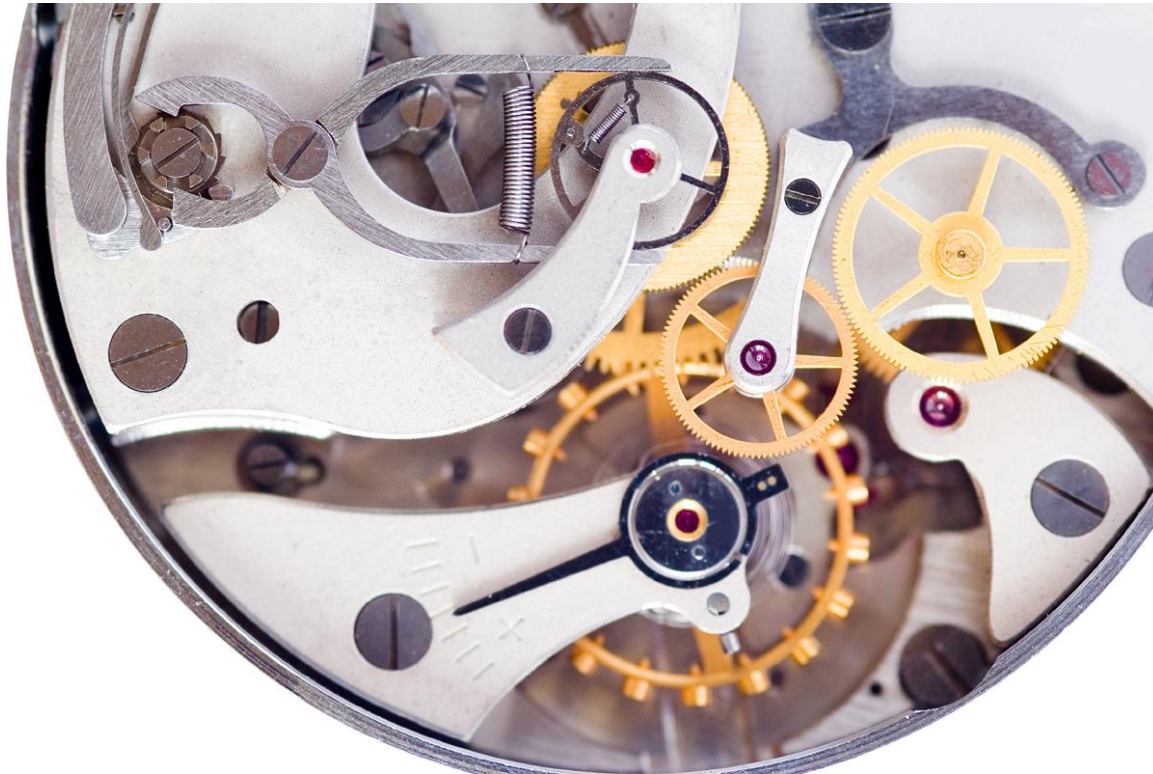


Nik gibelatzen dut,
zuk gibelatzen duzu...



Aurkibidea

Definizioa

Ohituraren jatorria

Gibelatzeko joera dugula erakusten duten bizitzako egoerak

Trikimailuak. Bazenekien?

Aurre egiteko arrazoiak eta estrategiak

Gibelatzeko joera duenaren buruko mapa

Egizu berehala!

Definizioa

"Procrastination is the thief of time" (Gibelatzen duenak denbora lapurtzen du). Esaera zahar anglosaxoia.

GIBELATU

Latineko *procrastinare* formatik.

Atzeratu, geroratu, luzatu.

Gauzatu beharreko jarduerak edo egoerak atzeratzeko ekintza edo ohitura da, eta hutsalagoak edo atseginagoak egitea horien tokian.



Definizioa

"Gero, bihar eta sekula ez, senideak dira". Esaera zaharra.

Amaitzeko dagoen zeregin bati begira sortzen den antsietate-sentipenari esan ohi zaio.

Atzeratzen den ekintza, oro har, izugarritzat, erronka-jotzailatzat, kezkarritzat, arriskutsutzat, zailtzat, gogaikarritzat edo aspergarritzat jotzen da; alegia, estresagarritzat.

