayım,” diye düşünerek bu tercihimizi duygusal bakımdan meşrulaştırırız. Fakat ne yazık ki bunu yarın da yapmayacağız! Dördüncü bölümde size bunun nedenini açıklayacağım.

IV

Bugünün işini yarına, yarının işini öbür güne

[Yarın değil, bugün. Sonra değil, şimdi. Bir ara değil, hemen.]

Bu bölüme girizgâh olarak, *Psychology Today*'deki blog sayfamın düzenli takipçilerinden birinin gönderdiği bir anekdotu paylaşmak istiyorum. Yarına bırakma meselesini gayet iyi betimliyor bu hikâye.

Bu okur, dedelerinin Polonya'daki köyüne gittiğinde, bir kasap vitrininde asılı bir yazı görmüş. Bu yazı, elindeki işi yarına bırakma isteğini çağrıştırmış ona. Yazının tercüme edilmiş hali şuymuş: “Bugün aldıklarınızın parasını ödeyeceksiniz, ama yarın tüm ürünlerimiz bedava.”

Ertesi gün bedava ürünlerden faydalanmak üzere dükkâna gelen müşterilerine kasap şöyle dermiş: “Bakın ne yazıyor orada? Yarın tüm ürünlerimiz bedava, ama bugün değil, yarın. Bugün satın alacaklarınızın parasını ödeyeceksiniz.” Anekdotu aktaran okurumun da belirttiği gibi, savsaklama davranışı da işte tam olarak böyle bir şeydir. Sonra yapayım diye işinizi ertelediğiniz o yarın, daima bir gün ötededir; hiçbir zaman bugün haline gelmez.

Mesele

Yukarıda aktardığım anekdot, savsaklama davranışının esas meselesini ortaya koyuyor: “En iyisi yarın yapayım.” Zaten kökeni Latinceye dayanan savsaklama [*procrastination*] sözcüğü de “yarına ertelemek” anlamına geliyor. Ne var ki kasabın da söylemeye çalıştığı üzere, o yarın aslında hiçbir zaman gelmiyor.

Yarın her şeyin bedava olacağı vaadinde bulunan Polonyalı kasabın müşterilerine oynadığı oyunun benzerini, “En iyisi bu işi yarına bırakayım,” diye düşünen zihnimiz de bize oynar. Eğer bu şakacı kasabın müşterileri gibi oyuna gelmek istemiyorsak, verdiğimiz bu karara neden sadık kalmayacağımızı anlamamız gerek: Ertelediğimiz şey için yarın da içimizden herhangi bir şey yapmak gelmeyecek.

Araştırmalar, özellikle de Harvard Üniversitesi’nden Dan Gilbert’in ve Virginia Üniversitesi’nden Tim Wilson’ın çalışmaları, geleceğe ilişkin tahminde bulunma işini pek beceremediğimizi ortaya koyuyor. Hava durumu tahmininden bahsetmiyorum elbette; meteorologların hava durumu tahminleri, gelecekte nasıl bir ruh hali içinde olacağımıza ilişkin öngörülerimize nazaran (en azından kısa vadede) çok daha isabetli. Bizimkisine, yani ileriki bir zaman diliminde nasıl bir ruh hali içinde olacağımıza ilişkin tahminde bulunma işine *duygusal tahmin* [*affective forecasting*] deniyor.

Duygusal tahmin kavramı, başımıza gelebilecek olumlu veya olumsuz olaylara bağlı olarak ruhsal (duygusal) durumumuzun gelecekte nasıl bir hal alacağına dair öngöründe bulunurken yanılgıya düştüğümüz fikrine dayanıyor. Örneğin piyangodan büyük ikramiye kazanan bir kimsenin çok daha mutlu biri haline geleceği yönündeki yaygın duygusal tahminin aksine, başına talih kuşu konan bu kişilerin, ikramiye kazanmadan önce ne ölçüde mutlularsa ikramiye kazandıktan birkaç yıl sonra da hemen hemen aynı ölçüde mutlu oldukları saptanmış. Aynı şey, geçirdikleri kaza sonrası sakat kalan kişiler için de geçerli. Hayatları bütünüyle değişen kazazedelerin, felç gibi uzun vadeli sonuçlara rağmen

ve çok daha mutsuz olacaklarına dair yaygın duygusal tahminin aksine, kazadan önce ne derece mutlularsa birkaç yıl sonra da hemen hemen aynı ölçüde mutlu oldukları görülmüş.

Bu ilginç bulguları açıklamak üzere başvurulmuş iki kavram var: *referans noktası saplantısı* [*focalism* ya da *anchoring*] ve *bugüncülük* [*presentism*]. Belli bir olay dışındaki olayların gelecekte düşüncelerimiz ve duygularımız üzerinde yaratacağı etkiyi azımsama eğilimine referans noktası saplantısı deniyor. Bugüncülük ise tahmin edebileceğiniz gibi geleceğe ilişkin kestirimlerimizde bugüne haddinden fazla önem atfettiğimiz gerçeğine gönderme yapıyor. Her iki kavramın birlikte işaret ettikleri şey şu: Gelecekte nasıl bir durumda olacağımız, neler olabileceği ve o zaman kendimizi nasıl hissedeceğimiz (veya geçmişte benzer durumlarda nasıl hissettiğimiz) üzerinde yeterince düşünmeden şu an kendimizi nasıl hissettiğimize ve mevcut durumumuza odaklanıyoruz.

Bu duruma ilişkin birkaç yaygın örnek: Yemek yedikten hemen sonra haftalık mutfak alışverişini yapmak üzere markete gidersek eğer, önümüzdeki hafta tüketeceğimiz gıda miktarını her zamankinden daha düşük tahmin edip daha az şey satın alırız. Uyuşturucu bağımlıları, belli bir uyuşturucu maddeyi kullandıktan hemen sonra, gelecek hafta aynı uyuşturucuyu bulmak için nasıl da çırpınacaklarına pek kafa yormazlar. Mantığa aykırı bir biçimde, şimdi kendimizi nasıl hissediyorsak daha sonra da aynı şekilde hissedeceğimizi düşünürüz. Bununla ilgili en şaşırtıcı şeyse şimdiki ve gelecekteki açlık halleri gibi sıradan şeylerde bunun doğru oluşudur.

Bunun savsaklamayla ilgisi ne?

Konunun daha anlaşılır hale gelmesi için, duygusal tahmin söz konusu olduğunda devreye giren bu insani yanılmanın savsaklama davranışını kavramamız bakımından ne anlama geldiği üzerinde biraz durmamız gerek. Gelecekte bir şey yapmaya niyetlenirken, tasarladığımız şey doğrultusunda eyleme geçmeyi umduğumuz andaki duygusal durumumuzun şimdikininki aynıysa olacağı yönün-

de yanlış bir varsayımda bulunarak şimdiki duygusal durumumuza odaklanırsınız.

Buradaki esas mesele ise şudur: *Gelecekte bir şey yapmaya niyetlendiğimiz anki duygusal durumumuz çoğunlukla ve de bilhassa pozitifdir.* Peki neden?

İki nedeni var. Birincisi, eylemi ileriki bir zamana dek ertelediğimiz için, iyi hissetmenin cazibesine kapılma meselesini tartışırken sözünü ettiğimiz o ödülü elde etmiş oluruz. Niyetlendiğimiz şeyin *gelecekteki* bir eyleme ilişkin oluşundan ötürü kendimizi şu an iyi hissetmekteyizdir. En azından bizi hemen şimdi harekete geçmeye zorlayan bir şey olmadığından rahatlarız.

İkincisi, ileride bizi mutlu kılacağını sezinlediğimiz birtakım faaliyetlerle uğraşırken hayal ederiz kendimizi. Bunu hayal etmenin kendisi bile keyiflidir. Sağlık aktiviteleri buna iyi bir örnek: Yarın koşuya çıkmaya niyetlenirsek eğer, sağlığımızla ilgili akıllıca bir karar aldığımız için kendimizi iyi hissederiz. Aferin bize! O anki duygusal durumumuz pozitifdir ve yarın koşuya çıkmayı düşündüğümüz vakit gelip çatığında da aynı olumlu duyguları taşıyacağımıza dair hatalı bir tahminde bulunuruz.

Daha sonra yapılacak bir şey için şu an erdemli bir hedef koymak kadar mutluluk verici bir şey yoktur. “Yarın koşuya çıkacağım.” “O ödevi yarın yapacağım.” “O raporu daha sonra yazarım.” Şimdi mutlu ol, sonra öde (veya duruma göre hiç ödeme). “Zihinsel zaman yolculuğu” meselesini kıvrımadıkça, yani bir işe niyetlenirken ileride o iş için eyleme geçtiğimiz sırada kendimizi nasıl hissedeceğimizi daha net bir şekilde bilemediğimiz müddetçe, boş yere savsaklamaya devam etmemiz de pek şaşırtıcı olmayacaktır.

Değişim stratejisi

Niyetlendiğimiz şeylerle ilgili adım atma ihtimalimizi artırmak için iki yönlü bir yaklaşıma ihtiyacımız var. Stratejilerden biri “zaman yolculuğu”. Diğer strateji ise yanılabilirliğimizi kabullenip bu durumun üstesinden gelmek.

STRATEJİ #1 Zaman yolculuğu

Duygusal tahmin konusunda çalışan pek çok psikoloğun da vurguladığı gibi, geleceğe dair zihinsel imgeleri daha sık ve daha sahici bir şekilde kullanmamız gerekiyor. Gelecekte olabilecek şeyleri, sanki şu an oluyorlarmış gibi kafamızda canlandırmamız gerekir. Örneğin emeklilik yılları için birikim yapmayı savsaklayan biri, potansiyel emeklilik birikimleriyle nasıl geçineceğini mümkün olduğunca gerçekçi bir şekilde hayal edebilir. Böylesi bir gelecek imgesini daha somut ve sahici kılmak için bir bütçe yapmak ve yaşlılıkta sağlık hizmetlerine duyulacak ihtiyacın kaçınılmazlığından ötürü sağlık harcamalarının artacağı gerçeğini göz önüne almak da önemli. Bu “zaman yolculuğu” geleceğe ilişkin tahminlerimizi daha isabetli hale getirerek gerekli önlemleri şimdiden almamıza yardımcı olabilir.

Ne yazık ki bu yaklaşımın pek çok insanda işe yarayacağından o kadar da emin değilim. Birincisi, bu planlama ödevinin kendisini de ertelememiz olasılık dahilinde; bu da bir çeşit *ikinci-dereceden savsaklama davranışı*. İkincisi de, bu ödevi yerine getirsek bile, başlangıçtaki duygusal tepki (örneğin korku) büyük ihtimalle çabucak etkisini yitirecektir ve daha da önemlisi, emeklilik günlerinin henüz ufukta bile görünmüyor oluşu, bunun da önemini azımsamamıza ve tasarruf yapmayı başka zamana ertelemimize yol açabilir.

STRATEJİ #2 Yanılabileceğinizi kabullenin ve bu durumun üstesinden gelin

Bu ikinci strateji diğerine nazaran daha etkili, fakat yaklaşımı itibariyle size biraz ortayolcu gelebilir. Bu sefer, insan düşüncesinin derinliklerinde yatan bir yanılgıyı duygusal tahmin becerilerimiz aracılığıyla değiştirmeye çalışmak yerine, *sadece yanılma ihtimalimizi nasıl kabullenebileceğimizi öğrenelim ve oradan devam edelim* diyorum. Aslında hava durumu tahminleri bağlamında bunu hepimiz her gün yapıyoruz; son yıllarda kafa göz yararcasına hatalı çıkan iktisadi öngörüler için de aynı şeyi nasıl yapacağımızı

öğrenmeye başladık. Hatalı meteorolojik ve iktisadi öngörülerle başa çıkma becerimizi göz önüne alarak, zayıf duygusal tahmin yetimizle de etkili bir şekilde başa çıkabileceğimizden eminim. Bu stratejiyle ilgili iki yaklaşım var.

YAKLAŞIM #1

Gündemimizdeki bir sorumluluk veya işle ilgili “En iyisi bunu yarın yapayım,” diye düşünüp savsaklama sinyalleri vermeye başladığımızda durup şöyle düşünmemiz gerekiyor: “Yok, galiba yanlış bir öngöründe bulunuyorum. Büyük ihtimalle yarın da bunu yapasım olmayacak.” VE mutlaka şunu da ekleyelim: “Harekete geçmem için illa yapmam gereken şeye motive olmam gerekmiyor.”

Önümüze koyduğumuz hedefe giden yolda en sık düştüğümüz tuzaklardan biri budur: Bir işi yapmak için illa canımızın istemesi gerektiğine inanırız. Böyle bir şey yok. Ve hayatımızdaki pek çok sorumluluk için geçerli olduğu gibi, bunu da canımız istemeyecek, hem de hiç! Mesele şu ki harekete geçmemiz için illa yapmamız gereken şeye motive olmamız gerekmiyor. Bir şeyi içimizden gelmese de yapabiliriz. Anne babalar bu gerçeği çocuklarına anlatabilmek için yıllarını harcıyorlar.

Bir örnek daha: Her ne kadar açık havada koşuya çıkmak ve bisikletle gezmek için güneşli bir günü tercih etsek de, yağmurlu havada da pekâlâ yağmurluğumuzu giyip dışarı çıkabiliriz. Aslında bu, başarılı sporcuların her gün yaptıkları bir şey; sadece güzel havalarda antrenman yapacak halleri yok. Hava durumundan planladığımız faaliyete uygun hale gelmesini rica edemeyiz. Umduğumuz değil, içinde bulunduğumuz durumla yüzleşip yapmamız gereken şey her neyse onu yine de yapabiliriz.

Harekete geçmek için illa motive olmamızın ne gerekli ne de yeterli koşul olduğunu idrak ederek, kişisel hedeflerimizi kolayca hatırlayabilir (bir tür özolumlama [*self-affirmation*]) ve hemen işe koyulabiliriz. İlerleme kaydettikçe kendimizi daha iyi hissedecek ve önümüze koyduğumuz hedeflere doğru daha büyük adımlar atacağız (6. bölümde bu konuya daha geniş yer ayırıyoruz).

YAKLAŞIM #2

“Yarın işe koyuluyorum,” diye bir karar aldığınızda ve nihayet takvimler ertesi günü gösterdiğinde, *kolları sıvamaya o kadar da hevesli olmayabileceğinizi aklınızdan çıkarmayın*. Elinizde bir plan oluşunun verdiği iyimserlikle aldığınız bu kararın düne (veya daha önceki bir tarihe) ait olduğunu göz önüne alacak olursak, şimdi sizi bekleyen işin buz gibi soğuk gerçekliği karşısında büyük ihtimalle kendinizi umduğunuzdan daha az mutlu hissedeceksiniz (duygusal tahmin konusunda düştüğümüz yanlış burada da işliyor).

Şimdi yapılması gereken şey, *bu duygusal durumun geçici olduğunu* hatırlamak ve sorumluluğunuz altındaki işe koyulmak için illa o işe motive olmak zorunda olmadığınızdan başlayarak Yaklaşım #1’de ele alınan tüm meseleleri enine boyuna düşünmek.

Sanırım buna “insanın kendi kendini yola getirmesi” denebilir. Şüphesiz yetişme çağımızda pek çoğumuz “olgunluk” ve “yetişkinliğin gerektirdiği sorumluluklar”a dair bir sürü nasihat dinlemiştir. Genellikle “yola getirme”yi amaçlayan bu ifadeler, etrafımızdaki yetişkinlerin irade açısından daha sebatkâr ve daha gerçekçi olalım diye verdikleri tavsiyelerdir.

Kısacası, “En iyisi bunu şimdi değil de yarın yapayım,” düşüncesine sürüklenmemize yol açan yanlışla baş edebilmek için önerdiğim stratejinin esası, bunun insan oluşumuzdan kaynaklı ortak bir sorun olduğunu idrak etmemizde yatıyor. Gelecekte nasıl hissedeceğimizi tahmin etmede pek başarılı değiliz. Gelecekle ilgili tahminlerimizde aşırı iyimseriz ve ertesi gün olduğunda bu iyimserliğimizin yerinde yeller esiyor. Moralimiz bozulduğundaysa kendimizi önceki bölümün başında anlattığım vaziyette, yani iyi hissetmenin cazibesine kapılmış halde buluyoruz. Böylece elimizdeki işi savsaklamaya başlıyoruz.

Sorun da çözümü de çok açık: *Elinizdeki işe illa motive olmanız gerektiği yönündeki yanlış fikirden kurtulun*. Aslına bakılırsa sosyal psikologlar şunu ortaya koydu: Tutumların davranışları belirlediği kadar, davranışlar da tutumları belirler; fakat nihayetinde

davranışların tutumlar üzerindeki belirleyiciliği daha fazladır. Amaçladığınız şey doğrultusunda planlanan şekilde davranmaya başladığınızda, tutumunuzun ve motivasyonunuzun değiştiğini siz de göreceksiniz.

Ancak burada kitabın akışının biraz önüne geçtim. Şimdilik geri dönüp bu bölümün mantrasına odaklanmakla yetinelim: “Bugün yapmak istemediğim işi yarın da yapasım olmayacak.”

V

Uydurduğumuz bahaneler ve kendimize söylediğimiz yalanlar

[Bahane insanın bir gecelik fantezisi dir.]

