Neden Erteliyoruz?

Erteleme davranışı bizim yapımızda var. Yani biz, ertelemeye biyolojik olarak eğilimliyiz. İrade kasımızı güçlendirmek üzerine bilinçli bir çaba göstererek kendimizi değiştirmezsek, özümüzde hepimiz kronik olarak erteleyiciyiz. İçimizde var çünkü zihnimiz biyolojik yapısı itibariyle rahatsızlık veren durumlardan kaçınmayı, yani ertelemeyi sever.

Ertelemek, duygusal bir sorundur ve bir işe başlamak için duygusal anlamda kendimizi ne kadar hazır hissettiğimizle ilgilidir. Aslında erteleme sorunu beynimizin 2 ayrı bölgesinin arasında gerçekleşen büyük bir çekişmenin doğal sonucudur. Doğrusunu söylemek gerekirse, günümüzde bu kadar ağır yüklerin altında olmasaydık ve içimizden geldiği gibi bir yaşam sürebilseydik belki de ertelemek gibi bir sorunumuz olmayacaktı. Hayvanlarda olduğu gibi dürtülerimiz ne söylüyorsa, biz de onun peşinden gidecektik ve keyifli bir hayatın tadını çıkaracaktık. Ancak gerçekler maalesef böyle değil. Modern dünya oldukça talepkâr ve başarmamız için omzumuza yüklenen her bir yük duygusal olarak bizim için oldukça ağır.

Beynimiz, karar alma sürecinde hem mantıklı düşünen kısımdan hem de duygusal ve dürtüsel kısımdan gelen bilgileri göz önünde bulundurur. Beynimizin mantıklı düşünen kısmı, yani prefrontal korteksimiz, uzun vadeli iyiliğimizi düşünerek planlar yapar ve bu planlara göre hareket etmeyi tercih eder. Duygusal ve dürtüsel kısım, yani limbik sistemimizse kısa vadeli hazların peşindedir. Limbik sistemimiz, duygusal ve dürtüsel hareket etmeyi sevdiği için bize sıkıcı, endişelendirici ve rahatsız edici bulduğu eylemlerden kaçmamızı söyler. Bu kısım, hayatta kalmamız için gereklidir ve acı veren durumlarda bizi tehlikelerden korumayı amaç edinmiştir. Bu yüzden, aslında bu 2 kısım da kendince haklıdır. Fakat ne yazık ki günümüzdeki koşullarda, bir karar vermemiz gerektiğinde –hayati tehlike oluşturacak bir durum olmasa dahi– limbik sistemimiz pek çok şeyi tehdit olarak algılar. Hayatta kalmamız için rahatsızlık veren şeylerden kaçınmamız gerektiğini söyleyip durur. Özellikle de karar vermemiz gereken durumlarda beynimizin bu 2 kısmı fikir ayrılığına düşerse, karar mekanizması hayatta kalmayı daha önemli gördüğü için limbik sistemin sözünü dinler. İşte tam da bu sebeple artık daha sağlıklı besleneceğimize dair kendimize onlarca kez söz vermemize rağmen kendimizi koca bir dilim pasta yerken buluruz. Sabah erken kalkmak için kendimize sözler veririz ama sabah çalan alarmı yine ve yine erteleriz. Bize bunu yaptıran, beynimizin limbik sistemden gelen mesajları öncelikli olarak görmesidir.

Erteleme sorununa neden olan bu biyolojik çekişmeyi daha iyi anlayabilmek adına kaptan analojisine bakabiliriz. Bu analojiye göre beynimizde farklı istekleri olan iki bölgeyi, bir gemiyi idare eden iki kaptana benzetebiliriz. Kaptanlardan biri olgun, akıllı, mantıklı ve iradeli. Uzun dönemli kazançlar için uzak rotalara yönelmeyi tercih ediyor. Bu yüzden rotayı çevirdiği yerler arasında “haftada 3 gün egzersiz yapmak”, “sabahları erken kalkmak”, “sınavlara düzenli çalışmak” gibi limanlar var. Bu kaptan gelecek odaklı ve gelecek için uzak mesafedeki zorlu limanlara gitmekten hiç çekinmiyor. Ancak o, geminin tek kaptanı değil. Gemide dümeni sürekli elinden alan ikinci bir kaptan daha var. Bu kaptan haz peşinde. Düşüncesizce ve ani bir istekle hareket etmeyi çok seviyor. Sadece şimdiye odaklı, anlık tatminler peşinde koşuyor ve rahatsızlık veren her şeyden kaçıyor, çünkü hemen şimdi iyi hissetmek istiyor. Televizyon izlemek, telefona bakmak, oyun oynamak istiyor veya şu an ne iyi gelecekse en yakındaki o rotaya gitmek istiyor. Dümeni ele geçirir geçirmez rotayı en yakındaki haz dolu limana çeviriyor. Bu kaptan dümeni ele geçirdiğinde mantıklı olan kaygılanmaya başlıyor. Kontrolü kaybettiği için çok endişeleniyor ve aslında bulunmaması gereken bir limanda olduğu için kendini suçlu hissediyor. Ancak büyük bir sorun var: Düşüncesiz kaptan dümeni ele geçirmekte usta ve dümeni ele geçirdiği zaman geri vermek istemiyor. Ta ki sorumluluklar büyüyüp onu korkutup kaçırana kadar.

Hayatımızda olumlu yönde bir değişiklik yapmakta zorlanmamızın en önemli sebeplerinden biri, bu iki kaptanın arasındaki bitmek bilmeyen çatışmadır. Dürtüsel kaptan bir kere dümeni ele geçirdi mi akıllı ve mantıklı kaptanın, onu yeniden geri alması pek kolay değil. Bu yüzden de akıllı ve mantıklı kaptan dümeni elinde sıkı sıkı tutmakta ustalaşana kadar hayatımızda değişim yapmak bizi zorluyor.

Hangi Kaptanı Besliyorsunuz?

Erteleme sorunuyla başınız dertteyse akıllı, mantıklı ve iradeli kaptanı çok uzun süredir aç bırakmış olmanız muhtemel. Şimdi hayatınızın genelini düşünerek hangi kaptanın sözünü daha çok dinlediğinizi düşünün. Hangisini daha çok dinliyorsanız, onu daha çok besliyorsunuz demektir. Siz en çok hangi kaptanı besliyorsunuz?

*Bu yazı Ayça Karaman’ın “Karar Ver, Planla, Harekete Geç” kitabından alıntılanmıştır.*