



# ÖZ DİSİPLİN VE İRADE



**Herkesin sigara, çok yeme, tembellik, erteleme, devamını getiremememe gibi üstesinden gelmeyi istediği bazı bağımlılıkları ve alışkanlıkları vardır. Bunları yenebilmek için iradeye ve öz-disipline gereksinim duyulur.**

**Bu iki kavram, herkesin hayatında büyük bir fark yaratır ve motivasyonunuzu artırarak daha başarılı olma yolunda sizi cesaretlendirir. Gelin bu iki kavrama bir göz atalım.**

# İRÂDE NEDİR?

Tehlikeli ve gereksiz istekleri kontrol edebilmek, tembelliğin ve ertelemenin üstesinden gelebilmek, verilen karar başarıyla sonuca ulaşana kadar onu kararlıkla takip edebilmektir.



# 29 EKİM 1787 GECESİ MOZART ESTATES TİYATROSU

29 Ekim 1787 gecesini Mozart hızlı adımlarla Prag'daki Estates tiyatrosunun bu gördüğünüz sahnesine girdi. Çok heyecanlıydı. Tam bu noktada durdu ve kalabalığı selamladı. Kalabalık ondan daha da heyecanlıydı. Eee ne de olsa daha yaşarken bir efsaneye dönüşmüş bu bestecinin en önemli eserlerinden birini ilk kez dinleyeceklerdi. Don Giovanni Operası. Bu eser o kadar önemlidir ki felsefeci Kierkegaard tüm klasik müzik parçaları içerisinde onun en üstte durduğunu söyler. Eğer ölmeden önce tek bir opera izleme şansınız olursa görmeniz gereken opera budur.

Böylesine önemli bir eserin prömiyer gecesinde Mozart'tan da onu dinlemeye gelen kişilerden de daha heyecanlı olan birileri vardı: Orkestra üyeleri. Neden heyecanlıydılar biliyor musunuz? Çünkü hiç prova yapamamışlardı. Çünkü az önce hızlı adımlarla sahneye giren Mozart eserin şu anda dinlemekte olduğunuz uvertürünün notalarını yazmayı yeni bitirebilmişti. Orkestranın önüne konulan notaların mürekkebi bile daha kurumamıştı. Çünkü Mozart gibi dahiler bile işlerini erteleye erteleye son dakikaya bırakabiliyordu.



**Kendinden şüphe duymak**

**Özgüven yetersizliği,**

**Endişe gibi duygular ve birçok sebep.**

**PEKİ NEDEN  
ERTELİYORUZ?**

Erteleme davranışı ile başa çıkmak için Zeigarnik Etkisi'nden söz edeceğiz.

# ZEİGARNİK ETKİSİ



**Kaynaklarda yer alan tanımlardan yola çıkarsak;**

**Zeigarnik Etkisi:** Bireylerin eksik bırakılmış, yarım kalmış, bitiril(e)memiş şeyleri; noktalanmış, bitirilmiş, tamamlanmış şeylere göre çok daha kolay ve açık bir şekilde anımsamasını, hatırlamasını ifade eden psikolojik bir kavramdır.