Allan, dinleyecek birini bulduğunda uzun uzun savsaklama alışkanlığından dert yanıyor, fakat görünüşe göre hayatında hiçbir değişiklik olmuyordu. Bu konuda geliştirdiği gizli yeteneklerini kabullenmek istemese de, arkadaşlarının gözünde Allan bahanelerin efendisiydi. İş hesap vermeye gelince tam bir “teflon adam”a dönüşürdü; kendisine karşı sorumlulukları da dahil savuşturamayacağı, üzerinden atamayacağı hiçbir sorumluluk yoktu. İşten kaytarmak, başka bir güne bırakmak için daima bir bahanesi olurdu.

İşin teslim tarihine daha haftalar var.

Birkaç saatte yaparım ben o işi.

Baskı altındayken daha iyi çalışıyorum.

Elbette o “başka bir gün” daima daha başka bir gün olur ve neticede bir arpa boyu ilerlemeden haftaları ve ayları devirirdi. Allan, bütün bunların işleri gereksiz yere erteleyişine kılıf uydurmaktan başka bir şey olmadığını neden göremiyordu?

Mesele

Temel dürtülerimizden biri olarak bize kendimizi iyi hissettirecek şeylerin cazibesine nasıl kapıldığımızı (bkz: 3. bölüm) ve er-telediğimiz işi neden yarın da yapasımız olmayacağını (bkz: 4. bölüm) kavradıktan sonra, düşünme biçimimizden kaynaklanan bazı yanlışlara da değinmemiz gerekiyor. Aşağıda maddeler halinde sıraladıklarım, bu yanlışlara kaynaklık eden eğilimlerimizin sadece küçük bir bölümü; üzerinde durulabilecek daha pek çok mühim konu var.

1. Kısa vadeli ödüller karşısında uzun vadeli ödüllerin değerini azımsamak
2. Yapılacak işlere gerekenden az zaman ayırmak ve belirli bir sürede kapasitemizin çok çok üzerinde yapabileceğimizi düşünmek
3. Bugündense yarını tercih etmek
4. Özsaygımızı korumak adına kendimizi sabote etmek
5. Yapılması gereken bir iş ve bu işi başarıyla tamamlama becerimiz hakkında mantıkdışı fikirler yürütmek
6. Düşünme biçimimizi davranış biçimimizle tutarlılaştıracak şekilde değiştirerek yapay mutluluklar üretmek

Burada sıralanan başlıkların her biri hakkında yazılmış onlarca kitap var, ancak bu kitabın rafine karakterine (ve şu aşamada bilmeniz gerekenden fazla bir şey anlatmayacağıma dair verdiğim söze) sadık kalmak üzere bu sorunların her birini takip eden alt bölümlerde tek tek özetledim. Tabii bunların ardından da değişim stratejisi geliyor.

Kısa vadeli ödüller karşısında uzun vadeli ödüllerin değerini azımsamak

Uzun vadeli ödüller, bilhassa epey uzak bir vadede elde edeceğimiz, boyut olarak bize küçük görünürler. Çok uzaktan çekilmiş fotoğrafına baktığımız bir dağın gerçekte de aynen böyle küçük olduğunu sanmamıza benzer bu. Anlaşılan o ki işin içine zaman

dahil olduğunda, şeylerin gerçek boyutlarını algılayabileceğimiz perspektifi kaybediyoruz. Bu, *zamansal değersizleştirme* [*temporal discounting*] olarak da bilinen, uzun vadeli ödüllerin değerini azımsama eğilimidir.

Sorun, hemen elde edebileceklerimize nazaran uzun vadeli ödüllerin bize pek çekici görünmemesidir. Eh, bu durumun pek şaşırtıcı bir yanı olmasa gerek. Evrimci bir bakış açısıyla, eldeki bir kuş daldaki iki kuştan iyidir. Görünüşe göre beynimiz, çabucak elde edilebilecek ödülleri yeğleyecek şekilde evrimleşmiş. Bu taş devrinden kalma beyin, ileriki bir vadede bitirilip teslim edilecek işler için bugünden çalışmamızı gerektiren modern dünyamıza pek uyum sağlayamıyor.

Planlama hataları

İnsan, doğası itibariyle de fazlasıyla iyimser. Az zamanda çok iş halledebileceğimizi zannediyoruz ve işleri normalde tamamlanabilecek süreden daha kısa sürede bitirebileceğimizi düşünüyoruz. Meselenin özü şu: İşlerin ne kadar zaman alacağını hesap ederken geçmiş deneyimleri pek de göz önünde bulundurmuyoruz. Benzer olayların veya geçmiş deneyimlerin her birinden elde edilen bilgiyi göz önüne almaksızın, karşı karşıya olduğumuz *tekil* olaya odaklanıyoruz. Bu iyimser yanılmanın vardığı nokta da planlama hataları oluyor.

Benliğini korumaya almak üzere kendini sabote etmek

Bir kimsenin kendisi için yarattığı bahaneler, esasında o kişinin kendini sabote etmesidir. Diyelim biriyle 100 metre yarışı yapacaksınız ve koşuya ayakkabılarınıza ağırlık bağlayarak, yani handikaplı giriyorsunuz. Bu sayede bir koşucu olarak yeteneğiniz asla gündeme gelmemiş oluyor. Eğer yarışı kaybederseniz, handikaplı ayakkabılarınız buna sebep olmuştur. Fakat ola ki kazanırsanız, fevkalade üstün bir başarı elde etmiş olursunuz. İşte bu, bireyin benlik algısı açısından kazan-kazan durumudur. Bu yolla kişinin özsaygısı hiçbir şekilde tehlikeye girmemiş olur.

Savsaklama davranışında da benzer bir durum söz konusudur. Yapılması gereken bir iş üzerinde çalışmayı son âna dek erteledikçe bir biçimde kendimizi sabote etmeye imkân yaratmış oluruz. Tıpkı 100 metre yarışında olduğu gibi, son âna bırakılan bir iş doğru düzgün yapılmasa bile hoş görülebilir, çünkü kısacık bir zaman dilimi içinde halledilmeye çalışılmıştır. Ve elbette ortaya gayet iyi bir iş çıkarsa, bu da kişiye yaptığı işle övünme şansı verir.

Bu, herhangi bir işin lüzumsuz yere ertelenmesinin, yani savsaklama olarak adlandırdığımız davranışın aslında bir şekilde lüzumlu olabileceği durumların varlığına işaret ediyor. Nitekim bu şekilde kişi özsaygısını koruyabilmektedir ve DePaul Üniversite-si'nden Joseph Ferrari'nin yaptığı deneysel araştırmaların da gösterdiği gibi bilhassa kronik savsaklar, benlikleriyle ilgili herhangi bir yorum veya geridönüş almaktan mümkün merteye kaçınırlar. Şüphesiz, ertelemenin bu türünün aslında tam anlamıyla savsaklamadan sayılıp sayılamayacağı sorusu da gündeme gelebilir; zira bunu, ertelemenin stratejik maksatlı bir kullanımı olarak görmek mümkündür. Ancak, bu yolun sonunda kendimizi ilk bakışta anlaşılmayan nedenlerle görevlerimizi ertelerken bulabileceğimizi unutmamamız gerekir.

Bugündense yarını tercih etmek

Şu bağıntıyı hepimiz biliriz: Eğer B, A'dan büyükse ve C de B'den büyükse, bu durumda C, A'dan da büyüktür. Buna *geçişli bağıntı* [*transitive relation*] deniyor.

Hadi bir de şu örneğe bakalım: Cuma günü teslim edilmesi gereken bir iş olduğunu düşünün. Şimdi pazartesi sabahındayız. Pazartesidense bu işe salı günü başlamak daha tercih edilebilir görünüyor. Başka bir deyişle, salı gününün tercih edilebilirliği, pazartesi gününe nazaran daha yüksek. Salı oluyor. Eh, salıdansa bu işe çarşamba günü başlamak daha tercih edilebilir görünüyor. Çarşamba oluyor. Yine, çarşamba yerine perşembe günü bu iş üzerinde çalışmak daha tercih edilebilir görünüyor. Buraya kadar bir sorun yok; bunlar geçişli bağıntılar. Ardından perşembe olu-

yor. Hoppala! Şimdi de bu işe pazartesi günü başlamış olmanın daha tercih edilebilir olduğuna kanaat getiriyoruz. İşte buna da *geçişsiz tercih edilebilirlik* [*intransitive preference*] deniyor. Utah Üniversitesi'nden felsefeci Chrisoula Andreou'ya göre, söz konusu savsaklama davranışı olduğunda hemen herkes bu sorunlu düşünme biçimini taşıyor.

Bu sorunlu muhakeme biçimimizin sağlığımızla ilgili yapmamız gereken pek çok şeyi ve emeklilik birikim planlarını sekteye uğrattığına kuşku yok. Öyle bir gün geliyor ki ertesi gün yalnızca daha az tercih edilebilir olmakla kalmayıp, daha evvelki bir tarih asıl tercih edilebilir gün haline geliyor (ve artık harekete geçmek için çok geç kalınmış oluyor).

Çoğumuz için bu tecrübeyle sabittir. Araştırma grubunda yaptığımız çalışmalarda da bunu doğrulayan bulgulara ulaştık. Çoğu zaman geri dönülemeyecek bir noktada tercihlerimiz değişiyor ve bu da geçişsiz tercih edilebilirlik yapısını meydana getiriyor. Sorun şu ki bu tercih edilebilirlik yapısının geçişsiz niteliği uzun vadede aleyhimize işliyor. Ertesi gün, bir zamanlar sandığımız kadar tercih edilebilir olmaktan çıkıyor.

Mantıkdışı fikirlerimiz

Sıklıkla gerçek olmayan şeyleri gerçek zannederiz; gerçeğe uygunluklarını yoklamadığımız için de bu sanılarımız varlıklarını sürdürürler. Örneğin hatadan azade olduğumuza veya bir sunumdan sonra sorulabilecek tüm soruları yanıtlayacak kapasitede olduğumuza inanırız. Mükemmel olmamız gerektiği fikrine kapılabilir ya da kariyer başarımızın benlik değerimizi belirleyen yegâne şey olduğunu zannedebiliriz. İşte bütün bunlar mantıkdışı fikirlere verilebilecek yaygın ve sorunlu örneklerdendir. Bizi büyük bir karamsarlığa ve bir şeylere girişmemek için bahaneler uydurmaya itebilirler. Örneğin herhangi bir işi kusursuzca yerine getiremeyeceğimizden korkuyorsak ve benlik değerimizi sergileyeceğimiz performansın mükemmel olup olmaması belirleyecekse eğer, özsaygımızı korumak adına muhtemelen bu işten kaçınıyoruz ve böylece savsaklamaya başlarız.

Kendi mutluluğumuzu imal edişimiz ve iç çatışmalarımıza getirdiğimiz çözüm

Eylemlerimiz ile kanaatlerimiz, hatta bazen iki ayrı kanaatimiz çatışma halindeyse, bir uyumsuzluk söz konusudur. Psikologlar bunu *bilişsel uyumsuzluk* [*cognitive dissonance*] olarak adlandırırlar. Uyumsuzluk insanın keyfini kaçırır, bu olumsuz durumun yükünden hemen kurtulmak isteriz. Bir eylemde bulunmaya niyetlendiğimizde, ulaşmak için harekete geçmeyi tasarladığımız bir hedefimiz olduğunda, fakat yine de kılımızı kıpırdatmadığımızda (yani sonunda keyfimizin kaçacağını bile bile, isteyerek ve bir hayli mantıksızca ertelemeyi tercih ettiğimizde) bu uyumsuzluğu yaşarız. Savsaklama davranışı yüzünden ödediğimiz bedellerden biri de işte bu durumun yol açtığı huzursuzluktur.

Uyumsuzluk karşısında verdiğimiz bazı tipik tepkiler (ve bu uyumsuzluğu hafifletmek için başvurduğumuz yollar) araştırmacılar tarafından şu şekilde sınıflandırılıyor:

1. *Dikkati dağıtma* – Dikkatimizi uyumsuz bilişsel durumdan başka yöne çeviririz ve uyumsuzluğun yol açtığı olumsuz duygulardan kaçınırız.
2. *Unutma* – Biri pasif, diğeri aktif olmak üzere iki biçimde gerçekleşebilir. Önemsiz düşünceler söz konusu olduğunda genellikle pasif bir biçimde unuturuz. Öte yandan uyumsuzluğa yol açan mühim bilişsel durumları aktif bir biçimde bastırmak zorunda kalabiliriz.
3. *Önemsizleştirme* – Uyumsuzluk yaratan düşüncelerin veya kanaatlerin önemini azaltmak üzere kanaatlerimizi değiştiririz.
4. *Özözlümleme* – Benlik algımızı ve bütünlüğümüzü mevcut uyumsuzluğa rağmen yeniden olumlayacak şekilde odak noktamızı temel değerlerimize ve diğeri niteliklerimize kaydırırız.
5. *Sorumluluğun inkârı* – Uyumsuzlukla ilgili kendimizi sorumlu bir özne konumundan uzaklaştırırız.

6. *Uyumlu bilişsel durumlar ilave etme* – Genellikle konumumuzu destekleyecek yönde yeni bilgi arayışına gireriz (Örneğin, “Bu yaptığım savsaklama değil ki,” veya “Bu projeye başlayabilmem için önce daha fazla bilgiye ihtiyacım var,” gibi şeyler söyleriz).
7. *Geriye doğru işleyen karşıolgular yaratma* – “Çok daha kötü olabilirdi.” Böylece vaziyetten hiçbir ders çıkarmayarak sadece kısa vadede kendimizi daha iyi hissetmiş oluruz.
8. *Davranış değişikliğine gitme* – Kanaatlerimiz ve değerlerimizle daha uyumlu davranışlar sergilemeye başlarız. Bu da, davranış değişikliğine gitmenin çaba gerektirmesine ve genellikle uyumsuzluğu hafifletmenin en konforlu yolu olmamasına rağmen savsaklayıp durmak yerine nihayet eyleme geçmemiz anlamına gelir.

Ayakta kalabilmek için bu stratejileri günlük olarak uygulamakta oldukça deneyimliyiz. Kendi mutluluğumuzu işte bu yolla imal ediyoruz. Bütün bunlar savunma mekanizmalarımızın birer parçası.

Bununla beraber, her savunma mekanizması işe yarayacak diye bir şey de yok. Araştırmalar, dikkati dağıtma, unutma, önemsizleştirme ve sorumluluğun inkârı gibi duygu odaklı tekniklerin uzun vadede planlı sorun çözme stratejileri kadar etkili olmadığını tekrar tekrar ortaya koymuş bulunuyor. Elbette duygularımıza özen göstermemiz gerekiyor, ama savunma mekanizmasının işleyişi bununla sınırlı kalmıyor. Kalmadığı durumda da kendini iyi hissetmenin cazibesine kapılmanın yeni bir örneği daha vuku bulmuş oluyor ve eğer en sık başvurduğumuz kısa vadeli stratejimiz buysa, bedelini uzun vadede muhakkak ödetiyor.

Uyarılan savsak efsanesi

Şu sözü sık sık birilerinden duyarız: “Ben baskı altındayken daha iyi çalışıyorum.” Bu düşünme biçimi, baskı koşullarındayken daha başarılı olan, heyecan arayan birini resmediyor. Fakat mesele şu ki araştırmalarımız bunun şehir efsanesinden başka bir şey

olmadığını ortaya koyuyor, en azından insanların büyük çoğunluğu için. Heyecan arayışının savsaklama alışkanlığıyla bir ilgisi yoktur ve zaman baskısı genellikle hataların artmasına yol açar.

Pek çok insan elindeki işi gereksiz yere ertelemesine bahane olarak baskı altındayken daha iyi çalışmasını gösterse de, aslında bu tutum harekete geçmeye niyetlenip de geçemediğimiz durumda hissettiğimiz huzursuzluğu mantığa bürüyüşümüzün apaçık bir örneği olarak yukarıda sıralanan kategorilere giriyor.

Dillerden düşmeyen bu sözün daha doğru ifade edilmiş hali şu olabilir: “Yalnızca baskı altındayken çalışabiliyorum.” Peki neden? Bunun sebebi büyük ihtimalle, 4. bölümde anlattığım, elimizdeki işe motive olmamız gerektiği yönündeki yanlış inancımız. Sorumluluğumuz altındaki bir işi yapmak içimizden gelmediğinde bir kenara bırakıveriyoruz; ta ki işi yapmamızı gerektiren dışsal zaman baskısı bizi eyleme geçmeye sevk edene dek (ve çoğunlukla öyle gecikmiş oluyoruz ki her bakımdan zayıf bir iş çıkarıyoruz).

Değişim stratejisi

Düşünme biçimimizden kaynaklanan, başımıza dert açabilecek nitelikte bazı mühim yanlışlarımızdan bu bölümde kısaca bahsettim. Bir yandan gelecekle ilgili aşırı derecede iyimser olmaya ve daha uzun vadeli hedeflerin önemini azımsamaya meyilliyiz. Diğer yandan, kolları sıvayıp işe girişmeye sıra geldiğinde bugüne yarını tercih edip kendimizi iyi hissetmek adına çalışmayışımıza bahaneler uyduruyoruz. Bütün bu psikolojik süreçler göz önüne alındığında, böyle bir durumdayken değişikliğe gitmenin pek kolay görünmemesine rağmen imkânsız da olmadığını bilmenizi istiyorum.