Horregatik, nork bere burua zuritu ohi du ekintza *sine die* (datarik gabe) geroratzen badu.

Alabaina, geroratzen ditugun ekintza gehientsuenek ez dituzte gure aukerak gainditzen. Ikus dezagun zergatik.



Ohituraren jatorria

"Gaur biharko, bihar etziko, egin gabe ez du utziko". Esaera zaharra



Ohituraren jatorria

"Analysis Paralysis". Esaera zahar anglosaxoia.

Gibelatzea, berez, nork bere burua kontrolatzeko eta denbora antolatzeko duen arazoa da.

Erabaki bat atzeratu edo gibelatzen duenak, azken batean, saiheskako jarrera erakusten du.



Gibelatzeko joera dugula erakusten duten bizitzako egoerak

"No dejes para mañana lo que puedas hacer hoy" (Gaur egin beharra biharko ez utzi). Espainiar esaera zaharra.



Eguneroko zereginak

Egunerokoan ezinbestekoak ditugun zereginak geroratzen ditugu. Esaterako: banketxera joatea, erosketak egitea, medikuarenera joatea, arropa txukuntzea, ilea moztea, etab. Horrek kaos-egoera dakar, guztira ezin iristearen sentipena, frustrazioa... egiteko dauzkagun ekintzak pilatzen baitzaizkigu.



Konpromiso pertsonala

Gure bizitzak zenbait alorretan hobera egin dezan saihesten dugu. Ez gara prestatzen, ez dugu kirolik egiten, ez diegu etekinik ateratzen profesionalki hobetzeko aukerei, ez ditugu zenbait ohitura kaltegarri uzten (adb: erretzea), ez ditugu etxeko arazoak konpontzen, etab. Ondorioz, asegabetasuna, segurtasunik eza, gutxiagotasuna eta aurrera ezin egite sentimenduak izaten ditugu.



Gainerakoekiko konpromisoa

Gure konpromisoak baztertzen ditugu, ez ditugu betetzen laneko betebeharrak, ez ditugu epeak errespetatzen, laneko hitzorduak ahazten ditugu, ez ditugu bilerak prestatzen, gainerakoek denbora galarazten diegu, etab. Ondorioz, gainerakoek guri begira duten konfiantza eta errespetua galtzen dugu.



Trikimailuak

"Biharko dionak, bego dio". Esaera zaharra.

Bazenekien?

Hona hemen gure zereginetatik urruntzen gaituzten ohiko trikimailu batzuk. Horiek direla tarteko, gibelatzearen kiribilean murgilduko gara.

Aitzakia bat darabilgu beste baten atzetik, eta sekula ez dugu zereginik hasten, ezta bukatzen ere.



Aurre egiteko arrazoiak eta estrategiak

Zergatik geroratzen dituzu zenbait gauza?

1. arrazoia

Zeregin, lan edo betebeharrori gustatzen ez zaizulako; horrenbestez, ahalik eta denbora gehienean baztertzen duzu.



