



MODERN PDR

4

İRRADE EĞİTİMİ



# İRİDE NEDİR?

**“Disiplinli olmayanlar duygularının, iştahlarının ve tutkularının kölesidir.  
“ Stephen R. Covey**

- › Enerjik kararlılıktır.
- › Huzurun anahtarıdır.
- › Kendine söz geçirebilme sanatıdır.
- › Bildiği, istediği doğru bulduğu şekilde yaşama başarısıdır.
- › Hayat boyu başarının anahtarıdır.
- › Duygu düzenleme becerisidir.
- › Kendi kendini kontrol edebilme gücüdür.
- › Davranıřlara karar verebilme gücüdür.
- › Kiřinin kararlarını, hayallerini veya planlarını gerçekleştirebilme gücüdür.
- › Uzun vadeli sonuçları gözeterek kısa vadeli zevk, keyfe odaklanmamasıdır.
- › İnanın yapmayı istediği halde yapmaması gerekenleri yapmaması, yapmayı istemediği halde yapması gerekenleri yapmasıdır.



# İRADE NEDİR?

İrade üzerine yapılan çalışmalar incelendiğinde kendini kontrol edebilen irade sahibi çocukların özgüvenlerinin daha yüksek, uyumlu, güvenilir, stresle başa çıkabilme becerilerinin daha yüksek, kendilerini daha iyi motive edebildikleri, azimli, akademik anlamda da başarılı bireyler olduğu gözlemlenmiştir.

Davranışlarımızın kontrolünde çok büyük etkiye sahip olan mekanizmalardan biri ne kadar irademiz olduğudur. Kendimizi ne kadar kontrol edebildiğimiz ve ne kadar hakim olduğumuzdur. İradeden bahsederken dürtülerimizi kontrol etmekte ve doyumunu ertelemekte ne kadar başarılı olduğumuzu kastediyoruz.



# İRADE NEDİR?

İrade insanın kendine söz geçirebilme becerisidir. Bildiği, istediği bir biçimde yaşama başarısıdır.

Uzun vadede disiplinsizlik bazı beceri ve yeteneklerin kazanılmaması, dolayısıyla bunlarla gelen özgürlükten mahrum kalınması anlamına gelir. İrade anlık olarak ne hissettiğinize göre değil ne düşündüğünüze göre hareket eder. Hayatta en önem verdiğiniz şeyler için anın hazzı ve heyecanından fedakârlık yapmaktadır.

## Bu yüzden irade

- İlk heyecan geçtikten sonra bir proje veya fikre çalışmaya devam etmenizi,
- Kanepede uzanıp, TV izlemek yerine spora gitmenizi
- Uyumak yerine erken kalkmanızı
- Diyetinizi bozma düşüncesi geldiğinde HAYIR diyebilmenizi ve sizin için doğru ve yararlı olana ve daha birçok şeyi sağlar.

Tembellikten ya da sevmediğiniz için yapmadığınız bazı şeyleri yaparak bilinçaltı dirençleriniz üstesinden gelir, zihninizi size itaat etmesi için eğitirsiniz. İç güç kazanır ve bunu geliştirirsiniz. Bazen sağlığınıza iyi gelecek ve kendinizi iyi hissetmenizi sağlayacak bir yürüyüş yapmak isterseniz; fakat tembelliğiniz sizi ele geçirir ve bunun yerine televizyon seyretmeyi tercih ederseniz.

Belki de beslenme alışkanlıklarınızı değiştirmenin ve sigarayı bırakmanın gerekliliğinin farkındasınız ama alışkanlıklarınızı değiştirmek için gerekli olan iç güce ve dirence sahip değilsiniz.



# İRADENİN BEŞ KARAKTERİSTİK ÖZELLİĞİ

## 1. Kendini Bilmek

İrade o an ne hissettiğine aldırmadan en doğru olan için verdiği karara göre hareket etmektedir. Bu yüzden iradenin ilk özelliği kendini bilmektir. Amaçlarınızı ve değerlerinizi en iyi yansıtan davranışlar ve eylemlerle karar vermelisiniz. Bu süre ise içe bakış ve öz analizi gerektirir.