Bilgi güçtür. Bütün bu düşünsel yanlışların insan doğasına ait özellikler olduğunu anımsamak ve daha da önemlisi, meyilli olduğumuz belli başlı şeyleri belirlemek, değişim yönünde atacağımız ilk adım olabilir. Örneğin, “Aslında o kadar da önemli bir iş değil bu,” (hedefi önemsizleştirme) veya “Teslim tarihine daha çok var,

sonra yaparım bunu,” (planlama hatası ve geçişsiz tercih edilebilirlik) gibi şeyleri sıkça söylüyorsak eğer, bunlara birer değişim bayrağı ya da uyarı işaretini nasıl ilâştireceğimizi öğrenebiliriz.

Bayrak veya uyarı işareti dediğim şey, “Daha çok vakit var, sonra yaparım bunu,” türünden bir şey söylediğiniz an, sizin için yeni bir tepkiyi doğuran bir tetikleyici veya uyaran işlevi görecek. Daha önce uygulama hedefi olarak verdiğimiz örneği hatırlıyor musunuz? EĞER “Aslında o kadar da önemli bir iş değil bu,” dediysek O HALDE duralım ve bir şekilde kendimizi kandırdığımızı, bunun düşünme biçimimize ait bir yanlgı olduğunu kendimize hatırlatalım ve yapılması gereken işe başlayalım.

Böylesi bir uygulama hedefi alışkanlıklarımızı kırmamız için içinde bulunduğumuz duruma (hatta düşünme biçimimize) bir işaret koyar. Bu bakış açısı, farklı bir tepki verebilmemiz için gerekli uyarana dönüşür ve alışageldiğimiz tepki verme biçimimiz kırılır. O habis savsaklama alışkanlığını da böylece kırmaya başlarız.

Bu bölümün sonunda ev ödevi kabilinden yapmanız gereken şey, aşağıdaki boşluğa (veya ayrı bir kâğıda veya bilgisayarınıza) savsaklama alışkanlığınızı gerekçelendirmek için çoğunlukla söylediğiniz veya yaptığınız şeyleri listelemek. Önümüzdeki birkaç gün veya hafta boyunca bu listeyi yeniden düzenlemeniz gerekebilir. Öğrenmeniz gereken en önemli şey, nedensizce başvurduğunuz ertelemeler için hangi bahaneleri uydurduğunuzu ve bunları nasıl mantığa bürüdüğünüzü tespit etmek. Buraya veya ayrı bir kâğıda not ettiğiniz ifadeleri alışageldiğiniz tepkileri dönüştürmek için kendi bayrağınız haline getirebilirsiniz.

Bir işi nedensizce ertelerken uydurduğum tipik bahaneler:

*
*
*
*
*
*

Bir işi, sorumluluğu veya görevi nedensizce ertelediğinizde başvurduğunuz tipik bahanelerinizi veya gerekçelerinizi bunlarsa, böyle bir durumda vereceğiniz yeni tepki ne olacak?

Takip eden bölümde benim için en önemli adımı, “hemen başla”yı anlatacağım size. Dolayısıyla standart uygulama hedefimi de görmüş olacaksınız: EĞER “En iyisi bunu yarın yapayım,” türünden bir şey dersem, kendi kendimi kandırıyorumdur. O HALDE hemen yapmam gereken işe koyulacağım.

Size belki garip gelecek ama gerçekten işe yarıyor. Nedenini sonraki bölümde açıklayacağım.

VI

Başlamanın gücü

[Hemen başla.]

Bu başlıkla ilgili anlatacağım hikâyeyi çok uzaklarda aramama gerek yok; kendi gündelik hayatımdan verebileceğim sayısız örnek var zaten. Bana itici gelen, basbayağı yapmak istemediğim, sıkıcı veya meşakkatli bulduğum veyahut altından kalkıp kalkamayacağımdan emin olmadığım bir işle ne zaman karşılaşsam, içimden kaçıp gitmek geliyor ve yapmak istediğim tek şey kaytarmak oluyor. Kendimi şöyle şeyler söylerken buluyorum: “En iyisi başka zaman yapayım bunu.” Bu söz benim için bir bayrak, işten kaytarmak üzere olduğumu fark etmemi sağlayan bir uyarı işareti işlevi görüyor. İşte tam bu uyarı işaretini gördüğüm anda hemen işe koyulmam gerektiğini anlıyorum ve elimdeki işle ilgili yapılması gereken her neyse hemen ona başlıyorum. Bu fevkalade önemli. Nedenini de şimdi birlikte göreceğiz.

Mesele

Bir kere başlamaya görelim, elimizdeki işin aslında zannettiğimiz kadar berbat olmadığını hemen anlarız; bunun istisnası pek azdır. Araştırmalarımızdan elde ettiğimiz sonuç da aynı yönde:

Başlamak, elimizdeki işe yönelik algımızı değiştiriyor. Üstelik bu kadarla da kalmıyor; bir kere başladıktan sonra benlik algımız da önemli ölçüde değişebiliyor.

Öğrencilerimle birlikte, deneyim örnekleme verisi toplamak üzere elektronik çağrı cihazlarından yararlandığımız bir dizi araştırma gerçekleştirdik. Bazılarıyla bir, bazılarıyla da iki hafta boyunca çalıştığımız ve çağrı cihazı aracılığıyla ulaştığımız katılımcılara her gün farklı farklı saatlerde mesajlar göndererek şu türden sorular yönelttik: “Şu an ne yapıyorsunuz?” “Şu an yapıyor olmanız gereken başka bir iş var mı?” “Kendinizi nasıl hissediyorsunuz?” “Neler düşünüyorsunuz?” Ayrıca, araştırdığımız konuya da bağlı olarak, katılımcılardan halihazırda yapmakta oldukları iş ile aslında yapıyor olmaları gereken işi streslilik düzeylerine göre 0 ile 10 arasında puan vererek değerlendirmelerini de istedik. 10 puan aşırı stresli, 0 puan da hiç stresli değil anlamına geliyordu (ve bu ikisi arasındaki diğer puanlar da farklı stres seviyelerine denk düşüyordu).

Bu veri türü sayesinde, katılımcıların araştırma boyunca yapıp ettiklerinin bir tür fotoğrafını elde etmiş olduk. Düşündükleri ve hissettikleri şeylere anlık göz atma imkânına sahip olmak da bizim için aynı ölçüde önemliydi. Bulgularımızın bir bölümü beklediğimiz gibi çıktı, bazılarıysa bizi de şaşırttı. Araştırmayı pazartesi cumaya ilerleyen bir süreç içinde basitleştirerek ve daha ziyade görevden kaçınma davranışına odaklanarak bütün bu bulguları aşağıda özetliyorum.

Beklendiği gibi pazartesi günü katılımcıların belli bir iş veya işlerden (örneğin yöneticinin yapılmasını istediği bir görevden) kaçınarak bunun yerine (arkadaşlarla vakit geçirmek türünden) başka birtakım faaliyetlerde bulunmayı tercih ederken genellikle “En iyisi bunu yarın yapayım,” veya “Bugün değil. Baskı altındayken daha iyi çalışıyorum,” gibi ifadeler kullandıklarını gördük. Önceki bölümden de hatırlayacağınız gibi, davranışlarımız (iş yapmamak) ile kendimizden beklentilerimiz (“Şu an bu işi yapıyor olmam lazım,”) arasındaki uyumsuzluğu bu şekilde man-

tığa bürümüş oluyoruz. Elbette haftanın daha sonraki günlerinde katılımcılardan hiçbirinin durup dururken “En iyisi şu [kaçındığım] işi bugün yapayım,” veya “Son geceye bıraktığım iyi oldu, bu şekilde daha iyi çalışıyorum,” türünden şeyler söylediğine şahit olmadık.

Bizi asıl şaşırtan şey, katılımcıların sorumlu oldukları işe dair algılarının gösterdiği değişim oldu. Korkutucu görünen, imtina edilen halihazırdaki işe dair pazartesi günkü algı, çok stresli, zor ve mutsuzluk verici olduğu yönündeydi. Perşembe günü (veya cuma sabah erken saatlerde) bütün hafta uzak durdukları işle fiilen uğraşmaya başladıktan sonra katılımcıların algıları da değişti. İşin stresi, zorluğu ve sevimsizliğini değerlendirmek amacıyla verdikleri puanlar belirgin biçimde düştü.

Bu bize neyi göstermiş oldu? Şunu: Bir kere başlamaya görelim, elimizdeki işin aslında zannettiğimiz kadar berbat olmadığını hemen anlıyoruz. Hatta işi son dakikada yetiştirmeye çalıştıkları sırada mesaj gönderdiğimiz pek çok katılımcıdan “Keşke daha erken başlasaymışım,” minvalinde yanıtlar da aldık. Aslında verilen işin gayet ilginç olduğunu ve biraz daha vakitleri olsaydı daha iyi bir iş çıkarabileceklerini söylüyorlardı.

Bu bölümün kıssadan hissesi de işte budur: *Hemen başlayın.* Yaptığımız bir diğer araştırmanın da ortaya koyduğu üzere, bir kere başladıktan sonra yalnızca elimizdeki işe atfettiğimiz nitelikler değil, kendimize atfettiklerimiz de değişir. Birincisi, yukarıda da özetlendiği gibi, daha evvel uzak durduğumuz iş bir kere başladıktan sonra artık eskisi kadar itici gelmemeye başlar. İkincisi, işi bitirmemiş olsak da bir şeyler *yapmışsınız* ve ertesi gün kendimize atfettiğimiz nitelikler eskisi kadar olumsuz olmayacaktır. Kendimizi daha özgüvenli ve iyimser hissederiz. Bir parça ivme kazandığımızdan bile bahsedebiliriz.

Missouri Üniversitesi’nden Ken Sheldon’ın yaptığı araştırma da benzer bir sonuca ulaşarak, önümüze koyduğumuz hedeflerle ilgili ilerleme kaydetmemizin önemli değişikliklere yol açtığını ortaya koyuyor. Hedeflerimiz doğrultusunda ilerlemek, bizi

daha mutlu kılarak hayattan daha fazla keyif almamızı sağlıyor. İlginçtir ki olumlu duygulanımlar, hedef odaklı davranışları ve (çalışmadan kopmamak için özdüzenlemeye gitmek gibi) iradeye dayalı süreçleri güçlendirme potansiyeline de sahip. Önümüze koyduğumuz hedeflerde az da olsa ilerleme kaydedip “kendimizi gaza getirdiğimizde”, öznel mutluluk düzeyimizin yükseldiğini ve bu durumun başladığımız eylemi sürdürmemiz ve ilerlememiz için bizi teşvik ettiğini çok net görebiliriz.

Kuşkusuz bu basit öneri savsaklama muammasının nihai çözümü değil, ancak çözüm yolunda atılan kritik önemdeki ilk adımlardan biri. Takip eden bölümde bu ilk adımın ötesine geçeceğiz.

Değişim stratejisi

“En iyisi bunu yarın yapayım.”

“Baskı altındayken daha iyi çalışıyorum.”

“Daha çok vakit var.”

“Bu gece birkaç saatte hallederim bunu.”

Bu türden düşüncelere kapıldığınızı fark ettiğiniz ânları, elinizdeki işi sebepsiz yere ertelemek üzere olduğunuzu size bildiren birer bayrak veya işaret veya uyaran olarak kodlayın ve hemen başlamanız için bir uyarıcıya dönüştürün. “Eğer ... ise, o halde” tipi uygulama hedeflerinden biri de budur.

Uygulama hedefi kavramından şimdiye kadar birkaç yerde söz ettim, fakat ayrıntılarına girmedim. New York Üniversitesi’nden Peter Gollwitzer’ın geliştirdiği eylem psikolojisi kuramına göre uygulama hedefi, belli bir hedefe (ya da daha büyük çaplı bir hedefe veya göreve ait bir alt hedefe) ne zaman, nerede ve nasıl ulaşacağımızı daha en başından ortaya koyarak, ilgili hedef doğrultusunda kararlı bir şekilde ilerlememizi sağlar.

Hedeflerimizle ilgili hazırlayacağımız bir yapılacaklar listesi, sorumluluklarımızın her birini nasıl, ne zaman ve nerede yerine getireceğimizi kararlaştırmamız kadar etkili bir yöntem değildir. Peter Gollwitzer ve arkadaşları, uygulama hedeflerinin belli dav-

ranışları tetiklemede ne denli etkili olduğunu ortaya koydukları araştırmalara her geçen gün bir yenisini ekliyorlar. Yine bu araştırmalardan elde edilen bir diğer bulguya göre uygulama hedefleri sayesinde vitaminsiz kalmamak, ameliyat sonrası düzenli fiziksel aktivitede bulunmak veya organik ürünlere dayalı bir beslenme rejimine geçmek gibi davranışlar daha kararlılıkla sürdürülebiliyor. Kısacası uygulama hedefleri, önümüze koyduğumuz belli bir hedef için eyleme geçmemizde bize fevkalade güçlü bir donanım sağlıyor.

Önceki bölümlerde genel hatlarıyla anlattığım gibi, uygulama hedefleri “eğer ... ise, o halde” biçiminde ifade edilir. İfadenin “eğer” kısmı, eyleme geçmek için bir tür uyaran rolü üstlenirken, “o halde” kısmı da eylemin kendisini tarif eder. Aslında burada bütün mesele bir önkarar almak ve eyleme geçme davranışı üzerindeki kontrolümüzü giderek bir refleks haline getirmeye çalışmak.

EĞER kendi kendime “En iyisi bunu daha sonra yapayım,” veya
“Bunu şimdi yapasım yok,” türünden şeyler söylersem,
O HALDE elimdeki işe hemen bir yerinden başlayacağım.

Farkındaysanız, söylediğimiz şey şu meşhur Nike sloganı “Just do it!” [Yap gitsin!] *değil*; biz *hemen şimdi başlayın* diyoruz. Bir kere başladıktan sonra “yapma” faslına bir şekilde geçilir elbet. Meseleye “hemen yapma” perspektifinden bakarsak, önümüzde bizi bekleyen onca işin ağırlığı altında ezilme riskiyle karşı karşıya kalırız. Eğer yalnızca o ilk adımı atarsak, her şey çok daha kolay hale gelir.

Gün boyu aynı işe defalarca kez yeniden başlamak zorunda kaldığınızı ve bunu da bir tür strateji haline getirdiğinizi keşfetmeniz de mümkün. Oldukça yaygın bir durum bu. Meditasyon sırasında da dağılan dikkatimizi odak noktamıza (örneğin nefes alıp verişimize veya bir mantraya) usulca geri getirmek zorunda kalırız. Unutmamak gerekir ki işe bir yerinden başlamak, gün boyu defalarca tekrarlanabilecek bir şeydir.

Elimizdeki işe hemen başladığımızda, savsaklamak için gösterdiğimiz bütün o nafile çabalar da birdenbire son bulur. Dediğim gibi bu, elbette savsaklama alışkanlığının kesin ve nihai çözümü değil, fakat bu yolda atılmış ilk büyük ve kritik adım olduğuna da şüphe yok. Eskilerin de dediği gibi, başlamak bitirmenin yarısıdır.

Sorununuzun zaten tam olarak bu olduğundan, yani elinizdeki işe bir türlü başlayamadığınızdan yakınıp bu stratejinin işe yaramayacağını öne sürmek sizi kurtarmaz, çünkü aslında durum pek de öyle değil. Siz bir türlü başlayamadığınızı *zannediyorsunuz*, çünkü muhtemelen (olumsuz) duygularınıza odaklanıyor, elinizdeki işin bütününe göz önüne alıp “başlamak” yerine “bitirmek” üzerine kafa yoruyorsunuz. Oysa çözüm, işin başlayabileceğiniz bir yerini bulmakta yatıyor.

Önünüzde duran işi basitleştirebildiğiniz kadar basitleştirin ve bir de mümkün olduğunca somut hale getirin. Konstanz Üniversitesi’nden Sean McCrea ve arkadaşlarının yaptığı araştırmanın da gösterdiği gibi, hedeflerimiz üzerine soyut düzeyde kafa yormak, bizi bu hedeflerin o kadar da acil veya kaçınılmaz olmadığına inandırıyor. Hedeflerimiz veya sorumluluğumuzla ilgili daha somut fikirler, daha somut planlar ise vakitlice harekete geçmemizi sağlıyor. Başka bir deyişle, elinizde daha somut planlar olursa bir an evvel başlamanız da kolaylaşacaktır.

Bir uygulama hedefi hemen işe koyulmanıza yardımcı olur. Bunu bir önkarar olarak önünüze koymuşsunuzdur, bu yüzden düşünüp taşınmak, seçmek, karar vermek gibi aşamalarda takılmazsınız. Kararınızı çoktan vermişsinizdir ve artık işe koyulma vakti gelmiştir.

Bu da akademik dünyadan bir örnek olsun: Diyelim ki yazıp teslim etmeniz gereken bir metin var, mesela bir dönem ödevi. Bilgisayarın başına geçmiş, tek kelime yazmadan boş bir Word sayfasına öylece bakıyorsunuz. Bu esnada olacaklarsa şunlardır: Önce içinizdeki kaygı gitgide büyür ve kısa bir süre sonra size kendinizi iyi hissettirecek bir şeyle uğraşmak daha cazip gelir ve en sonunda bir günü daha çalışma masasından uzakta geçirmeye

karar verirsiniz ve böylece içinizdeki suçluluk duygusu çığ gibi büyümeye devam eder.