1. estrategia

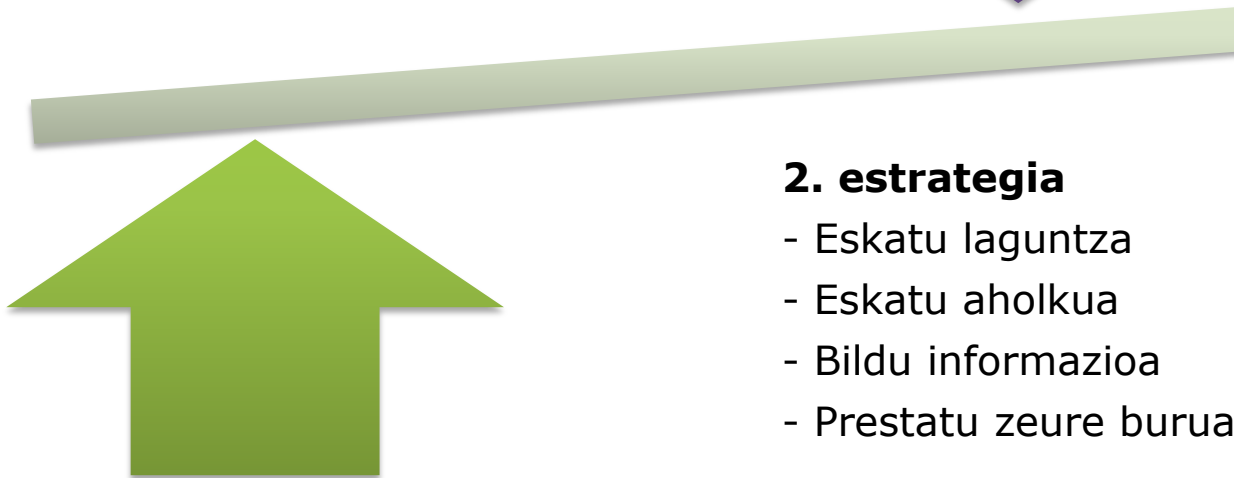
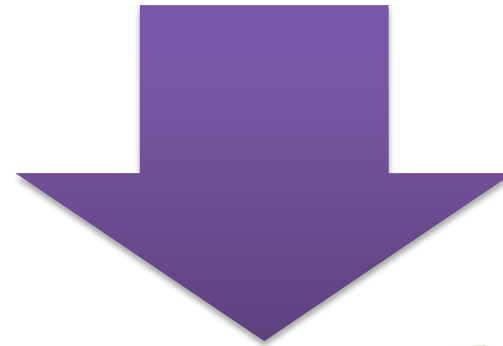
Zeregina automatizatzeko, eskualdatzeko edo kideren batekin trukatzeko aukera aztertu behar duzu.

Aurre egiteko arrazoiak eta estrategiak

Zergatik geroratzen dituzu zenbait gauza?

2. arrazoa

Ez dakizulako nola
konpondu.



2. estrategia

- Eskatu laguntza
- Eskatu aholkua
- Bildu informazioa
- Prestatu zeure burua

Aurre egiteko arrazoiak eta estrategiak

Zergatik geroratzen dituzu zenbait gauza?

3. arrazoa

Denborarik gabe
zabiltzalako.



3. estrategia

Txukundu zure lan-espazioa eta antolatu zure denbora. Egunero-egunero baliatu denbora jakin bat zure helburua betetzen joateko.

Lehenetsi gauzak: berezi zer den larrialdikoa eta zer garrantzitsua.

Aurre egiteko arrazoiak eta estrategiak

Zergatik geroratzen dituzu zenbait gauza?

4. arrazoia

Ez dakizulako benetan
bete ote nahi duzun
zeure buruari jarritako
helburu hura.



4. estrategia

Zure egoera aztertu, eta
berrikusi finkatu zenuen
helburua. Ez bada
lehentasunezkoa zuretzat,
baztertu ezazu behin betiko.

Aurre egiteko arrazoiak eta estrategiak

Zergatik geroratzen dituzu zenbait gauza?

5. arrazoia

Blokeatuta zaudelako, eta hasteko bultzadaxo bat behar duzulako.



5. estrategia

Noiz hasi erabakitzea da zure arazoa. Gure burmuinari lanari ekitea kostatzen zaio. Helburua izugarri handia bada, eta gaingitu eta geldiarazi egiten bazaitu, bereizi zeregin txikiagoetan.

Bereizi eta zeu garaile!

Elsa Punseten honako bideo hau gomendatzen dizugu:

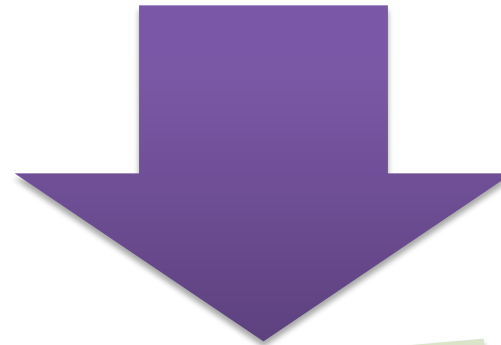
<http://www.youtube.com/watch?v=7zP2oiMAqQ>

Aurre egiteko arrazoiak eta estrategiak

Zergatik geroratzen dituzu zenbait gauza?

