

## TE WAIHO MAHI MÖ RAURANGI (PROCRASTINATION)

### TE WAIHO MAHI MÖ RAURANGI

Ko ia tērā ko te waiho i ētahi mahi e tika ana kia mahia iāianeī, ko te karo i te mahi e tika ana kia mahia, ka whai he kaupapa kē.

Hei tauira:

- te ngahau tahi ki tō hoa/whaiāipo
- te mātaki pouaka whakaata
- te kōrero i te waea
- te kī 'me whakanui tērā kaupapa ka tika'
- te kī 'ka pai ake taku mahi ina mahia i runga i te pōnānā'
- te kimi take e kore ai koe e mahi i ō mahi whare wānanga, hei tauira, 'Kāore au e pīrangi.'
- te kī 'he mahi anō me oti i a au i te tuatahi"
- te kī 'kei te nui te wā'
- te whakapaipai i tō tēpu mahi, ahakoa kei te pai noa iho; te moumou wā

Koinei ngā momo kaupapa e parea ai ngā mahi e tika ana kia tere oti ki rahaki. Katoa tātou kua pērā, engari ki te rite tonu te pērā, tērā pea he raru ka pā.

Ka kaha ake te waiho mahi mö raurangi, ka nui ake te mahi kei mua i te aroaro, me te aha, ka uua ake te whakatutuki. Ki te kore e tutuki, tērā ka toko ake ngā whakaaro kino, pēnei nā:

- Kaniawhea: *"Mēnā rā i oti i a au..."*
- Koretake: *"Kāore e taea e au"*
- Pōkaikaha: *"He iti rawa te wā"*
- Anipā: *"Ki te kore au e puta i taua pepa..."*
- Hinapōuri: *"Kei te toremi au..."*
- Kore whakapono ki a koe anō: *"Kāore pea e pahure i a au..."*

### HE AHA I WAIHO AI MÖ RAURANGI

I ētahi wā ka kīia te hunga pare mahi ki rahaki he māngere, he nahanahakore. Engari i ētahi wā e tohu ana i ētahi atu āhuatanga. Tērā pea:-

- He **teitei rawa ngā taumata** kua whakaritea e koe möu. Nā konā, ka waiho ngā mahi mö raurangi. He A pea te māka e whāia ana e koe, kāore e pai te B, te C rānei.
- Kāore koe e kite i te **hāngai** o ō mahi, nō reira kāore koe e hiahia whakapau kaha ki te whakaoti.
- He **maroke** ki a koe te mahi kei mua i to aroaro.
- Kāore pea koe e tino **mārama** he aha te mahi māu, nō reira ka karohia.
- Tērā pea he mahi hou kāore koe e hiahia tīmata, **he matakū nōu kei kore e pahure i a koe.**

- He **raru whaiaro** e.g. Kua raru kōrua ko tō hoa, ngā hononga ki ētahi atu, kua raru rānei te taha moni.
- Tērā e whakaaro ana koe kāore i a koe ngā **pūkenga** e tutuki ai te mahi, kua anipā, kua kore e hiahia tīmata i te mahi.
- **Kāore e ü ngā whakaaro**; he moemoeā, he pao noa te mahi; ko tō wāhi mahi rānei kei te whakapōrearea i a koe, he nahanaha-kore rānei tō tēpu mahi.

Ko te waiho mahi mö raurangi, he āhuetanga ka taea te huripoki. E rua ngā pütakenga matua, ko te 'whakaaro kotiti' tētahi, ko te 'mahi kua ākona' tētahi. Ko te whakaaro kotiti, he whakaaro pütake kore, hua kore, āwhina kore, ka whakararu i a koe kia kore ai koe e tahuri ki te mahi, kia kore ai rānei e tutuki tāu i hiahia ai.

Ko te 'mahi kua ākona', he whanonga i riro ai i a koe tāu i hiahia ai i a koe e tamariki ana, engari kāore e whaihua ki te pakeke. Hei tauira, ka hū noa iho koe, ka karo rānei koe i tētahi take nui.

### **TE WHAKATIKA I TĒNEI TŪĀHUA**

Tuatahi, me whakaae tō ngākau kāore he hua o te waiho mahi mö raurangi. He whakararu tāna i ö mahi whare wānanga, me ö whāinga whaiaro – mēnā rā he hua, he hua kino.

Ina āta tirohia, ka hinga noa ngā take i whakatūria e koe e kore ai koe e tīmata i tētahi mahi. Ina tū mai anō tētahi, māu tonu e turaki!

Whakaritea tō tēpu mahi kia noho mai ngā mea katoa ka hiahiatia – ngā pukapuka, he pene, he pepa; kia wāhi mārāma tonu. Kia tika te takoto mai o ngā mea katoa. Whāia kia iti te hoihoi me ērā atu pōreareatanga.