O halde, boş bir Word sayfasına gözünüzü dikip bakmak yerine yazmaya başlayın. Önce bir başlık sayfası oluşturun. Adınızı yazın. Eğer belliyse yazının başlığını yazın veya hiç olmadı geçici bir başlık koyun. Eğer yazmaya başlamak için kendinizi hâlâ hazır hissetmiyorsanız, kaynakça sayfasını düzenlemeye koyulun. Neler yazabileceğinize dair fikirlerinizi not etmeye başlayın. Cümleler halinde yazmak zorunda değilsiniz, sadece aklınıza gelen sözcükleri not alabilirsiniz de, ama içinizden geliyorsa cümle de kurabilirsiniz tabii. Artık sorumlu olduğunuz işle ilgili fiilen çalışmaya başlamış durumdasınız ve zaten bütün mesele de bu. Elinizde henüz sadece bir taslak var, ama zaten her şey en başta basit bir taslaktan ibaret değil midir? Marangozlar ahşaptan evlerin çerçevesini çatarlar ilkin. Heykeltıraşlar kaba yüzeyleri yontup şekil vererek daha düz yüzeyler elde ederler. Çiftçiler pulukla sürüp yarıklarını bakir tarlaları ekime hazır hale getirirler. Bir ürüne son halini verebilmek için daima bir yerinden tutup çalışmaya başlarız.

Lao Tzu'nun da bilgece ifade ettiği gibi: “Binlerce kilometrelik bir yolculuk bile tek bir adımla başlar.” İşte o ilk adımı atın, hemen işe koyulun. Her şeyi değiştirme gücüne sahip bir adımdır bu.

Şimdi dürüst olalım. Bu ilk adımı atmaya hazır değilseniz; her gün, günde belki birkaç kez yeniden çalışmaya başlamaya gönüllü değilseniz eğer, şimdi bu kitabı kapatıp bir kenara bırakın. Demek ki henüz değişim iradesine sahip değilsiniz, bu yüzden de söyleyeceğim hiçbir şeyin özdeğişiminize [*self-change*] bir yararı olmayacaktır. Buradan cesaretinizi kırmak istediğim sonucunu çıkarmayın; yalnızca dürüst olmaya çalışıyorum.

İlerleyen bölümlerde savaştırmayla mücadelede başvurulacak farklı stratejilere, irade gücünün rolüne ve hatta kişilik yapılarımızın savaştırmaya alışkanlığı üzerindeki etkilerine daha fazla değineceğim. Fakat bilmeniz gerekir ki bütün bu meselenin eninde

sonunda gelip dayanacağı nokta her zaman işe koyulduğunuz, yapmıyorken yapmak üzere harekete geçtiğiniz o kritik an olacak. Yerine getirmekten kaçındığımız görevler söz konusu olduğunda zor ama muhteşem bir andır bu.

Dolayısıyla bu bölümün en başındaki “Hemen başlayın!” mantrasına geri döndük. Buna eklenebilecek daha bir sürü cümle var: “Kendinizi gaza getirin”, “Başlamak, bitirmenin yarısıdır” veya “Binlerce kilometrelik bir yolculuk bile tek bir adımla başlar.” Bunları da birer mantra olarak değerlendirebilirsiniz.

Oldum olası savsakladığınız ve gerçekten canınızı sıkan bir iş (ya da bir hedef) seçin ve bunu, bölüm sonunda yer alan tablonun tepesindeki kutuya yazın (dilerseniz bunu yalnızca bir zihin egzersizi olarak da yapabilirsiniz). Bu işi yapabilmek için yerine getirilmesi gerektiğini düşündüğünüz alt görevlerden yazabildiğiniz kadarını sağdaki sütuna alt alta sıralayın. Şimdi de listeyi tamamlamak üzere bütün bu alt görevler arasında önceliği hangisine verdiğinizi veya önce hangisini halletmenin size daha mantıklı geldiğini saptamak üzere ilk sütuna geçin. İşte tam olarak buradan başlayabilirsiniz.

Elinizde bu görevler listesi olsa dahi yola nasıl devam etmeniz gerektiğinden emin olamayabilirsiniz. Bunda yadırganacak bir şey yok, belki de katıksız rasyonel tavır sizin kitabınızda yazmıyordur, fakat yine de bir yerden başlayabilirsiniz. Bir görev seçin, herhangi bir görev olsun yeter. Belki bir müddet biraz yalpalayabilirsiniz, fakat bir kez işe koyulduktan sonra en azından yönünüzü bulacaksınız. Hiç başlamazsanız, tıkanıp kalmayı garantilemiş olursunuz. Bu yaklaşımı, önünüze koyduğunuz hemen hemen tüm hedeflere veya yapmanız gereken her işe uygulayabilirsiniz.

Aslında belli bir görevi yerine getirmek üzere çalışmaya başlamanın anladığınızda, işe bunu alt görevlere bölmekle de başlayabilirsiniz. FAKAT bazen size ne denli çekici görünürse görünsün, bununla yetinmeyin. Pek çoğumuz böyle bir liste hazırladıktan sonra kendimizi daha iyi hissedip bir şey başardığımızı düşünürüz ve böylece fiilen paydos ederiz ve bu da savsaklamamız

için bize yeni bir bahane yaratır. Unutmayın: Bu listeyi elinizdeki işe başlamak amacıyla yaptınız.

O halde hemen başlayın.

İş / görev / hedef:

Önce hangisini
yapmak gerek?
Veya hangisi
daha önemli?

Alt görevler

VII

Başlamak neden sihirli bir değnek değildir?

[*Başlamak bitirmeye yetmez.*]

Hans, artık hiçbir işini savsaklamayacağına dair kesin bir karar almıştı. Üzerinde çalışması gereken rapordan her zaman olduğu gibi bugün de kaçmak yerine erkenden oturup çalışmaya başladı. Hissettiği ferahlama ilkin onu da şaşırttı, hatta kat ettiği mesafeye bakıp iyimserliğe bile kapıldı.

Aralıksız kırk beş dakika kadar çalıştıktan sonra telefonu çaldı. Arayan, hemen her gün görüştüğü arkadaşı Bruce'tü; Hans'ı tenis oynamaya davet ediyordu. Bruce'ün bugünkü rakibinin son anda bir işi çıkmıştı, onun yerine belki Hans oynamak ister diye düşünüyordu.

Hans, daha dün Bruce'le tenis oynamış olmalarına ve şimdiye dek kaybettiği vakti telafi etmek için bütün öğleden sonrayı çalışarak geçirmeyi planlamasına rağmen, artık raporla ilgili kontrolü ele aldığı düşüncesiyle Bruce'ün teklifini kabul etti. Böylece 12.30'da tenis kortunda buluşmak üzere randevulaştılar.

Mesele

Yukarıdaki senaryoda kahramanımız Hans, yazması gereken rapor üzerinde çalışmayı amaçlıyordu ve işe koyularak ilk ve en önemli adımı attı. Aslında önceki gece, sabah erkenden çalışmaya başlayacağına dair bir uygulama hedefi belirlemiş; kendi kendine “Kahvaltıyı bitirir bitirmez hemen masama oturup raporun üçüncü bölümünü yazmaya başlayacağım,” diyerek bir önkarar almıştı. Ve ertesi sabah gerçekten de öyle yaptı. Dikkat ederseniz, işe bir yerinden başlayabilmek için, raporun en başından başlamak yerine ona daha kolay gelen “üçüncü bölüm”ü somut bir görev olarak önüne koymuştu.

Hans nihayet bu raporu yazmaya başladığı için başta kendini çok iyi hissetti. Uzun süredir yapmamakta direttiğimiz bir işe koyulduğumuz zaman hepimiz en azından rahatladığımızı hissetmez miyiz? Gelgelelim, bu olumlu duyguların bizi tuzağa düşürmesi de mümkün; öyle bir iyimserliğe kapılırız ki bazı planlama hatalarımız ve düşünsel yanılgılarımız yeniden ortaya çıkabilir.

Aslında Hans da bir vakit sonra zihninin dağıldığını hissetmiş, biraz tıkanınca da her zamanki düşünceleri depreşmişti. Hepten tıkanıp tek kelime bile yazamaz hale geldiği noktada da, “Eh, bugünlük bu kadar yeter. Bu bölümü de yarın yapayım,” diye düşünürken bulmuştu kendini. Doğrusu, Bruce arayınca bir parça rahatlamış da oldu, çünkü çalışmaya son vermek için eline şahane bir bahane geçmişti. Nihayetinde Hans’ın hayatta önem verdiği şeylerden biri de sportif aktivitelerdi.

Kişinin önüne koyduğu hedef konusunda gösterdiği kararlılık bağlamında Hans’ın durumu, sıklıkla hedeften sapmamıza yol açan başka şeylerin de farkında olmamız gerektiğine işaret ediyor. Muhtemel tüm sorunlarla mücadele etmek için hazırlıklı olmadığımız takdirde alışageldiğimiz tepkilerimize çabucak geri dönüyoruz. Haddinden fazla savsaklama eğilimi gösteriyorsanız eğer, sizin kalıplaşmış tepkiniz de bir yolunu bulup elinizdeki işten kaytarmak olacaktır.

Savsaklama alışkanlığı, yalnızca bir türlü işe koyulamamakla sınırlı bir sorun değil. Belli bir hedefe yönelik sarf ettiğimiz çabanın pek çok aşamasında, önümüze çeşit çeşit sorunlar, lüzumsuz ertelemeler çıkabilir. Kapıldığımız duyguların da bizi pekâlâ yolumuzdan alıkoyma tehlikesi var. Etrafımızda dikkatimizi dağıtacak öyle çok şey var ki az önce yapmayı düşündüğümüz şeyin yerine kendimizi birden bambaşka bir şey yaparken bulmamız işten bile değil. Ve tam bu esnada bu yeni duruma kılıf uydurma konusunda da oldukça becerikliyiz.

Kahramanımız Hans'ın arkadaşıyla zaten düzenli olarak görüştüğünü ve ayrıca gün boyu çalışmayı hedeflediğini göz önüne aldığımızda, tenis davetini gereksiz bir bölünme olarak görmemiz mümkün. Bilgisayar başında çalışanların daha iyi bildiği bir durumsa, e-postaları kontrol etmek veya internette bir şeylere bakınmak gibi sebeplerle dikkatin dağılması ve işin bir kenara bırakılmasıdır. Kendi araştırmalarımnda da gördüğüm üzere, bilhassa internet teknolojileri dikkat dağıtma konusunda fevkalade etkililer. "E-postalarımı bakmak bir dakikamı bile almaz," diye gelen kutusunu kontrol edersiniz ve saatler sonra bir bakarsınız ki elinizdeki iş bir kenarda öylece duruyor. (Onuncu bölümde bu meseleyi daha ayrıntılı olarak ele alacağım zaten.)

Kısacası, şunu söylemeye çalışıyorum: İradeye dayalı eylemleri tutarlılıkla sürdürmek söz konusu olduğunda, ne denli sağlam olursa olsun, hedefe bağlılık tek başına bir işe yaramıyor. Aksilikler ve hayal kırıklıkları sonucu ruh halimizde ortaya çıkması muhtemel değişimlerle, dikkatimizi dağıtacak şeylerle, önümüze çıkacak engellerle baş edebilmek için hazırlıklı olmamız gerekiyor.

Hedefimize uzanan yolda karşılaşılabileceğimiz tüm zorlukları da göz önüne alarak, önümüzdeki muhtemel engeller ve dikkat dağıtıcılara dair koyacağımız uygulama hedeflerinin ve önkararların faydasını bu konuda da görmemiz mümkün.

Değişim stratejisi

Muhtemel dikkat dağıtıcılarla ilgili önkararlar alırken izlenebilecek iki temel yaklaşım var. Birinci yaklaşım, çalışmaya başlamadan önce dikkatimizi dağıtabilecek şeyleri mümkün mertebe ortadan kaldırmak. İkinci yaklaşımda ise dikkatimiz dağıldığında, engel ve aksiliklerle karşılaştığımızda ne yapacağımıza önceden karar verebilmemize olanak sağlayan uygulama hedeflerine geri dönüyoruz. Her iki yaklaşımı da aşağıda anahatlarıyla açıklıyoruz.

Dikkati dağıtacak şeyleri azaltmak

Her insanın dikkatini farklı farklı şeyler dağıtır. Bazı insanlar arka planda müzik veya gürültü varken çalışamaz. Dışadönük insanlarsa tam olarak bu arka plan gürültüsüne ihtiyaç duyar. Demek ki dikkatimizi genellikle nelerin dağıttığını baştan belirlememiz gerekiyor.

Bilgisayar kullanımını zorunlu kılan iş ve mesleklerin egemenliğindeki günümüz dünyasında kuşkusuz bu dikkat dağıtıcıların bir bölümünü de oyunlar, sosyal medya, internette gezinme, hatta yalnızca e-posta gibi yine bilgisayar başında yapılan aktiviteler teşkil ediyor. İnterneti kullanarak kaytarma konusunu işlediğim son bölümde bu acımasız dikkat dağıtıcıları ele alıyorum. Şimdilik bunları potansiyel dikkat dağıtıcılar ve engeller listemize eklemekle yetinelim.

Dikkati dağıtacak şeyleri azaltmayı öngören bu stratejinin kitlit unsuru *proaktif olmak*. Çalışmaya başlamadan önce dikkatinizi dağıtabilecek şeyleri ortadan kaldırdığınızdan emin olun. Odanızın kapısını kapatmak, telefonun zilini kapatmak, cep telefonunu tümünden kapatmak (mesajlaşma pek çok insan için kronik bir savsaklama faaliyetidir), sosyal medya uygulamalarını (Facebook, Twitter, Instagram vb) kapatmak, dikkatinizi dağıtması muhtemel dergi, gazete türünden şeyleri ortadan kaldırmak... Kısacası, kapatmanız veya ortadan kaldırmanız gereken ne varsa tereddüt etmeden kapatın veya ortadan kaldırın.

Yukarıdaki paragrafı tekrar okuduğunuzda fark edeceğiniz gibi, buradaki anahtar fiil “kapatmak.” Bu stratejinin önerdiği şey de bu: Elinizdeki işe yönelttiğiniz dikkatinizi ve odaklanmanızı korumak için, kendinizi zihninizi dağıtabilecek şeylere kapatın. İşte bu, oturup bölünmeden çalışmanızı sağlayacak önkararınızdır.

Elbette çalışırken dikkatinizi dağıtabilecek her şeyi, karşınıza çıkabilecek *her* engeli veya aksiliği önceden tahmin edemeyebilirsiniz. Örneğin Hans, Bruce’ün arayıp tenis oynamaya davet edeceğini hiç düşünmemişti. O halde, dikkati dağıtacak şeylerle ortaya çıktıkları anda baş edebilmenize imkân tanıyan başka bir stratejiye ihtiyacınız var. Uygulama hedefleri de tam olarak bu işe yarıyor.

Uygulama hedefleri

Dikkatimizi dağıtabilecek şeyleri önceden tespit etmek üzere “eğer ... ise, o halde” biçiminde formüle edeceğimiz uygulama hedefleri, olası tüm durumlar karşısında hedeflerimizi korumaya alır. Peter Gollwitzer ve arkadaşlarının daha önce sözünü ettiğim araştırmalarında elde ettikleri bulgular da bu iddiayı doğruluyor: İki gruba ayrılan katılımcılardan belli bir görevi yerine getirmeleri isteniyor. Birinci grupta yer alanlardan, görevi yerine getirirken akıl çelici şeylere ket vurmaya yönelik uygulama hedefleri belirlemeleri istenirken, diğer gruptakilerden böyle bir şey istenmiyor. Sonuç olarak birinci grupta yer alanlar, ikinci gruptakilere nazaran çok daha iyi bir performans sergiliyorlar. Daha da önemlisi bunun, katılımcıların hedefi başarıyla yerine getirme ve dikkat dağıtıcı şeylerden kaçınma motivasyonlarından bağımsız bir sonuç olması.

Uygulama hedefleri, başarıma güdümüzü tamamlayıcı bir etkiye sahiptir. Bu çok önemli. Kararlılık ve motivasyon tek başlarına her sorumluluğun üstesinden gelmemize yetmeyebilir. Öteden beri savsakladığınız iş(ler)i şimdi oturup bir daha düşünün.

Belli bir iş üzerinde fiilen çalışıyor olsanız da sonradan o işi savsaklamanıza neden olan çeşitli dikkat dağıtıcıları ve engelleri

yandaki tabloya (veya zihin egzersizi olarak) sıralayın. İşe başlamadan önce bunları ortadan kaldırıp kaldıramayacağınızı belirleyin ve her biri için uygulama hedefleri koyun ki bilahare ortaya çıktıklarında ne yapacağınıza dair bir önkararınız olsun.

Dikkat dağıtan şeyler, engeller veya aksilikler	Tebdir almak gerekiyor mu?	Uygulama hedefi
ÖRNEK: E-posta	Evet, çalışmaya başlamadan önce kapat.	
ÖRNEK: Buluşmaya davet eden arkadaşlar		EĞER arkadaşlarım hafta sonu beni bir yerlere davet ederlerse, O HALDE hiç düşünmeden onlara "Çok teşekkür ederim, ama gelemem. Elimdeki işi bitirmek istiyorum," diyeceğim.
ÖRNEK: Çalışırken tıkanıp kaldığım, ne yapmam gerektiğinden emin olamadığım durumlar		EĞER bir noktada tıkanırsam, kafam karışırsa veya ne yapacağımı bilmediğimden daralırsam, O HALDE önce durup bir soluklanacağım ve bilmediğim şeyin ne olduğunu anlamak için bildiklerimi sıralayacağım. Bunu anladıktan sonra gerekirse birinden yardım isteyebilirim. Pes etmek yok.