6. arrazoia

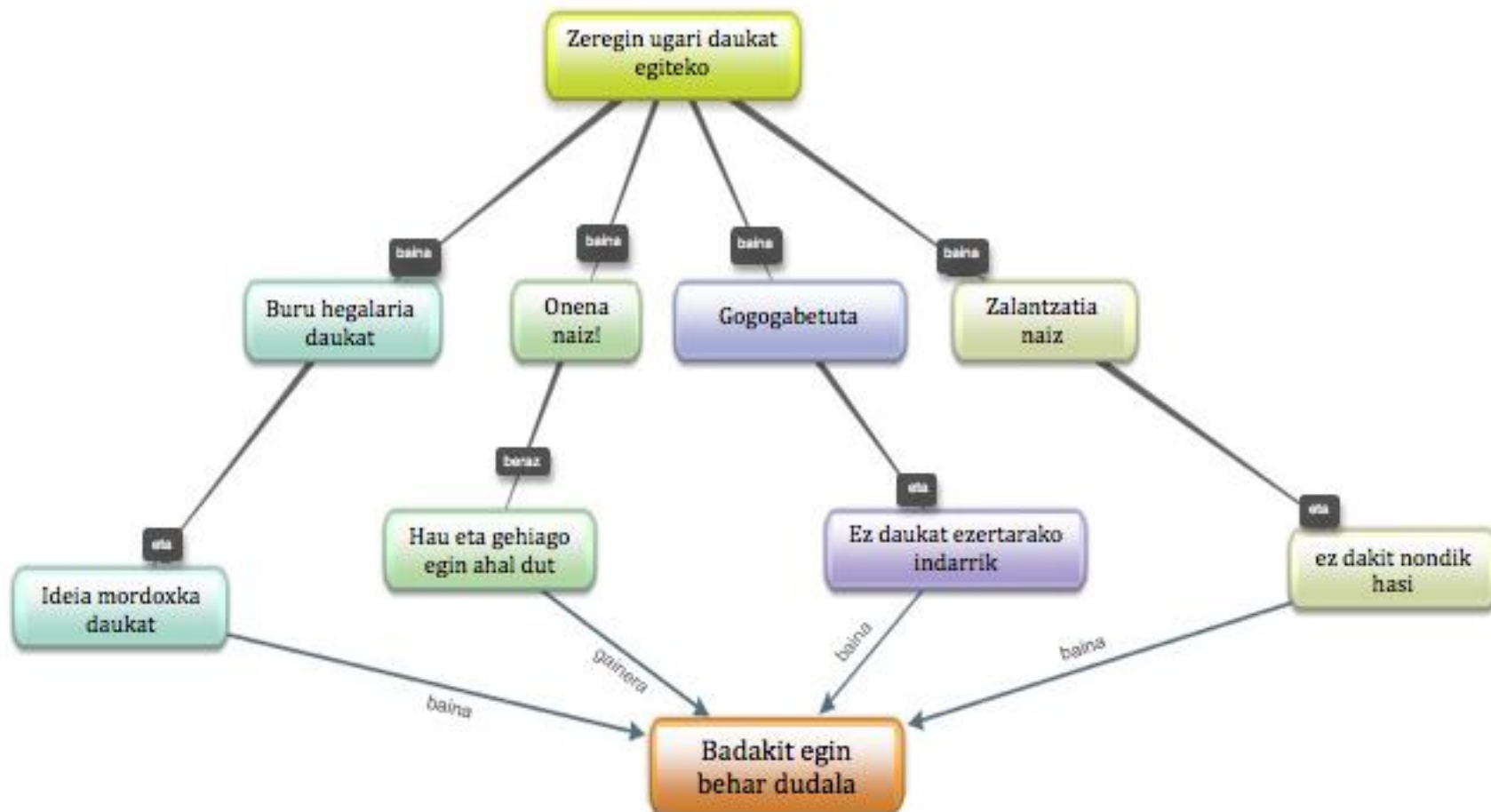
Gogoetarako denbora
behar duzulako.



