

**procrastination** /prəʊ,kɹæstɪ'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.

prokrastineyşin



## Prokrastineyşın

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

Dr. Timothy A. Pynchl, 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 araştırmanın direktörlüğünü üstlenen ve sayısız makaleye imza atan Dr. Pynchl, 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. Pynchl'ın editörlüğünü üstlendiği *Procrastination, Health & Well-Being* adlı kitap 2016 yılında yayınlanmıştır.



## Prokrastineyişin

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

Timothy A. Pychyl

### *Özgün adı*

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

© Timothy A. Pychyl, 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

### **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

  
METROPOLİS



*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

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



## 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 araştırmalarıma değiniyorumdur. 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 amaçlarımız 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 Savaşklama Davranışı 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 Pynchall 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. Araştırmalarımla ilgili daha fazla bilgiye [procrastination.ca](http://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 olanlara hitap ediyor.

Bu kitap ile blog sayfam veya podcast yayınlarım arasındaki temel fark, fikirlerin organize edilmişinde 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 özelliği 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 araştırmalarımda 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 öğreneceğinizin bir fark yaratma çağından 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, çalışmalarımın 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 başvurduğum, 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 edebilmemiz 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?