VIII

Bütün mesele irade mi?

[*İrade, kısıtlı bir kaynaktır; idareli kullanmak gerek.*]

Rachel egzersiz yapma hedefi için bir türlü harekete geçemiyordu. Çocukları okula bırakıp oradan işe gitmek için güne çok erken başladığından, koşu bandına çıkabilmek için geriye sadece akşam yemeğinden sonraki kısacık zaman dilimi kalıyordu. Gelgelelim, işyerinde geçirdiği yorucu bir günün ardından çocukların okulunu, kreş programını ve eşiyle birlikte halletmeye çalıştıkları evin günlük işlerini organize edeyim derken “aşka gelip” de egzersize başlayabilmek için gerekli o “aşk”ı hissedemiyor gibiydi. Yılgınlığa uğramıştı. Kanepeden kalkacak iradeyi bulamıyordu kendinde. Her gece, yarın durumun farklı olabileceği umuduyla egzersiz yapmayı erteledi durdu.

Mesele

İrade, kısıtlı bir kaynaktır. Sanırım çoğumuz bunu bizzat yaşayarak öğrenmişizdir. Florida State Üniversitesi’nden Roy Baumeister, öğrencilerinin ve meslektaşlarının da desteğiyle gerçekleştirdiği bir dizi araştırmayla bunu ortaya koydu. Meseleyi daha iyi anlayabilmemiz için bu araştırmadan biraz bahsetmek istiyorum.

Araştırmaya katılanlar her zamanki gibi rastgele iki gruba ayrıldılar ve her gruba ikişer görev verildi. Fakat görevlerin yerine getirilişi bakımından gruplar arasında önemli bir fark vardı: Birinci gruptakilerden, iki görevden ilkinin yerine getirirken üstün özdüzenleme becerisi sergilemeleri istendi ve bu grup *deney grubu* oldu. Diğer gruptakilerden ise yalnızca verilen görevi yerine getirmeleri istendi. Bu grup da *kontrol grubu* olmuş oldu.

Örneğin gruplara bir komedi filmi izleme görevi verildiyse, deney grubundaki katılımcıların duygusal dışavurumlarını bastırarak şekilde özdüzenlemeye gitmeleri gerekiyordu. Kontrol grubundakilerde ise nasıl davranacaklarına ilişkin herhangi bir yönerge verilmiyordu. Deneylerden birinde, katılımcılardan laboratuvara karınları aç gelmeleri istendi. Deney grubunda yer alanlara, epey lezzetli görünen bir tabak kurabiye bir kenarda dururken karınlarını doyurmaları için turp ikram edildi; kontrol grubundakilere ise turp veya kurabiyeden istediklerini yiyebilecekleri söylendi (hangisini yediklerini tahmin ediyorsunuzdur). Her deneyin ilk aşamasında, deney grubunda yer alanlar özdüzenlemeye giderken, kontrol grubundakiler herhangi bir özdüzenleme becerisi göstermek zorunda kalmıyordu.

Bu ilk görev yerine getirildikten sonra her iki gruba da özdüzenleme gerektiren yeni bir görev veriliyordu. Bu kez bulunan gruptan bağımsız olarak verilen görevi başarıyla yerine getirebilmek için katılımcıların tümünün özdüzenleme becerisi sergileyecek şekilde davranmaları gerekiyordu. Amaç, her iki gruptaki katılımcıların sergiledikleri davranışlarda ne ölçüde ısrarcı olduklarını istatistiksel olarak ölçebilmektir. Verilen ikinci görevlerse genellikle şu türden şeylerdi: karmaşık örüntüleri takip etmek, karmaşık anagramları çözmek, sağlığa zararı olmamakla birlikte tadı hiç hoş olmayan bir “spor içeceği”ni içmek ve –bunu çok seviyorum– sınırsız bedava bira teklifini geri çevirmek (ardından otomobil sürüş testine alınıyorlardı). Bu ikinci görevin özdüzenleme gerektirmesinden hareketle, özdüzenleme kapasitelerini sonuna kadar kullanıp tüketmelerinden ötürü deney grubunda yer

alan katılımcıların bu kez daha zayıf performans sergileyecekleri (yani artık daha fazla direnemeyecekleri) öngörülüyordu.

Bu araştırmadan elde edilen bulgular, deney grubunda yer alanların kontrol grubundakilere nazaran daha düşük seviyede performans gösterdiklerini defalarca ortaya koydu. Araştırmacılar, deney grubunda yer alanların özdüzenleme kapasitelerini ilk görevin sonunda geçici süreliğine de olsa tükettikleri ve ikinci görev için gerekli özdüzenleme becerisini sergileyemez hale geldikleri sonucunu çıkarıyorlar.

Gündelik hayatta da buna benzer pek çok örnek var. Örneğin yapılan bir araştırmaya göre, stresli geçen bir iş gününün ardından egzersiz yapmak yerine televizyon izleme türünden daha pasif faaliyetlerde bulunma olasılığımız daha yüksek. Bu da bizi başladığımız yere, Rachel'a götürüyor. Bir türlü "aşka gelip" de egzersize başlayamamasında garipsenecek bir şey olmadığını şimdi daha iyi anlıyoruz. Rachel iradesini tüketmiş.

İrademizi güçlendirmede motivasyonun rolü

Araştırmaya geri dönelim: Deneye katılan bireyler ikinci görev esnasında özdüzenleme becerilerini kullanmak için yoğun biçimde motive olduklarında, özdüzenleme yetersizlikleri de ya ortadan kalkıyor ya da iyiye gidiyor. Örneğin ikinci görevi yerine getirmeleri karşılığında katılımcılara küçük bir para ödülü verildiğinde veya sergileyecekleri performansın sosyal yarar sağlayacağına ikna olduklarında, özdüzenleme kapasitelerini ilk görev esnasında tükettiklerine rağmen gayet iyi performans sergiliyorlar.

Elimizdeki bulguların işaret ettiği en önemli şey şu: Özdüzenleme kapasitemizi sonuna kadar kullanıp tükettiğimizde motivasyonumuz da düşebilir. Özdüzenleme gücümüz tüken- diği zaman başaramayacağımızı, "denemeye bile mecalimizin kalmadığını" hisseder hale geldiğimize göre, başarmaktan ümidi kestiğimiz zaman çaba sarf etme isteğimizin de azalacağını ön- görebiliriz. Kılımızı bile kıpırdatamıyorsak eğer, gerçekten der- manımız kalmadığından değil, "canımız istemediğinden"dir.

Hatırladınız değil mi? “Bunu şimdi yapmak hiç içimden gelmiyor, en iyisi yarın yapayım.” Bir şeyi savsaklarken en sık başvurulan bahanedir bu. Belki de o anki özdüzenleme gücümüze ilişkin algımızı yansıtmaktadır yalnızca. Ve bana kalırsa bu algı en azından bir parça yanılısma da barındırır. Mesele, özdüzenleme yönünde çaba sarf etmek için istekli olmamızdır; canımızın istememesi bundan aciz olduğumuz anlamına gelmez.

Görünen o ki yelkenleri suya indirdiğimizde muhtemelen özdüzenleme konusunda da çuvallıyoruz. Savsaklama davranışı söz konusu olduğunda, başka bir şey yapma (alternatif bir hedefe yönelme) arzusuna direnmek gözümüze imkânsız görünüyor ve böylece yenilgiyi baştan kabul ediyoruz.

Değişim stratejisi

Hepimiz gün içerisinde öyle veya böyle gücümüzün tükendiğini hissederiz. Hemen herkesin “Benim pilim bitti, daha fazla çalışamayacağım,” veya “Bunu yarın yapsam daha iyi olur,” diye düşündüğü anlar olur. Doğruya doğru; o anki hissiyatımız tam olarak bu yöndedir. Gelgelelim, önümüze koyduğumuz hedeflere sağsalim ulaşmamızı çoğu zaman mümkün kılan şey de, bize tükendiğimizi söyleyen böylesi anlık duygulara takılmayıp yola devam etmemizdir.

Motivasyonun yetersiz özdüzenlemedeki rolünü göz önüne aldığımızda, “yüksek düzeyli düşünce süreçleri”nin [*higher-order thought*] önemini kavramamız büyük önem kazanıyor. Bilhas-sa, bir bütün olarak hedeflerimize ve değerlerimize odaklanmak üzere *anlık duyguları aşma becerisi* bu süreçte hayli kritik bir rol üstleniyor. Özdüzenlemeye gitmemiz gerektiğini hatırlatacak ipuçlarının yokluğunda, bize kendimizi iyi hissettirecek şeylerin cazibesine kapılarak çaba göstermekten vazgeçmemiz kuvvetle muhtemel.

Tam da, “En iyisi bunu yarın yapayım,” dediğimiz an durup derin bir nefes almalı ve bu işi neden bugün yapmaya niyetlendiğimizi düşünmeliyiz. Bu işin bizim için önemi nedir? Şimdi bu ça-

bayı sergilemenin ne gibi faydaları var? Hedefimize ulaşmamızda bunun bize nasıl bir yardımı dokunacak?

İşte bu noktada bir adım daha atıp, “hemen başlamak” için gereken irade gücünü ortaya koyabilirsek, aslında sandığımızdan daha fazla özdüzenleme gücüne sahip olduğumuzun farkına varabiliriz. Ara sıra algımız bizi yanıltabilir ve kendimizi “daha fazla devam edemeyeceğimize” inandırmamız, kendimize yapacağımız en büyük kötülük olabilir.

İrade deponuzda kalan o son birkaç damlayı toparlayabilmeniz için aşağıda sıraladığım stratejilere başvurabilirsiniz.

1. “İrade, kasa benzer” sözü, özdüzenleme becerisinin düzenli egzersizle geliştirilebileceği gerçeğine cuk oturuyor. Sadece iki hafta da olsa özdüzenleme egzersizi yapan katılımcılar, bu konuda eskisine nazaran çok daha başarılı hale geldiler. Siz de birkaç basit özdüzenleme görevi belirleyin ve düzenli bir şekilde bunları yerine getirin. Omurganızın sağlığı için duruşunuzu düzeltmek de olabilir bu, yemek yerken diğer elinizi kullanmak da; hangi görev olduğu hiç önemli değil. Esas mesele, özdisiplin antrenmanı yapmanız. Öyle çok büyük bir görev belirlemenize de gerek yok, belirlediğiniz hedefle ilgili istikrarlı ve titiz olun yeter. Zaman içinde “irade kası”nız güçlenmeye başlayacak.
2. Özdüzenleme becerisini tazelemede uykunun ve dinlenmenin büyük faydası var. Pilinizin bittiğini hissediyorsanız, daha fazla ilerleyemez hale geldiyseniz ve bir sonraki işe geçmeye mecaliniz kalmadıysa, öncelikle *yeterince uyuyup uyumadığınızı kendinize bir sorun*. Pek çok insan doğru dürüst çalışabilmek için yedi ya da sekiz saat uyku uyumak zorunda.
3. Uyku ve dinlenmeyle doğrudan alakalı bir diğer mesele de günün sonuna doğru sergilenen özdüzenleme çabasının daha az etkili oluşudur. *Mümkün olduğunca stratejik davranın* ve günün sonunda göstereceğiniz sağlam iradeye

bel bağlamayın. (Belki de Rachel'ın yapması gereken şey egzersiz saatini yeniden düzenlemek veya pili çoktan bittiğinde kanepeden kalkabilmek için aşağıda önerdiklerimize benzer alternatif stratejiler kullanmaktır.)

4. Özdüzenleme yetersizliğini gidermede olumlu duyguların epey faydalı olduğu biliniyor. İrade gücünüzü tazeleyebilmemiz için size kendinizi iyi hissettiren şeyler, insanlar ya da etkinlikler bulun.
5. İradenizi kuvvetlendirmenize yardımcı olacak bu listeye uygulama hedeflerini de ekleyebiliriz. Bir eylem planı olarak kendinize bir uygulama hedefi koyun. Bunun özel formatını artık biliyorsunuz: “X durumuyla karşı karşıya kaldığımda, Y hedefim doğrultusunda, Z davranışını sergileyeceğim.” Ya da daha basit ifadesiyle, “Eğer şu olursa, o halde şöyle yapacağım,” diyerek, sizi hedefinizden alıkoyacak muhtemel sorunlara karşı hazırlıklı olun. Belirlediğiniz bu hedefler sayesinde sizi harekete geçirecek uyarıcıları mevcut koşulların bir parçası haline getirerek davranışlarınızın kontrolünü bilinçdışı bir süreç haline getirmiş olacaksınız. Gerçekleştirilen iki ayrı araştırmayla da ortaya kondu ki uygulama hedeflerinin otomatik nitelikteki sonuçları, özdüzenleme kapasitesinin tükenmesinin yol açtığı olumsuz sonuçları ortadan kaldırıyor. Katılımcıların komik bir film izlerken duygularını kontrol etmek (kahkahalarını bastırmak) zorunda oldukları yukarıdaki araştırmaya geri dönelim. Hatırlayacağınız gibi katılımcılar bir dizi anagramı çözme türünden özdüzenleme becerisi gerektiren müteakip görevleri yerine getirmede genellikle daha düşük başarı sergiliyorlardı. Öte yandan, rastgele seçilerek “eğer ... ise, o halde” formatındaki uygulama hedefleri verilen ve kendi kendilerine “Eğer anagramlardan birini çözersem, hemen bir sonrakine geçeceğim,” diyerek hazırlanan katılımcılar, bu tükenme halinden etkilenmedi

(özdüzenleme kapasitesini önceden tüketmemiş grup kadar anagram çözdüler). Uzun ve yorucu bir günün sonunda yerlerde sürünen irademizi nasıl güçlendirebileceğimize dair apaçık çıkarımlar içeren ilginç bir sonuç bu. *Genelde adım atmaya dahi mecalinizin kalmadığını hissetseniz de, akşamları size egzersiz yaptıracak şey pekâlâ bir uygulama hedefi olabilir.* Fark ettiyseniz bu araştırma, “hemen başlayın” diye ısrar etmekte ne denli haklı olduğumu ortaya koyuyor. Bence Rachel, “Eğer çocuklar uyumuşlarsa, o halde doğruca yürüme bandına gideceğim,” diye bir uygulama hedefi koysaydı önüne, akşamları egzersiz yapma işini kıvırdı. Bir kere başlasaydı, ihtiyaç duyduğu motivasyona ve enerjiye sahip olduğunun farkına varacaktı.

6. Özdüzenleme kapasitesini belirleyen faktörlerden biri de kandaki glikoz miktarı. Bazı araştırmalar, en küçük bir özdüzenleme çabasının dahi damarlardaki kullanılabilir glikoz miktarını düşürerek sonraki özdüzenleme çabalarını sekteye uğratabildiğini ortaya koyuyor. Yapılan deneyler, bir bardak şekerli limonatanın bile özdüzenleme kapasitesi sorununu şaşırtıcı bir şekilde çözebildiğini ortaya koydu. Her ne kadar bilimsel açıdan daha kesin sonuçlara varmak için bu araştırmanın daha fazla tekrarlanması gerekse de, buradan çıkarmamız gereken kıssadan hisse açık: *Kan şekerinizi düşürmeyin, yoksa özdüzenleme kapasitenizi tüketirsiniz. Kan şekerinizi düzenlemek için elinizin altında bir tabak meyve (kompleks karbonhidrat) bulundurun.*
7. Sosyal ilişkilerin zannettiğinizden daha fazla özdüzenleme ve çaba gerektirebileceğini aklınızdan çıkarmayın. Örneğin genel olarak içedönük bir insansanız ve dışadönük davranmanız gerekiyorsa veya toplumsal normlar bakımından daha kabul edilebilir şekilde davranmak adına içinizden gelen davranışı bastırmak zorundaysanız (mesela patronunuza posta koymak isterken, saçma sapan taleplerini

kabullenmek zorunda kaldıysanız), müteakip eylemler için göstermeniz gereken iradeyi tüketirsiniz. Bu türden sosyal ilişkiler, sonradan pişman olacağınız şeyleri söylemenizi ya da yapmanızı kuvvetle muhtemel hale getirir. *Başkalarıyla geçinmek özdüzenleme gerektirir. Bu yüzden, hazırlıklı olmanızı gerektiren sosyal ilişkilerle başa çıkabilmek için 1'den 6'ya kadarki maddeleri gözden geçirmenizde fayda var.*

8. Son olarak, *özdüzenleme becerimiz büyük oranda motivasyon düzeyimize bağlıdır.* Açlıktan midemiz guruldarken, uykusuzluktan düşüp bayılmak üzereyken ve özdüzenleme kapasitemizin sınırlarına dayanmışken bile gerektiği gibi davranabilmek için irademizi toplayabiliriz. Zordur elbette, ama imkânsız değildir; hele de bakış açımızı içinde bulunduğumuz durumun ve ânın ötesini de görebilecek şekilde genişletmek için değerlerimize ve hedeflerimize odaklanırsak. Böylece anlık (ve geçici) duygularımızı da aşabiliriz ki özdüzenleme konusunda başarısızlığa uğramamıza yol açan başlıca neden, böylesi duygular yüzünden bize kendimizi iyi hissettirecek şeylerin cazibesine kapılmamızdır.