6. estrategia

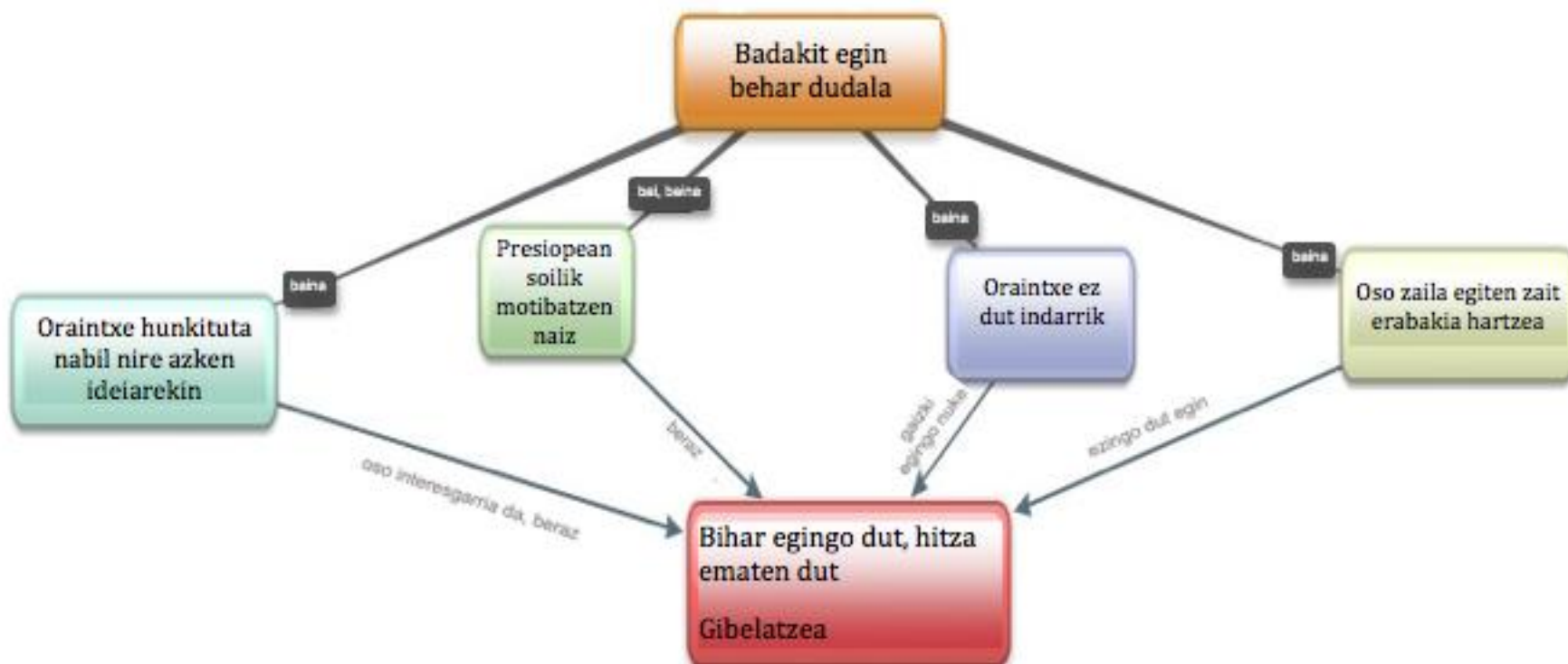
Sormenak bultzatutako
atzerapena da; egokia eta
beharrezkoa. Hasi aurretik,
hartu behar duzun denbora
guztia gogoeta egiteko. Prest
zaudenean, ahalegin handirik
gabe aterako zaizu dena.

Gibelatzeko joera duenaren buruko mapa (1. zatia)