Me ü pūmau koe ki tēnei whakaritenga hou. Kī atu ki tētahi hoa, ki tētahi atu tangata pai ki a koe kua takoto nei tēnei tikanga hou hei whāinga māu.

Whakahuatia ngā kōrero whakatītina i a koe anō. Hei tauira:

... *"Ko nāianeī tonu te wā pai katoa"*

... *"Ki te tere ake te oti, ka tere ake taku wātea ki ngā mahi ngahau ake."*

... *"Ka whakaoti au i tēnei mahi iāia tonu nei!"*

... *"Ki te mahia ināianeī, kāore au e raru ā taihoa ake nei"*

... *"Kua pēnei i mua, ka taea anō ināianeī!"*

Kaua e whakaarohia te mahi anō nei he mate whawhati tata. Ki te whakaaro koe kāore o take ki tētahi mahi, i terā tonu ka mataka, kāore e tutuki.

Kia mārāma anō koe he pōhēhē kau ö whakaaro kino möu anō. Tirohia ko nāianeī tonu, me ngā takahanga pai e tutuki ai ö whāinga.

### **TĪMATA INĀIANEĪ: WHAKATAKOTORIA HE MAHERE!**

1. Tuatahi, kia maumahara koe ki ngā take i haere mai ai koe ki te whare wānanga – tirohia anō ö tūmanako, ö whāinga, me ö wawata mö ngā rā kei te tū mai.

2. Titiro whānui ki te mahi kei mua i tō aroaro – ki te 'pikitia nui'. Kia pono koe ki a koe anō -whakatauria he aha ngā mahi me mātua oti, mō āhea oti ai.
3. Tuhia ngā mea kei taua 'pikitia nui', ka whakawhiti anō i ngā rākati ki tētahi maramataka pakitara, kia tere kitea ai. Whakairia anō te rārangi o ngā mahi kia mahia ki te pakitara. Ka oti ana tētahi, tohua ki te pene.
4. Raupapatia ngā mahi, mai i te mea he tino tata te rākati, e tino whāwhaitia ana rānei.
5. Wāwāhia ngā mahi nui kia takahanga iti, i te mea he māmā ake te whakaoti haere i ngā mahi iti, tēnā i te whāwhā i te mahi nui.
6. Wāwāhia ngā hāora ka pau ki ō mahi whare wānanga. i.e. he whaihua ake te noho mō te hāora kotahi i ētahi wā e toru, tēnā i te noho mō te toru hāora.
7. Karawhiua te mahi! Tuhia te rerenga tuatahi, te kōwae tuatahi, whakarārangitia rānei ngā take, ngā whakaūpokotanga mō taua wāhanga o tō tuhinga. Ko te mea nui, kia hora mai he kupu!
8. Ka whakamahara i a koe anō ka TAEA TONUTIA e koe te mahi. Kua oti kē ētahi mahi pēnei te āhua (kei te kōrero pono koe ki a koe anō). Ka oti anō tētahi! Tirohia ngā tutukinga, kaua ngā tapokotanga.
9. Whakaritea he wā ia rā mō ngā mahi whare wānanga, ka ū ki ērā. Kāore pea koe e ū ki aua hāora i ngā wā katoa, engari kia tūpato kei 'kotiti' anō ngā whakaaro, ka parea ngā mahi ki rahaki.
10. Ina oti he mahi, me utu koe i a koe anō ki tētahi mea pai. Engari kaua e wareware ki te hoki anō ki te mahi kia tutuki rā anō ngā wāhanga katoa!
11. Kaua e whāia kia tino tika katoa ngā kupu katoa. Tuhia ngā kōrero matua e tutuki ai te mahi. Mō muri whakapaipaitia ai, ki te whai wā koe.
12. Kaua e wareware, he pai ake te hoatu i te mahi āhua pai ki tō pouako, tēnā i kore e ū ki te rākati, me te aha, he kaniawhea, he hinapōuri te kai.

### **Ki hea atu i konei?**

Ki te hiahia āwhina koe, ki te hiahia kōrero koe ki tētahi kaiārahi, tēnā waea mai ki a Julia i te Student Counselling Service, waea 350 5935 (i Turitea) ki a Nan rānei (i Hokowhitu) waea 356 9099 , peka 8747.

Ētahi atu mātārere kua whakaputaina e mātou:

- Time Management
- What is Anxiety? How can I manage it?
- Motivation
- Te Whakataki i te Pōkaikaha

- Te Whakataki i te Hinapöuri

<http://counselling.massey.ac.nz>