IX

Kişilik özelliklerimiz ve savsaklama alışkanlığı

[*Kişilik özellikleri betimleyicidir, belirleyici değil.*]

Fiona ve David on yıldan uzun bir süredir evliler. Arkadaşlarının gözünde Fiona son derece düzenli biri. Bir organizasyon söz konusu olduğunda genellikle sorumluluğu Fiona üstleniyor ve herkes bu işi gözü kapalı ona emanet ediyor. Eğer halledilmesi gereken bir şey varsa Fiona bir an önce işe koyuluyor. David'se kendisiyle ilgili yüksek standartlara sahip ve oldukça özeleştirel biri; çıtayı hep daha yükseğe koyuyor. Ne zaman bir şeye başlasa, “Bundan daha iyisini yapabilirdin,” diyen ebeveynlerinin sesini zihninde duyar gibi oluyor. Halledilmesi gereken bir meseleyle yüz yüze gelirken harekete geçme konusunda pek de istekli olmuyor. Konu evin düzen ve tertibi olduğundaysa Fiona ve David birbirlerine epey benziyorlar; ikisi de evin her şeyine kılı kırk yararcasına titizleniyorlar. Ancak sıra halledilmesi gereken işleri belirleyip yapmaya geldiğinde, sık sık birbirlerini çileden çıkarıyorlar.

Mesele

Yukarıdaki örneğin konusu bireysel farklılıklar. Fiona'yı sorumluluk sahibi bir kadın, David'i de mükemmeliyetçi bir adam ola-

rak nitelendirmek mümkün. Bireylerle ilgili bu türden tanımların temelinde ise kişilik özellikleri kuramı yatıyor.

Kişilik özellikleri, psikologların sıklıkla sergilediğimiz davranışları kısa yoldan betimlemek üzere kullandıkları adlandırmalardır. Kişilik özellikleriyle betimlenen şey, bir kimsenin çoğu durumda sergilemesi beklenen tipik davranışlarıdır. Esasında sergilediğimiz davranışlar yalnızca kişiliğimize değil, içinde bulunduğumuz duruma da bağlıdır elbette, ancak biz şimdilik yalnızca kişilik özellikleri konusuna eğileceğiz.

Savsaklama davranışının kişilik özellikleriyle yakından alakalı olduğu, kuşkuya yer bırakmayacak şekilde ortaya konmuş durumda. Bazı insanlar savsaklamaya yatkındır ve kişilik özelliklerinin de bu yatkınlıkta payı vardır. Bu durum, eldeki işin vaktinde halledilmesine yönelik dışarıdan büyük bir baskı gelmediğinde bilhassa geçerli hale gelir. Eğer dışsal şartlar (örneğin yapıp ettiklerimizi denetleyen bir yönetici) bizi belli bir biçimde davranmaya zorlamazsa, kişilik özelliklerimiz davranışlarımız üzerinde epey etkili olmaya başlar.

Fiona ile David örneğinde, savsaklama davranışıyla ilişkili, oldukça yaygın, ancak birbirine zıt yönde seyreden iki kişilik özelliğini görüyoruz. Fiona'nın sorumluluk sahibi –yani genellikle düzenli, planlı ve titiz– oluşu, savsaklama davranışıyla bir hayli zıt yönde ilişki kuran bir kişilik özelliğidir. Birey, sorumluluklarının bilincinde olduğu ölçüde savsaklama davranışından uzak duracaktır.

Bunun aksine David ise, toplumsal beklentilerin şekillendirdiği mükemmeliyetçi kişiliğin tipik bir örneği. Evet, mükemmeliyetçiliğin çeşitli türleri var. Bizim burada ele almamız gerekense toplumsal beklentilerin şekillendirdiği mükemmeliyetçilik; zira savsaklama davranışıyla en yakından ilişkili mükemmeliyetçilik türü bu. Toplumsal beklentilerin şekillendirdiği mükemmeliyetçi kişi, başkalarının kendi davranışlarıyla ilgili olağanüstü beklentilere sahip olduğuna inanır ve bu beklentileri karşılayamayacağını düşünür. Kusursuz olması gerektiği yönünde dışsal bir baskı his-

seder ve başkalarının onu daima eleştirel bir gözle değerlendirdiğine inanır. Bu da söz konusu kişiyi bu beklentileri içselleştirmeye ve aynı zamanda özeleştirel olmaya yönelir (David'in zihnindeki ebeveynlerine ait o "mırıltı", bu içselleştirilmiş eleştirel bakışa verilebilecek örneklerden biri).

Fiona ile David'i iki ayrı uca yerleştirdiğimiz bu mukayese, savsaklama davranışı bağlamında kişilik özelliklerinin kimilerinde bir direnç unsuruna, kimilerindeyse bir risk faktörüne dönüşebileceğini gayet iyi ortaya koyuyor. Bu ayrımı kendi hayatımız bağlamında da dikkate almamız gerektiğine göre, soru şu:

Savsaklamaya meyilli bir kişiliğe sahip olduğunuzu düşünüyor musunuz?

Bu soruyu yanıtlayabilmek için hangi kişilik özelliklerinin savsaklama davranışıyla ilişkili olduğu hakkında biraz daha fazla bilgi sahibi olmanız gerekiyor. Aşağıda, savsaklamayla ilişkilendirilen başlıca özelliklerden bazılarını bulacaksınız. Fakat bundan önce son bir not daha düşmem gerek.

Potansiyel olarak binlerce kişilik özelliği olabilir. Kişilik kurları alanında çalışan psikologlar birbirinden farklı bütün bu kişilik özelliklerini sadeleştirerek "Büyük Beş Faktör Kişilik Özellikleri" [*Big Five Personality Traits*] olarak da bilinen bir üstyapı modeli geliştirdiler. Bu modele göre, tıpkı renk çemberindeki üç ana renk gibi Büyük Beşli de en temel kişilik özelliklerimiz. Diğer tüm özellikler bu beşlinin ya bir parçası ya da onların harmanlanmış hali. Bu özellikler şöyle: Sorumluluk bilinci [*Conscientiousness*], Uyumluluk [*Agreeableness*], Nevrotiklik [*Neuroticism*], (Deneyime) Açıklık [*Openness*] ve Dışadönüklük [*Extraversion*].

Mümkün mertebe kısa tutmaya çalıştığımız bir kitapta bu özelliklerin her birini uzun uzadıya açıklayacak değiliz elbette ve zaten buna pek ihtiyacımız da yok, çünkü bizim esas derdimiz savsaklama davranışı. Groningen Üniversitesi'nden Henri Schouwenburg ve York Üniversitesi'nden Clarry Lay öncülüğünde gerçekleştirilen araştırma, bu beş kişilik özelliğinden yalnızca ikisinin savsaklama davranışıyla anlamlı düzeyde ilişkili olduğu-

nu gösterdi: Sorumluluk Bilinci ve Nevrotiklik (Duygusal Dengesizlik olarak da bilinir). Aşağıda öncelikle bu ikisini ele alıyorum.

Yine aşağıda tartıştığım, Büyük Beş Faktör'le bağlantılı diğer özelliklerse, savsaklama davranışıyla ilgileri bakımından üzerinde ayrıca durulmayı hak ediyorlar. Bu yüzden onları da tek tek irdeliyorum. Örneğin fevri davranışlar sergileme anlamına gelen dürtüsellik [*impulsiveness*] özelliği, kimi zaman duygusal dengesizliğin, kimi zaman da dışadönüklüğün bir parçası olarak ele alınıyor. Her halükârda tanımlarla alakalı bu meselelere gömülmemize gerek yok. Bu özellikleri kişiliklerimizin birer vechesi olarak görmeniz yeterlidir.

YÖNERGE

Aşağıda tarif edilen özelliklerin her biri için "Bu kesinlikle ben değilim"den "Tıpatıp ben"e uzanan skalada size en uygun değeri belirleyin.

1. Sorumluluk bilinci

Sorumluluk bilinci yüksek bireyler; özdisiplinli, dikkatli, azimli, titiz ve düzenli vb sıfatlarla betimlenirler. Görüldüğü gibi bu özellik, savsaklama davranışıyla tam aksi yönde işliyor; dahası, lüzumsuz ertelemeler karşısında bunu bir direnç faktörü olarak değerlendirmek de mümkün. Sorumluluk bilincinin yaygın kişilik testleriyle ölçülen çeşitli vechelerinden bazıları şöyle: Yetkinlik (verimli ve yetenekli), Düzenlilik (tertipli), Görev bilinci (ihmalkârlık etmez), Başarma çabası (dikkatli ve eksiksiz çalışır), Özdisiplin (çalışkan) ve ihtiyatlılık (fevri davranışlar sergilemez).

Ben sorumluluklarına son derece bağlı bir insanım.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bu kesinlikle ben değilim

Tıpatıp ben

2. Duygusal dengesizlik

Nevrotikliğin bir diğer adı da duygusal dengesizliktir. Duygusal dengesizlik ölçeğinde yüksek puan alan bireyler gergin, huzursuz veya kaygılı gibi sıfatlarla betimlenebilir. Nevrotikliğin yaygın kişilik testleriyle ölçülen çeşitli veçhelerinden bazıları şöyle: Anksiyete (gergin), Düşmanca tutum (hırçın), Depresyon (huzursuz), Özbilinç (utangaç), Dürtüsellik (gelgitli) ve Kırılganlık (özüvensiz).

Genelde başkalarına nazaran daha nevroitik veya duygusal bakımdan daha az istikrarlı olduğumu düşünüyorum.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bu kesinlikle ben değilim					Tıpatıp ben				

3. Dürtüsellik

Dürtüsellik ölçeğinde yüksek puan alan bireyler, sonrasını düşünmeden, fevri biçimde hareket etmeye eğilimlidirler. Bu özellik, bilhassa potansiyel olarak ödüllendirici eylemler söz konusu olduğunda düşük otokontrolün bir yansımasıdır. Dürtüsellik, kişinin kendi eylemlerinin sonuçlarını düşünme becerisi bakımından zayıf olduğunu gösterir.

Genelde bir hayli fevri davranışlar sergilerim.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bu kesinlikle ben değilim					Tıpatıp ben				

4. Özyeterlilik

Bu özellik, arzu edilen bir sonuca ulaşmak için yapılması gereken her neyse yapabileceğimize ilişkin inancımızı temsil eder. Özgüven ve yetkinliği yansıtır.

Kendimi yetkin hissediyorum ve her bakımdan kendime yeterim.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bu kesinlikle ben değilim

Tıpatıp ben

5. Özsaygı

Özsaygı, kendimizle ilgili hissiyatımızı yansıtır. Özdeğerimizi tanıyıp teslim edişimizdir. Başka bir şekilde ifade etmek gerekirse özsaygı, olmak istediğimiz insana dönüşmeye ne kadar yaklaştığımıza dair algımızdır.

Genellikle kendimle ilgili epey iyi şeyler hissediyorum.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bu kesinlikle ben değilim

Tıpatıp ben

6. Toplumsal beklentilerin şekillendirdiği mükemmeliyetçilik

Daha önce de belirttiğim gibi, toplumsal beklentilerin şekillendirdiği mükemmeliyetçi kişi, başkalarının kendi davranışlarıyla ilgili olağanüstü beklentilere sahip olduğuna inanır. Başkalarının ondan kusursuz olmasını beklediğini düşünür ve bu beklentileri karşılamaya çalışmak zorunda olduğunu hissedebilir.

Çevremdekilerin benden mükemmel olmamı beklediklerine inanıyorum.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bu kesinlikle ben değilim

Tıpatıp ben

Araştırmacıların savsaklama davranışıyla ilişkilendirdikleri temel kişilik özelliklerinden bazılarını gözden geçirdiğinize göre, savsaklamaya yatkınlığınızın mı, yoksa direncinizin mi daha yüksek olduğunu şimdi görebilirsiniz. Bunun için, maddelerdeki puanları aşağıdaki tabloya uygun olarak gruplayıp toplamamız gerekiyor. Biraz önce her bir maddede işaretlediğiniz rakamı tablodaki yerine yazın ve sonra da hangi gruptaki puanınızın daha yüksek olduğunu görmek üzere bunları toplayın.

Savsaklamaya yatkın → Toplayın #2 ____ + #3 ____ + #6 ____ = ____
Duygusal dengesizlik, Dürtüsellik, Mükemmeliyetçilik

Savsaklamaya dirençli → Toplayın #1 ____ + #4 ____ + #5 ____ = ____
Sorumluluk bilinci, Özyeterlilik, Özsaygı

Bu basit skalanın bilimsel açıdan geçerliliği yok, fakat kişilik kuramları perspektifinden yola çıkarak savsaklama zafiyetinizin tahmini değerini ortaya koyuyor. Bu puanları, kişilik özellikleri-

nizin özdüzenleme konusunda düştüğünüz başarısızlıktaki payını veya sizi bu başarısızlığa düşmekten nasıl koruduğunu gösteren bir endeks olarak değerlendirebilirsiniz. Nihayetinde savsaklamayla ilgili bir kitap okumakta olduğunuzu da göz önüne alarak dirençten ziyade risk tarafında olduğunuzu varsayıyorum. Hatta belki de risk puanınız direnç puanınıza göre epey yüksek de olabilir. Esas meseleye şu: Bu konuda ne yapabilirsiniz?

Değişim stratejisi

Kişilik, özdeğişim meselesi bağlamında karşımıza enteresan güçlükler çıkarır. Tanımı itibariyle kişilik, bireyin görelî olarak istikrar sergileyen özellikleridir. Yani öyle kolay kolay değişmezler.

Öte yandan, başarılı olmak için illa kişiliklerimizi baştan aşağı değiştirmek zorunda değiliz. Yerleşik alışkanlıklarımıza veya kişilik özelliklerimize aykırı eylemlerde bulunmamız mümkün. Örneğin aslında içedönük olup da sosyal hayatını sorunsuzca yürütebilen, topluluk önünde konuşabilen ve işyerinde başkalarıyla etkili bir şekilde ilişki kurabilen pek çok insan var. Zaman zaman stratejik çabalar gerektirse de, gündelik hayatta “karakterimize aykırı davranma” işini kıvrılabiliyoruz.

Bazı psikologlar, yerleşik alışkanlıklarına veya kişilik özelliklerine zıt yönde, karakterine aykırı davranan kişinin özdüzenleme gücünün veya iradesinin tükenebileceğinin altını çiziyorlar. Daha evvel bahsettiğimiz gibi, iradenin kısıtlı bir kaynak olduğunu daima aklımızın bir köşesinde tutmalıyız. Başarılı olmak adına karakterimize aykırı davranabilmek çaba ve enerji gerektirir. Savsaklama riskine davetiye çıkaran kişilik özelliklerinizle baş etmeye çalışırken, daha evvel iradenizi güçlendirmeye dair söylediklerimizi muhakkak göz önünde bulundurun.

Savsaklama alışkanlığıyla mücadele ederken, zayıf sorumluluk bilinci veya yüksek dürtüsellik sergilememize sebep olan yerleşik kişilik özelliklerimize aykırı davranmamız mümkün. Temel mesele, stratejik davranmak ve daha önce de değindiğimiz gibi stratejik davranmanın bir yönü de belli bir durum karşısında han-

gi tepkinin verileceğini o durumla karşılaşmadan önce kararlaştırmak. Bu şekilde proaktif olursanız, kişilik özelliklerinizin veya alışageldiğiniz tepkilerinizin boyunduruğundan kurtulabilirsiniz.

Daha önceki bölümlerde uzun uzun ele aldığımız uygulama hedeflerini hatırlıyor musunuz? Kısaca, “X durumuyla karşılaşsam, Y davranışını sergileyeceğim,” formatındaki hedeflerdi bunlar. Hatırlayacağınız gibi uygulama hedefi, bir tür önkarardır; hangi uyaran karşısında hangi tepkiyi vereceğimizi önceden kararlaştırmamızı sağlar.

Saydığımız kişilik özelliklerinde de tanımlandığı şekilde, sizi siz yapan alışageldiğiniz tepkilerinize karşı koyarken uygulama hedeflerinin faydasını bir kez daha görebilirsiniz. Örneğin alelacele kararlar alan tezcanlı biriyseniz, uygulama hedefi olarak şöyle bir önkarar alabilirsiniz: “Eğer alternatif bir hedef veya plan ortaya çıkarsa, diyelim arkadaşlarım beni bir yere davet ederse, o halde onlara kararımı on dakika içinde vereceğimi söyleyeceğim.” Böylesi bir erteleyici önkararı benliğinizin bir parçası haline getirmeniz, hemen evden çıkma yönündeki alışageldiğiniz dürtüsel tepkinize karşı koymada size büyük faydalar sağlayacaktır.

İşin can alıcı noktasının işte bu önkararı almak olduğu konusunda artık anlaştığımızı düşünüyorum. Bir şeyleri savsaklamanıza, ertelemenize yol açabilecek kişilik özellikleriniz hakkında biraz daha fazla bilgi sahibi olduğunuza göre, bu alışageldiğiniz tepkilerinize nasıl karşı koyacağınıza önceden karar vererek bu bilgiyi kendi lehinize kullanabilirsiniz.