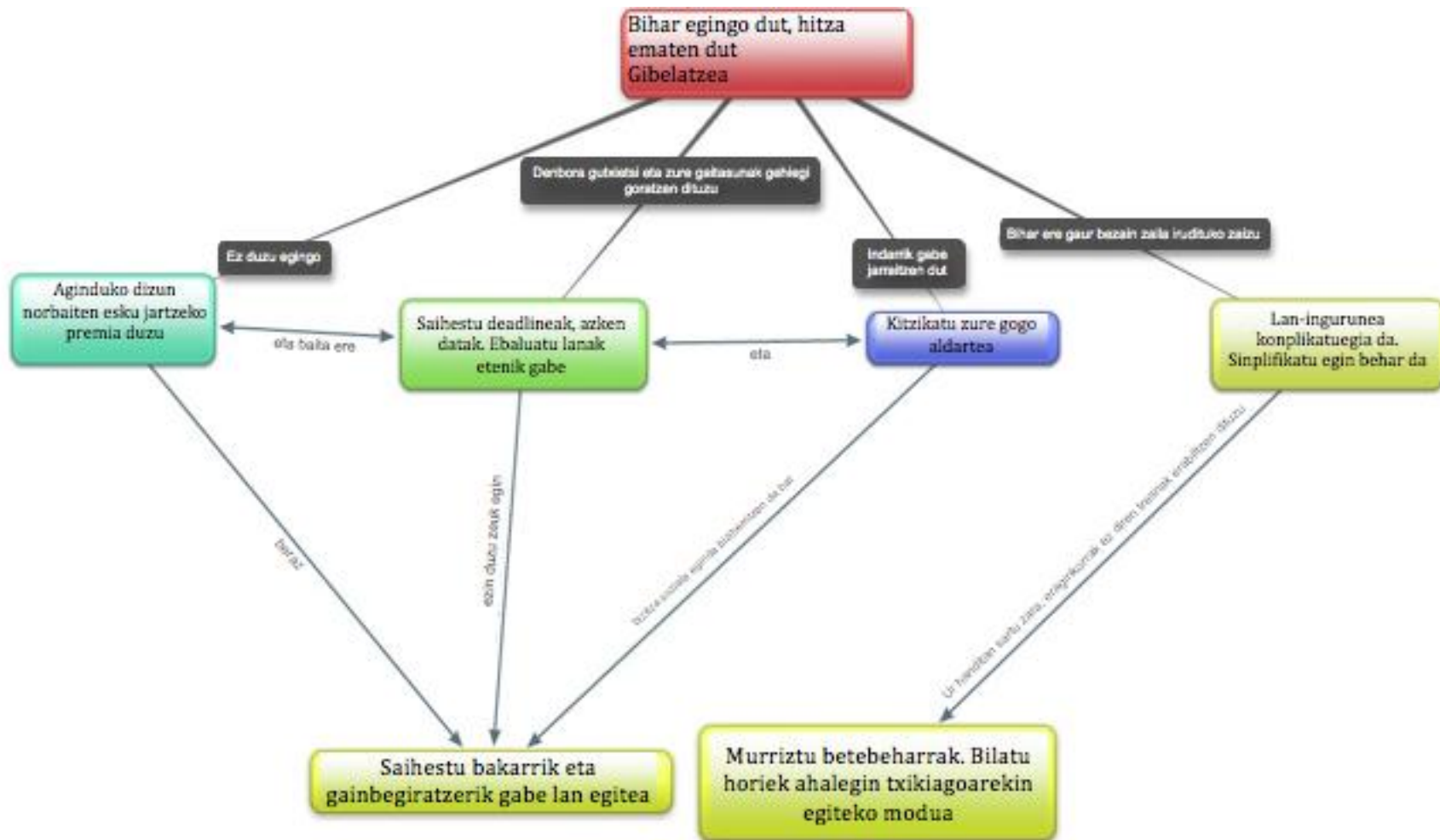
Iturria: <http://procrastinacion.org/>

Gibelatzeko joera duenaren buruko mapa (2. zatia)



Iturria: <http://procrastinacion.org/>

Gibelatzeko joera duenaren buruko mapa (3. zatia)



Iturria: <http://procrastinacion.org/>

EGIZU BEREHALA!

[Testua]

- Ebatzi arazoak unean bertan.
- Berehala erantzuteak asko erakartzen du jendea, gehientsuenek gauzak gerorako uzteko ohitura baitute

[Testua]

- Orain egiten ez duzuna, geroago egin beharko duzu.
- Zain geratzen bazara, egin behar duzula eta egitea ahaztu ezin duzula pentsatu, eta larritu egingo zara.

[Testua]

- Egia bada berehala egin ezin duzula, idatzi egunerokoan, data eta ordua zehaztuta.
- Berregituratu zure bizimodua, berehala erantzun ahal izateko.



EUSKAMPUS
Nazioarteko Bikaintasun Campusa
Campus de Excelencia Internacional