## 2. Bilinçli Farkındalık

İrade ne yapıp ne yapmadığınız konusunda farkındalığı da gerektiriyor. Öz disiplin oluşturmaya başladığınızda bazı zamanlar kendinizi disiplinsiz hareket ederken yakalayabilirsiniz. İrade üretmek zaman alır. Burada esas nokta, disiplinsiz hareketlerinizin bilincinde olmaktır. Zamanla bilinçlilik daha erken gelecektir. Yani disiplinsiz bir hareket yapmadan önce kendinizi

bilinçli bir konumda bulacaksınız. Bu da size hedeflerinizle uyuşan kararlar verme fırsatı verecektir.

## 3. İradeye Sadakat

Hedef ve hayallerinizi yazmak tek başına yeterli değil. Onlara içten bir bağlılık göstermeniz gerek. Yoksa alarm saat 5 te çaldığında erteleyip " 5 dakika daha" demek hiçbir mahsur görmeyeceksiniz. Ya da baştaki motivasyon ve heyecan geçtikten sonra projenizi tamamlamaktan vazgeçeceksiniz. Bu bağlılık noktasında bir problem yaşarsanız, yapacağınız söylediğiniz şeyleri takip etmek noktasında bilinçli bir yol izleyin: Yapmak istediğiniz nedir ve kendinizi değerlendirin. Unutmayın ölçülen şey gelişir.

## 4. Cesaret

İrade oldukça zordur. Duygular, iştah ve tutkular ona karşı gelen

büyük güçlerdir. Bu yüzden irade cesarete büyük oranda bağlıdır. Çok zor bir engelle karşılaştığınızda, kolay bir şeymiş gibi davranmayın. Bunun yerine o zorlukla yüzleşecek cesareti bulun kendinizde. " kişisel küçük zaferler " kazanmaya başladıkça özgüveniniz artacak ve iradeye destek olan cesaret daha doğal olarak sizde yer edecektir.

## 5. İçsel Eğitimlik

Zorlandığınızı düşündüğünüz zaman kendinizle konuşmanızı kendinize cesaret vermenizi ve kendinizi rahatlatmanızı tavsiye ediyorum. Her şey bir kenara iç konuşma size hedeflerinizi hatırlatır. Cesaretinizi getirir. Bağlılığınızı güçlendirir.

**"Disiplinin bedeli, pişmanlığın acısından her zaman daha azdır."**

**İrade için en önemli etmen kendini kontrol edebilmektir. Peki neden kendimizi kontrol edemeyiz?**

1. Ödüllendirme bekliyorsak,
2. Bağlanma bozukluğu varsa,
3. Seçici kontrol kaybı yaşıyorsak
4. Dürtüsellik varsa,

Hedeflerimizi uzun süre devam ettirebilme ve irade gösterebilme noktasında eksiklik yaşıyoruz.

# NE YAPMALIYIZ?

**1-İrademize engel olan nedenleri iyi analiz etmeliyiz.**

**2-** Bizi biz yapan, insanlar tarafından tanınmamızı sağlanan **temel değerlerimizi bilmeliyiz** ve bu değer ile ölçülerimizi korumak adına çabalamalıyız.

**3- Tercih ettiğimiz kendimizi bilmeliyiz.** Nasıl biri olmak istiyoruz kaba/nazik, düşünen / düşünmeyen, neşeli/ mutsuz o gün nasıl biri olmak istiyorsak öyle davranmalıyız.

**4-** Beden ve ruh birbirini tamamlar. Yani bedende bir sorun varsa ruha, ruhta bir sorun varsa bedene yansır.

Bu yüzden **vücudumuzu tanımalıyız.**

Bedenimiz bize hangi noktalarda zorluk çıkardığı noktasında fikir sahibi olursak irademizi kontrol etme noktasında sorun yaşamayız.