Örneğin aklına eseni yapan dürtüsel biriyseniz, çalışmak üzere masaya oturmadan önce dikkatinizi dağıtabilecek şeyleri ortadan kaldırmanız veya onlardan uzaklaşmanız fevkalade önemli. Dürtüsel insanlar uygulama hedefi koysalar dahi dikkatlerini cezbedebilecek şeylere karşı koymakta başkalarına nazaran daha çok zorlanırlar. Bu yüzden, önceki bölümde ele aldığım gibi, önkarar sürecinizin bir parçası da çalışmaya başlamadan önce dikkatinizi cezbedecek, bölecek, dağıtacak uyaranları bertaraf etmek veya mümkün mertebe etkilerini azaltmak olabilir.

Benzer şekilde, eğer dağınıklığa ve düzensizliğe yatkınsanız, bir plan doğrultusunda adım adım ilerlemenizi gerektiren görevleri bilhassa sizin üstlenmenizde büyük fayda var. Bu, alt görevlerin sıralandığı, atmanız gereken adımları tek tek görmenize imkân tanıyan bir yapılacaklar listesi hazırlamak kadar basit bir şey de olabilir, çalışma alanınızı derli toplu tutmak üzere temizliğe ve düzenlemeye girişmek gibi daha zahmetli bir iş de. Fakat tedbiri elden bırakmayın: Bazılarımız için bu temizlik, düzen ve tertip işleri asıl işten kaytarabilmek, savsaklayabilmek için eşsiz bir bahane! Masayı toplayıp kalemleri düzenledikten ve bilgisayarda gerekli bazı programları kurduktan sonra “Bugünlük bu kadar yeter!” diye düşünürüz. Zaten savsaklama alışkanlığı da kendi kendimizi kandırma konusundaki yeteneklerimizden beslenir. Hemen her türden lüzumsuz erteleme için bahanemiz her daim hazırır.

Buraya kadar aktardığımız stratejiler daha ziyade dürtüsellik ve sorumluluk bilinci meselelerine odaklıydı. Peki ya zayıf duygusal istikrar anlamına gelen kaygı ve anksiyeteye ne demeli? Ya elimizdeki işi veya üstlendiğimiz sorumluluğu yerine getirmek için gerekli beceriye sahip olmadığımızdan aşırı derecede endişe ediyorsak? Ya ketlenmeyle baş edemez haldeyse? Bu türden durumlar çok daha ciddi görünüyor, öyle değil mi?

Evet, bazılarımız çabucak kaygıya kapılabilir, bazılarımızın içekapanıklık anlamındaki özbilinç düzeyi yüksektir ve pek çoğumuz bizi savsaklamaya yatkın kılan kuruntulara sahibizdir. Savsaklama davranışımızın temelinde başarısız olma korkusu da yatıyor olabilir pekâlâ.

İster davranışlarınız açısından kısa vadede, ister istikrarlı kişilik özelliklerinizdeki dönüşüm anlamında uzun vadede olsun, özdeğişime giden yol, kaygı ve kuruntularla ortaya çıktıkları anda mücadele etmekten geçer. Üstlendiğiniz bir görev, iş veya sorumluluk, “Ben bunu yapamam”, “Benden bir halt olmaz”, “Bunun nasıl yapılacağını bilmiyorum ki”, “Kesin batıracağım” türünden evhama kapılmanıza yol açtığında, mutlaka ama mutlaka

bu kuruntuların her birine meydan okumalısınız. Acaba neden bunların gerçek olduğunu zannediyorsunuz? Deneyip de başarısız olduğunuzda gerçekten başınıza ne gelebilir? Bu süreçte pek çoğumuz bütün bu fikirlerin aslında kuruntudan başka bir şey olmadığını; belki de kişilik dediğimiz alışkanlıklar bütünü birer parçası olduklarını, fakat gerçek dünyada hiçbir geçerlilikleri olmadığını fark edecektir.

Sözün özü, kişilik özellikleri dediğimiz tutarlı bireysel farklılıklarımızın savsaklama alışkanlığımızda payı olabileceğini öne sürüyorum. Bu hasletlerimizi akşamdan sabaha değiştirmemiz mümkün değil elbette, fakat ne ölçüde ve hangi aşamaya kadar özdüzenlemeye gidebileceğimizi pekâlâ kavrayıp teslim edebiliriz. Böylelikle önümüze koyduğumuz hedeflere ulaşabilmek için yeri geldiğinde daha proaktif olup, her zamankinden farklı davranışlar sergilemek için kendimizi koşullandırmış oluruz.

Belki de her şeyden önemlisi, kişilik özelliklerinin mazeret olamayacağını idrak etmek. Aslında sınırlarımızı ve kapasitemizi öğrenip üzerine gittikçe en güçlü yanlarımızı ortaya çıkarmamız da mümkün.

X

Savsaklama otobanı ve online bağlantı yolları

[İnternette hiçbir şey “sadece iki dakika” sürmez.]

Gece yarısı olmak üzere ve akşam 7’den beri bilgisayar başında oyalanan Ari, henüz rapor üzerinde çalışmaya başlamadı. Masa-sına oturduğunda Ari’nin niyeti bir an önce işe başlamaktı, fakat “Önce Facebook’ta durumumu güncelleyeyim, nasıl olsa sadece iki dakikamı alır,” diye düşündü. Şimdi aradan saatler geçti ve Ari hâlâ “durumunu güncelliyor”.

Mesele

Kitaba bu kısa bölümü eklememin nedeni, internet tabanlı teknolojilerin ve akıllı telefonlar gibi diğer iletişim araçlarının yepyeni bir boşa zaman harcama âlemi yaratmış olmaları. Zamanı etkin ve verimli kullanma konusunda en büyük yardımcılarımız olan bilgisayar ve iletişim teknolojilerinin aynı zamanda en büyük zaman israfı kaynaklarından biri olduğuna artık kimsenin şüphesi yok. Aslında bu bölümü yazarken, araştırma grubumuzla birlikte on beş yıl kadar önce yayınladığımız bir makaleden de yararlandım. Sosyal medyanın yaygınlaşmasından çok daha öncesine dayanan bu makale, gerçekleştirdiğimiz araştırmalardan

biri hakkındaydı. Araştırmamıza katılanlar, internette geçirdikleri vaktin %47'sini birtakım işleri savsaklamakla harcadıklarını bildirmişlerdi ki şimdi bu oran bana biraz mütevazı görünüyor.

Kendinizi kaptırdığınızda internetin boşa zaman harcatma potansiyelinin nasıl da sınırsız hale gelebileceğini uzun uzadıya tartışmama gerek yok herhalde. Bu durumdan yakınıp duran çok sayıda insan tanıyorum. Bu bölümün konusuyla ilgili rastladığım en iyi örnekse, blog sayfamdaki yazılarımdan birine gelen bir yorumdu. “Sadece iki dakikamı alır” mevzusuna yanıt olarak anonim bir okuyucudan gelen bu yorumu olduğu gibi buraya aktarıyorum:

ben kaytarıyorum... zaten bu yüzden buradayım... aklıma esen herhangi bir şeyi google'lıyorum, tıpkı şimdi yaptığım gibi... ya da bana tanıdık gelen bir melodiyi birinin mırıldandığını duyuyorum mesela ve hemen şarkıyı kimin söylediğini öğrenmek üzere internete dalıyorum... yani aslında GERÇEKTEN bir dakikamı alacak bir şey bu, ama sonra başka bir iki şeyi daha arıyorum google'da ve en sonunda bir bakıyorum ki aradan geçen süre birkaç dakikayı çok çok aşmış... ve ben, araştırdığım şarkıcıyla bir şekilde bağlantısı olan falanca şarkıcının geçirdiği filanca hastalıkla ilgili wikipedia sayfasını okuma aşamasına ne ara geçtiğimi, samimi olarak söylüyorum, hiç bilmiyorum. ama bi dakika, ben niye bu şarkıcıyı araştırıyordum ki? haa tabii, okulda biri onun bir şarkısını mırıldanıyordu ya o yüzden... aa evet, okul... yarına teslim etmem gereken bir ödev var ve ben daha başlamadım bile.

yani şimdi de, şu an farkına vardığım üzere... oturmuş bir makaleye yorum yazıyorum... keşke ödevimle ilgili bütün o makaleleri de okumuş olsaydım ve bir günde 2000 sözcüğü kağıda dökmek için uğraşsaydım.

Evet, bazen hiç istemesek de vaktimizi boşa harcarken bulabiliriz kendimizi. Esas sorun budur ve davranış değişikliğine gidebilmek için tam da bu sorunun adını koymamız gerekir.

Öncelikle şu hususu netleştireyim: Ben, aman internette çalışmayın, oyun oynamayın filan demiyorum. Şahsen ben de bu teknolojik araçların nimetlerinden ciddi ciddi –hatta epey sıklıkla– yararlanıyorum ve önümüzdeki yıllarda sahip oldukları önemin katlanarak artacağından da eminim. Benim vurgulamaya çalıştığım şeyse şu: Bu teknolojileri kullanırken *istemediğimiz halde*, beklemediğimiz ve öngörmediğimiz şekilde zamanımızı boşa harcayabiliriz. Esas mesele bundan ibarettir. Konu, özdüzenleme ve özdüzenleme başarısızlığı olduğunda sorunun odağında bilhassa bu teknolojiler vardır.

Yukarıdaki senaryoda Ari'nin amacı rapor üzerinde çalışmaktı. Planladığı gibi masasının başına geçti. Sonra ne oldu?

Ari son derece kısa bir zaman dilimiyle ilgili makul görülebi-
lecek bir karar verdi. Evet, her ne kadar Facebook sayfasını güncellemesi sadece bir dakikasını alacak olsa da, bir dakika sonra tekrar aynı kararlar yüz yüze geldi. Beşinci bölümde de gördüğümüz gibi, tam bu noktada düşünme biçimimiz bizi tuzağa sürükleyebilir. Bir dakika daha ertelemek için kolaylıkla bir bahane bulabiliriz; öyle ya, alt tarafı bir dakika erteledik, raporu yazmaktan büsbütün vazgeçmiş filan değiliz. Ari'nin kararını bir *geçişsiz tercih edilebilirlik* vakası haline getiren süreç de işte tam olarak bu: Ari, saatler gece yarısını gösterdiğinde işe çok daha önce başlamış olmanın daha tercih edilebilir olduğunu idrak etti; oysa o âna varana dek işi her defasında birazcık daha ertelemeyi tercih etmişti.

İnternet ve sosyal medyanın önümüze koyduğumuz hedefleri tehlikeye atma potansiyeli taşımasının tek nedeni, son derece kısa zaman dilimleriyle ilgili verilen bu makul görülebilecek kararlar meselesi ile düşünme biçimimizdeki *geçişsiz tercih edilebilirlik* gibi sorunların bir araya gelmesi değil. İnternette geçirdiğimiz vakti savsaklama şölenine dönüştürmeye yatkın oluşumuzun başka nedenleri de var.

1. Sosyal medyanın bu denli cezbedici oluşunun nedenlerinden biri, temel insani ihtiyaçlardan birini, yani bireyin başka insanlarla ilişki kurma, ilişkide olma, yalnız kalma-

ma ihtiyacını en azından bir dereceye kadar karşılıyor olmasındır. Bizler sosyal hayvanlarız ve sosyal medya ağlarına katılmak da bu açıdan anlam kazanıyor.

2. Sosyal medyanın bir özelliği de anında tatmin sağlamasıdır. Bu ikisinin, yani *tatmin* duygusunun ve bunun *anında* oluşunun bir aradalığı, bağımlılık potansiyelini artıran bir etkindir. Aslında internet bağımlılığı üzerine epey geniş bir literatür mevcut. Bu kitap için belirlediğimiz çerçevenin dışına taşıdığı için bu konuya burada ayrıntılı olarak yer vermeyeceğim, fakat şunu belirtmeden geçmeyeyim: Artık gayet iyi biliyoruz ki savsaklama alışkanlığımızın temelinde özdüzenleme konusunda düştüğümüz başarısızlık yatıyor ve internetin fevkalade bağımlılık yaratan doğasının özdüzenleme konusunda başarısızlığa uğramamızda büyük payı var. Öyle ki bu özelliğiyle en büyük hedeflerimizin dahi altını kolayca oyabilir.
3. İnternet kullanımını savsaklama alışkanlığı açısından risk faktörü haline getiren üçüncü bir neden, dikkat dağıtıcı unsurları her an erişilebilir kılmasıdır. Bu, bilhassa dürtüsel kişilik özellikleri gösterenlerin başına epey dert açan bir durum. Ancak “push teknolojileri” adı verilen, çeşitli güncel içerikleri veya mesajları kaynağından doğruca kullanıcıya ileten teknolojinin yaygınlaşmasından ötürü aslında bu durum sadece dürtüsel kişilerin değil, hepimizin başına türlü dertler açabilir. Örneğin günün her saati e-posta ve SMS mesajları alır haldeyiz; dolayısıyla çalışırken e-posta hesaplarımızı veya telefonumuzu arka planda açık tuttugumuz müddetçe çalışmamızı her an bölünmeye açık hale getirmiş oluruz. Özellikle de üzerinde çalıştığımız konuda tıkanıdığımız, ilerleyemediğimiz anlarda dikkat dağıtıcıların yıkıcı etkisi çok daha belirgin hale gelir. Ardından “sadece iki dakikamı alır” a geri döneriz ve aslında, en azından uzun vadede, yapmayı tercih etmeyeceğimiz işler uğruna

asıl hedefimizi bir kenara koyarız. Üstelik bu gidişle başımıza büyük dertler açabileceğimizi bilmemize rağmen.

4. Bir de tüm bunlara ilaveten, aynı anda birden fazla görevi yerine getirme çabasını ifade eden şu *multitasking* efsanesi var. Efsane diyorum, çünkü araştırmalar da gösteriyor ki yaygın kanının aksine, aslında neredeyse hiç kimse aynı anda birden fazla sorumluluğu etkili bir şekilde yerine getiremiyor. Dikkatimizi yönlendirebileceğimiz mecralar son derece sınırlı ve belli bir zaman diliminde tek bir işe odaklandığımızda daha iyi sonuçlar elde ediyoruz. Araba kullanırken telefonundan mesaj yazmaya kalkıp dikkatini yola veremeyen sürücülerin yol açtığı trajik trafik kazaları, bu *multitasking* efsanesinin nasıl da büyük tehlikelere gebe olabileceğine verilebilecek örneklerden sadece biri. Trafik kazaları kadar trajik olmamakla birlikte *multitasking*'in yol açtığı asıl gündelik trajedi ise sürekli e-postaları kontrol edip sosyal medyadaki güncel gelişmeleri takip ederken ve bu esnada Google'da aradığımız bir şeyin peşinden bir alışveriş sitesine dalıp sonunda bir oyun sitesinde biraz soluklanalım derken darmadağın ettiğimiz dikkatimizi gerçekten işimize verebileceğimize, bütün bunları yaparken bir yandan da çalışabileceğimize ciddi ciddi inanmamızdır.

Değişim stratejisi

Bu kitapta savsaklama otobanına önceki bölümlerden ayrı bir güzergâh açmış olsam da, değişim için geçerli ilkeler aslında diğerlerinden o kadar da farklı değil. Yalnızca diğerlerine nazaran size pek cazip gelmeyebilirler. Mesela dürtüsel kişilik özelliklerini ele aldığımızda, etraftaki dikkat dağıtıcı unsurları mümkün mertebe ortadan kaldırmanın şart olduğuna değinmiştik zaten. Üzerinde çalıştığımız işten kopmamak için aldığımız önkararın bir parçası da bu.

Konu internet ve savsaklama alışkanlığı olduğunda da aynı şey geçerli: Dikkat dağıtıcı şeyler bertaraf edilmeli. Başladığınız işi gerçekten bitirmek istiyorsanız eğer, sosyal medya gibi potansiyel dikkat dağıtıcılarla bağlantınızı kesmeniz gerekiyor. Bu da, çalışırken bilgisayarınızın ya da akıllı telefonunuzun arka planında Facebook, Twitter, e-posta veya buna benzer etkileşimli araçları açık tutmamanız gerektiği anlamına geliyor. Eğer ekranın karşısına çalışmak için oturduysanız, bunları kapatacaksınız.

Eh, “eski köye yeni âdet getirmemek” için bahaneye ihtiyaç duyan insanın nasıl da yaratıcı olabileceğini, hangi gerekçelere sığınabileceğini gayet iyi biliyorum. Fakat savsaklama alışkanlığınızla mücadele etmekte gerçekten kararlıysanız, başka seçeneğiniz yok: Üzerinde çalıştığınız iş için kullanmak zorunda olduğunuz program dışındaki diğer tüm programları kapatmalısınız. Böylelikle, vermeniz gereken “e-mola”ları da bilinçli bir şekilde planlayabilirsiniz; işte size bilinçdışı alışkanlıklarımızdan kurtulmamıza yardım eden önkara bir örnek daha. Savsaklama da pek çoğumuz için böylesi bir alışkanlık değil mi zaten?

Dikkat dağıtıcı unsurları ortadan kaldırma stratejisinin faydası, bilhassa başka birtakım şeylerle meşgul olmak üzere elinizdeki işten bir an uzaklaştığınızda ortaya çıkıyor. Elinizdekine alternatif, hiçbir aciliyeti olmayan ve muhtemelen size daha cazip gelen şeyler parmaklarınızın ucunda olmaktan çıkınca, onlara ulaşmak için vereceğiniz çaba sırasında buna gerçekten ihtiyacınız olup olmadığını düşünme fırsatını da bulmuş olacaksınız. Başladığınız ve bitirmek zorunda olduğunuz şeyi sahiden yarıda bırakmak istiyor musunuz? Muhtemelen istemiyorsunuz.

İnternette geçirdiğimiz vakti daha düzenli hale getirmemize yarayan çeşit çeşit bir sürü araç ve uygulama var. Mesela en popüler olanlarından bazıları bir süreliğine e-posta veya sosyal medya hesaplarınıza erişmenizi engelliyor. Ayrıca hangi uygulamaları ne kadar süre boyunca kullandığınızı kaydını tutan uygulamalar da var. Bunlar sizin için faydalı olabilir elbette, ancak hiçbir teknolojik araç, değişim azminin yerini tutamaz.

Sanırım bu son bölümü noktalarken savsaklama alışkanlığıyla ilgili başladığımız noktaya geri dönsek iyi olacak: bize kendimizi iyi hissettiren şeylerin cazibesine kapılmak. Savsaklama bilmece-sinin en büyük parçalarından biri işte budur ve internet de bize kısa süreli fakat yanıltıcı nitelikte o kadar çok ödül sunuyor ki bize kendimizi hemen şimdi iyi hissettirecek bu ilgi çekici ve dikkat dağıtıcı şeylerin cazibesine direnemiyoruz.

Canımızı sıkan işi yarım bırakıp bir anda keyfimizi yerine getirecek şeylere erişmek için sadece bir iki tuşa basmamız yeterli. Eğer yaptığınız şeyin tam da bu olduğunun farkına vardıysanız, o halde gerçekten değişmeye başlamışsınız demektir.

Tabii bu, değişime giden yolun dikensiz gül bahçelerinden geçeceği anlamına gelmiyor. Ben de önünüzde uzanan bu yola ve genellikle “iki adım ileri, bir adım geri” giderek ilerlenen bu yolculuğa dair son birkaç şey daha söylemek istiyorum.

Son sözler:

**Sonunda başka bir insan olacağınız
o uzun değişim yolu**

[Özdeğişim, hiç bitmeyen bir yolculuktur; sabır ve azim ister.]

Marianna'nın cesareti kırıldı. Dün her şey yolundaydı, tam da planladığı saatte çalışmaya başladı ve dağılmadan çalışmaya devam etti. Kendini çok iyi hissediyordu. Tezinde epey ilerleme kaydetti. Bugünse kendini yine eski Marianna gibi hissediyor. İçinden hiçbir şey yapmak gelmiyor. Sabahtan beri, çoğunu bir daha hatırlamayacağından emin olduğu e-postaları ayıklıyor, arada arkadaşlarıyla mesajlaşıyor. Kendini bitkin hissettiğinden, öğleden sonra biraz kestirsem mi diye düşünüyor. Derinlerde bir yerdeyse yine sorumluluklarından kaçmaya çalıştığını gayet iyi biliyor.

Mesele

Bu kitabı okurların meseleye çabucak vakıf olabilmeleri için kısa tutmuş olsam da, sorunları da aynı hızda çözebilmek ne yazık ki mümkün değil. Savsaklama gibi yerleşik alışkanlıkları değiştirmek, neredeyse deveye hendek atlatmaktan farksız ve yeni davranış biçimleri, yeni alışkanlıklar kazanmak da oldukça zor bir iş. Yeni davranışlarımız hayatımızın gündelik akışının birer

parçası, bilinçdışı örüntüsü haline gelene dek bilinçli bir şekilde epey çaba sarf etmek zorundayız. Bazen yeni bir davranışı tam anlamıyla alışkanlık haline getiremediğimiz de olur. Böyle zamanlarda odak noktamızdan sapmamak için hemen her gün bilinçli çaba harcamak zorunda kalırız.

İşin sırrı, elimizde bir stratejinin olması. Bir strateji belirleyerek ve mümkün olduğunca çok sayıda önkarar alarak, bizi savaştırmaya götüreceğinden emin olduğumuz o eski patikanın yollarını tekrar tekrar aşındırmaktan kurtulabiliriz.

Buraya kadar okuduklarınızdan öğrendiğiniz gibi, insan olmamızdan kaynaklanan ve özdüzenleme konusundaki başarısızlığımızda payı olan pek çok niteliğimiz var. Örneğin biz insanlar;

- Kendimizi hemen şimdi iyi hissetmek isteriz,
- Uzun vadede elimize geçecek ödüllerin değerini azımsarız,
- Plan yaparken çabucak iyimserliğe kapılırız ve gerçekleri görmezden gelmeye çalışırız,
- Eylemlerimizle kanaatlerimiz arasındaki uyumsuzluğa asla katlanamayız ve derhal bahaneler uydurarak çelişkiyi çözeriz,
- Kısıtlı bir irade gücüne sahibiz,
- Dağınık ve disiplinsiz olabiliriz,
- Değişim karşısında büyük bir direnç gösterebiliriz,
- Dikkatimiz çabucak dağılabilir ve
- Kendimizden beklentilerimizi mantıkdışı ölçüde abartabiliriz.

Burada sıralanan her bir madde, önümüze koyduğumuz hedeflere ulaşmak için verdiğimiz çabayı sekteye uğratabilir, savaştırmaya alışkanlığımızı besleyebilir. Ve bizi savaştırmaya sürükleyen faktörlerin sıralandığı bu kısacık liste, kendinizi Marianna gibi hissettiğinizde hatırlamaya değer bazı temel gerçeklere işaret ediyor.

Birincisi, her birimizin savsaklamayla mücadele reçetesi farklı olacaktır. Kitap boyunca karşınıza çıkan belli başlıkların ve meselelerin diğerlerine nazaran size daha tanıdık geldiğinden eminim. Kendinizi değiştirme çabanızda eğilmeniz gereken meseleler de işte bunlar. Hemen şimdi, hiç vakit kaybetmeden bunlara eğilmeye başlayabilirsiniz.

İkincisi, bu sorunları akşamdan sabaha çözmeniz mümkün değil. Sık sık vurguladığım gibi, en önemlisi bir stratejiye sahip olmaktır ve kendinizi değiştirmeye yönelik yaklaşımınızda da bir stratejiye ihtiyacınız var. Öteden beri başınızı ağrıtan meselelerden bir ya da birkaçını seçin. Eğer gerekiyorsa kitapta bu meseleleri ele alan bölümlere yeniden göz atın ve öncelikle orada önerilen stratejilere odaklanın. Bu noktadan başlayarak adım adım ilerleyebilirsiniz.

Üçüncüsü, özdeğişim süreci dolambaçlı bir yoldur. Bazı günler hakikaten muazzam bir ilerleme kaydettiğimizi hissederiz, fakat ertesi gün bir bakarız ki başladığımız yere geri dönmüştüz. Değişim sürecinden ve elimizdeki stratejiden sapmamak için kararlılıkla çaba harcamak zorunda olsak da, bu çetin ve yıpratıcı süreçte kendimize karşı müşfik olmamız da gerekir. Pek bir ilerleme kaydedemediğimiz dönemlerde hangimiz yılgınlığa, hayal kırıklığına ve tıkanma duygusuna sürüklenmeyiz ki? Böylesi duraklama dönemlerine bakışınız ve kendinize yönelik tutumunuz, bu aşamanın ardından gelecek ilerleme süreci açısından büyük önem taşıyor. Kendinize şefkatli davranın, fakat hatalarınızın üzerine kararlılıkla gidin. Kendinizden beklediğiniz şeyleri yerine getiremediğinizdeyse kendinizi affetmeye hazır olun.

Üniversite öğrencileriyle yaptığımız yakın tarihli araştırmalardan birinde, kişinin kendini bağışlama becerisi ile savsaklama davranışı arasındaki ilişkiyi mercek altına aldık. Vardığımız sonuçlar, özdeğişim yolunda ilerleyen her insanın aklının bir köşesinde tutmasını gerektirecek önemde. Araştırma sonucunda ortaya çıktı ki, sorumluluklarını savsakladığı için bir şekilde kendini bağışlayabilen bireyler, bilahare görevlerini daha az savsaklar

hale geliyorlar. Ayrıntısına girmem gerekirse; vermeleri gereken bir sınava çalışmayı bir parça savsaklayıp da sonradan kendilerini bağışlayabilen öğrencilerin bir sonraki sınava çalışırken savsaklama ihtimallerinin daha düşük olduğunu gözlemledik.

Bu bulgu, bağışlamanın bireyi kaçınma motivasyonundan [*avoidance motivation*] yakınlaşma motivasyonuna [*approach motivation*] taşıyabilecek güçte olduğuna işaret ediyor. Örneğin, bir arkadaşınızla (kavga veya sözünde durmama gibi bir nedenle) küsüşürseniz ve ikinizden biri bağışlama yönünde herhangi bir adım atmazsa, büyük ihtimal o arkadaşınızla bağınız kopar. Söz konusu savsaklama davranışı olduğunda ise kendimize küseriz ve nihayetinde bu küskünlükle alakalı sorumluluktan kaçınmaya başlarız. Bağışlamanın her iki örnekte de başardığı şey, kaçınma motivasyonunu ortadan kaldırarak arkadaşlık bağının yeniden tesis edilmesini veya söz konusu sorumluluğun yeniden üstlenilmesini mümkün kılmaktır.

Sonunda bizi başka bir insana dönüştürecek bu uzun değişim yolunda böylesi küskünlükler yaşadığımız zaman kendimizi bağışlamak için hazırlıklı olmalıyız ki bu sayede yeni baştan denemeyi göze alabilelim. Hiç kuşku yok ki defalarca yeniden denemek zorunda kalacağız. Daha önce de belirttiğim gibi, kitap boyunca sunduğum önerilerin en basitlerinden biri olan “hemen başla” stratejisini dahi gün içinde defalarca kez kendinize hatırlatmanız gerekebilir. Başlayın, olmadı yeniden başlayın.

Başarıyı ancak bu çaba sağlar. Alacağınız sonuç, sarf ettiğiniz çabaya da, başlayıp bitirmeniz gereken işleri neden savsakladığınız üzerine düşünürken harcadığınız vakte de değecektir. Umarım bu kitabı okumanız, değişmek için çıkacağınız bu yolun ilk adımı olur.

Kendi yolculuğunuz boyunca yaşadıklarınızı öğrenmeyi çok isterim. Neler işe yaradı, neler yaramadı? Bu konuda daha fazla ne öğrenmek isterdiniz? Tek tek her e-postayı yanıtlama sözü veremesem de, sunacağınız katkı, savsaklama davranışıyla ilgili bundan sonra yazılacaklar için büyük fark yaratacak. Düşüncele-

rinizi tpychyl@procrastination.ca adresinden benimle paylaşırsanız çok mutlu olurum.

Son olarak, savsaklama davranışı ve savsaklamayla mücadele hakkında daha fazla bilgi sahibi olmak isteyenler için birkaç not düşeyim. Bu alanda yapılan bilimsel çalışmalara sıkı sıkıya bağlı olarak hazırladığımız, ancak bilerek kısa tuttuğumuz bu kitapta doğal olarak ayrıntılara çok fazla girmedik. Eğer daha fazla bilgi sahibi olmak istiyorsanız, araştırma grubumuzun www.procrastination.ca adresindeki web sitesinden faydalanabilirsiniz.

Bu web sitesinde konuyla ilgili akademik yayınlarımızın yanı sıra pek çok kaynağa da erişebilirsiniz. *Psychology Today* için yazdığım “Don’t Delay” adlı blog sayfam ve iProcrastinate adlı podcast yayınlarım, bu konuda herkesin erişimine açık en geniş çaplı bilgi kaynağı sayılabilir. Blog yazıları ve podcast yayınları, savsaklama alışkanlığıyla ilgili oldukça geniş bir yelpazede yer alan bilgileri çok daha ayrıntılı ve derli toplu bir şekilde rafine ediyor. Hatta, üstesinden gelmeye çalıştığınız meselelerle ilgili spesifik bilgiye ulaşmak için blog sayfasındaki yazıları ve iTunes’daki podcast başlıklarını tarayabilirsiniz.

Şunu da söylemeliyim ki daha fazla bilgi edinmek isteyenlere yönelik bu kaynakları biraz çekinceyle öneriyorum. Bir konu hakkında okunabilecek kaynakların sonu yoktur ve artık gayet iyi bildiğiniz üzere savsaklama alışkanlığını sorun haline getiren şey de sorumluluklardan kaçmak için daima bir bahane bulabiliyor olmamızdır. Aynı şey burada da geçerli: Savsaklamayla ilgili daha fazla şey okuyup araştırayım derken bu çabanızı sorumluluklarınızdan kaçmak ve savsaklama batağına iyice saplanmak için kullanmanız pekâlâ mümkün! Bazı blog okurlarımın ve podcast dinleyicilerimin aktardıkları deneyimlerin de bu yönde olduğunu söylesem şaşırmazsınız herhalde.

Dolayısıyla, aklınızda okumalara gömülmek gibi bir şey varsa eğer, savsaklama alışkanlığını hayatımızdan çıkarmanın uygulamadan ve eylemden geçtiğini; bu yolda gerçekçi, makul ve mantıklı bir şekilde atmanız gereken adımlar olduğunu hatırlamanız

için sizi kitabın en başına alalım. Ayrıca, şunu da ilave etmek isterim ki değişim yalnızca okumakla mümkün olabilecek bir şey değildir, eyleme geçmeniz gerekir. Bu ikisini üst üste koyduğunuzda siz de göreceksiniz ki işin uygulama boyutu okumalara gömülmek değil, doğrudan eyleme geçmektir.

Bu kitaba muhtemelen savsaklama alışkanlığınızdan kurtulmak istediğiniz için ilgi duydunuz. Artık konuyla ilgili epey bilgi sahibisiniz. Tükendiğini hissettiğiniz irade gücünüzü canlandırmaya hazırsınız. Size kendinizi iyi hissettiren şeylerin cazibesine ne denli çabuk kapılabileceğinizin farkındasınız ve bu yüzden de buna direnmeye hazırsınız. Ve her yolculuğun en önemli adımının ilk adım olduğunu artık biliyorsunuz.

Hemen şimdi başlamanın, işe koyulmanın vakti geldi. Hayatınızda fark yaratacak şeyin bu olduğuna eminim.

Bu sayfayı not almak için kullanabilirsiniz

Bu sayfayı not almak için kullanabilirsiniz

Bu sayfayı not almak için kullanabilirsiniz

"Bu da ne?" diye soruyorsanız, önce kitabın ilk sayfasına bir göz atın..

PROKRASİNEYSİN

Oturup çalışmaya başlamadan önce kapsamlı bir temizliğe veya bilgisayardaki klasörleri düzenlemeye girişmek, bundan sıkılınca internete dalıp saatlerce oradan oraya gezinmek, bir ara haberlere bakınmak, acıkınca yemek pişirmek için tarif aramak, bir şey danışmak için bir arkadaşı arayıp uzun uzun başka konulardan konuşmak ve ardından ilerleyen saatlerde buluşmak üzere sözleşmek, fakat bütün bunlardan aslında hiç mi hiç keyif almayıp nedensizce ertelenen o iş yüzünden duyulan kaygıyla ve suçlulukla cebelleşmeye devam etmek...

Tanıdık geldi mi?



Psikolog Dr. Timothy A. Pynchyl, yirmi yılı aşkın süredir savsaklama alışkanlığı –yabancı lisan bilenlerin tabiriyle “prokrastineysın”– üzerine çalışıyor. Üstlendiğimiz sorumluluklardan, sonunda pişman olacağımızı bile bile kaçmamızın nedenlerini anlamaya çalışan Dr. Pynchyl, araştırmalara dayalı güncel bilgi ve bulguları kısa ve anlaşılır biçimde sentezleyerek elinizdeki bu pratik mücadele kılavuzunu hazırladı. Yapmanız gereken, bu kitabı dağılmadan, dikkatle okuyup önerilen basit stratejileri uygulamaya başlamak.

Dr. Pynchyl'a göre savsaklama alışkanlığını başlı başına bir sorun haline getiren şey, hayatımızı anlamlı kılan asli hedeflerimizden bizi koparması. Diğer yandan, gitgide daha parçalı, daha belirsiz hale gelen gündelik hayat, esnekleşen ve güvencesizleşen çalışma koşulları, sorumluluklarımızı da, bu sorumluluklardan kaçmanın bedelini de ağırlaştırmakta. En yaratıcı, en verimli zamanlarımızı sömüren bu alışkanlıkla mücadele, işte tüm bu nedenlerle gün geçtikçe daha büyük önem kazanıyor.

Kaç zamandır köşe bucak kaçtığınızı için kendinizi yiyip bitirdiğiniz bir sorumluluğunuz varsa, bu kitabı okuduğunuz süre boyunca elinizde meşru bir kaçış gerekçesi olacak. Ama daha önemlisi, kitabı bitirdiğiniz zaman sorumluluklarınızı neden savsaklayıp durduğunuzu ve bundan nasıl kurtulacağınızı öğrenmiş olarak, bu habis alışkanlıktan da, dağ gibi yığılmış işlerden de kurtulmak üzere bir an önce kolları sıvamak isteyeceksiniz.



ISBN 978-605-66613-1-6