**5- Beklentilerimiz gerçekçi olmalıdır.** Gün içinde kitap okumak, film izlemek, test çözmek, spor yapmak, okula gitmek, vb. gibi birçok aktiviteyi yapmak isteriz fakat tüm bunları yerine getirecek zaman ve güç noktasında sorun yaşarız. Yaşanan bu sorun motivasyon açısından da bizi olumsuz etkileyebilir. Bu yüzden etkinlikleri azaltmak günlere yaymak gerekir. Burada önemli olan birden çok etkinlik yapmak değil üstlenmek istediğimiz sorumlulukları uzun süre devam ettirebilmektir.



## NE YAPMALIYIZ?

- 6- Geciktirme, pazarlık yapma, kararlı ol!** “Biraz sonra yapsam olur mu? , Bir kısmını yapsam olur mu ? Şu dizi bittikten sonra yapacağım” tarzı cümleler iradenizi kırma noktasında bize zarar verir. Eğer aklınıza geldiyse hedefinizi o anda yapmalısınız. Örneğin otobüste gidiyorsunuz, yaşlı birisi geldi o anda biraz oturayım sonra yer veririm gibi cümleler yerine hemen yerinizden kalkıp verin. İşte bu eylem iradenizi güçlendirmek adına yapmış olduğunuz küçük ama önemli adımlardır.
- 7- Yaptığınız işe ve kendinize değer verin.**
- 8- Kendinizi zorlayın, bahane üretmeyin ve gereken iradeyi gösteremediğinizde bir bedel ödeyin.**
- 9- Farklı yollar deneyin.**
- 10- Hedefe giden yolu eğlenceli hale getirin.**
- 11- Her şeyi hemen çözemeyiz bu yüzden bir yerden başlayın.**

- 12- Rutinleriniz olsun.** Sabah kalktığınız belli bir saatiniz, yatış saatiniz olsun. Gün içindeki belli rutinleriniz iradenizi gereksiz yere kullanmanızı engelleyecektir. Böylece gün içinde önemli kararlarınız için iradenizi boş yere kullanmış olmayacaksınız. Çünkü iradenin de bir kotası

vardır. Unutmayın, küçük sular da boğulursak büyük denizlere açılmayız.

- 13- Arkadaşlar önemlidir.** İrademizi kontrol etme noktasında zorlandığımız zamanlar olabilir. Bu süreçte hedeflerimizi bilen yol arkadaşlarımızın olması sapma anında bize destek olacaktır.



# GÜÇLÜ BİR İRADE VE ÖZ-DİSİPLİNE SAHİP OLMANIN AVANTAJLARI

- Düşüncelerinize emretmek ve zihninizin patronu olmak
- Alışkanlıklarınızı yönlendirmek, böylece konsantrasyonunuzu artırmak
- Hedeflerinizi ve hayal ettiklerinizi yaşama geçirerek iç huzuru ve özgüveni yakalamak
- Dış etkenlerin üzerinizdeki negatif etkilerini azaltmak
- Kişisel ve ruhsal gelişiminizi gerçekleştirmek
- Günlük hayatımızı kontrol edebilmek, istemediğiniz alışkanlık ve davranışları terk etmek.
- Tembellikten kurtularak daha istekli, daha çalışkan bir ruh yapısına kavuşmak



## MODERN EĞİTİM KOLEJİ REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK HİZMETLERİ



- 📍 Kavaklı Mah. Deniz Aktaş Cad.  
No:18/1 Beylikdüzü / İSTANBUL
- ☎ 0212 746 66 66
- ☎ 0212 889 11 11
- ✉ bilgi@modernnegitimkoleji.com
- 🌐 www.modernegitimkoleji.com

- 📘 modernnegitimkoleji
- 📷 modernnegitimkoleji
- 🐦 modernnegitimklj