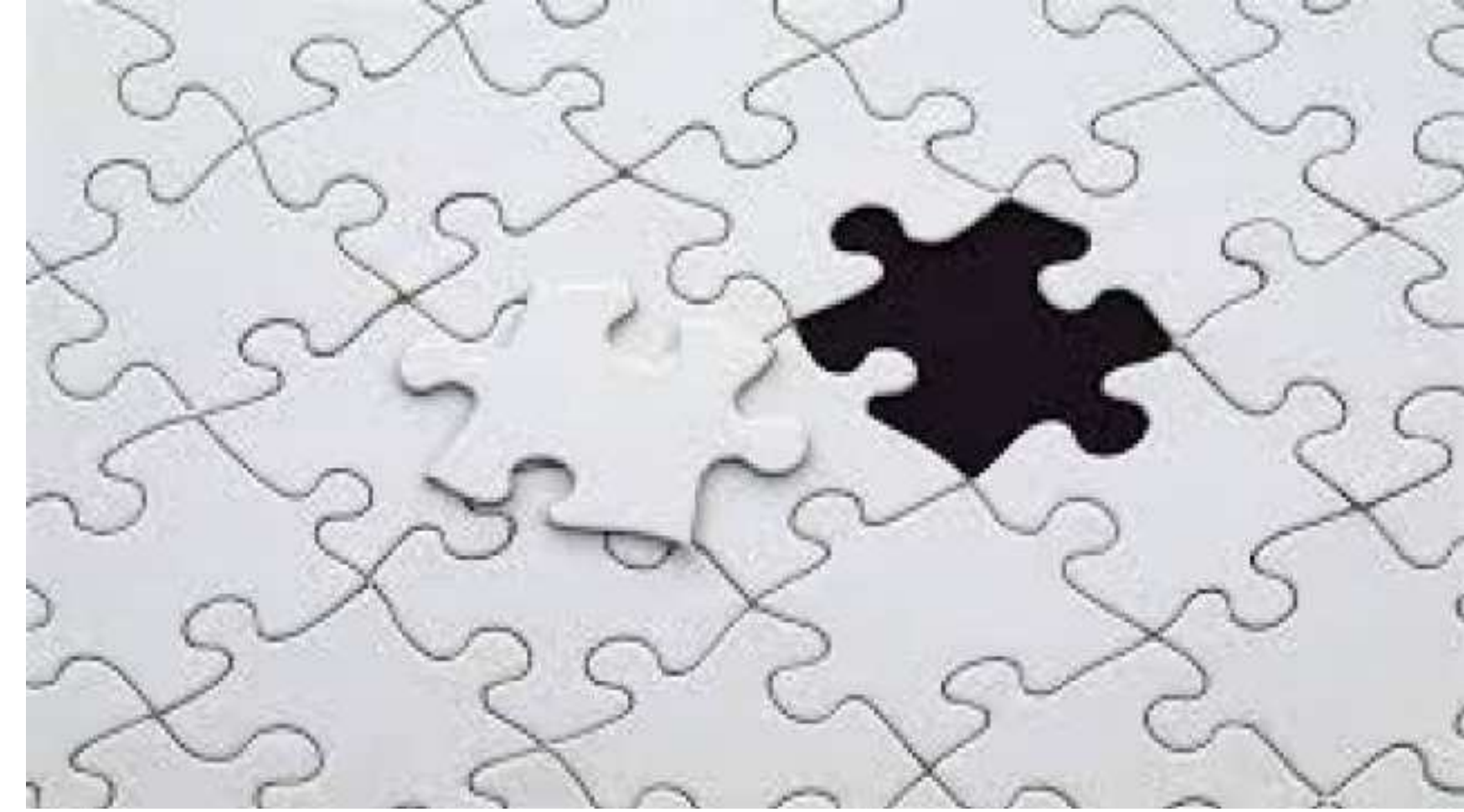


//////////

**Bu kavrama ismini veren Rus psikolog ve psikiyatir olan Bluma Zeigarnik, bir grup arkadaşıyla birlikte gittiği bir restoranda yaşanan bir olaydan hareketle bazı sonuçlara ulaşmıştır:**



Gittikleri restoranda siparişlerini almak üzere sadece bir garson Zeigarnik ve arkadaşlarıyla ilgilenmiştir. Ancak; garson siparişleri alırken hiçbir şekilde not tutup kayıt almamıştır. Buna rağmen siparişleri eksiksiz bir biçimde sahiplerine ulaştırabilmiştir. Grup yemeklerini yiyip restorandan ayrılmıştır fakat; garsonun bu kadar siparişi not etmeden eksiksiz şekilde getirebilmesi Bluma Zeigarnik'i düşündürmüştür. Tekrar restorana dönüp aynı garsona bunu nasıl başardığını sormuştur. Garson ise kısa bir süre önce gelen psikologlardan oluşan grubu dahi çoktan unutmuştur. Bluma Zeigarnik'e verdiği cevap ise, siparişleri aklında tutup doğru bir şekilde servis ettikten sonra hafızasından, aklından sildiği biçiminde olmuştur.



Duyduğu cevaptan etkilenen Zeigarnik bu konu üzerine deneyler yapıp çalışmış ve tamamlanmamış işlerin zihinde büyük oranda bir meşguliyet yarattığı, bitirilmiş işlerin ise bu meşguliyeti ortadan kaldırıp zihni ferahlattığı yönünde bir saptamada bulunmuştur. Zeigarnik'in kendi ismiyle anılan ortaya attığı bu kavram psikoloji literatüründe farklı kişiler tarafından da işlenmeye devam etmiştir. (bkz: Kenneth McGraw Deneyi)



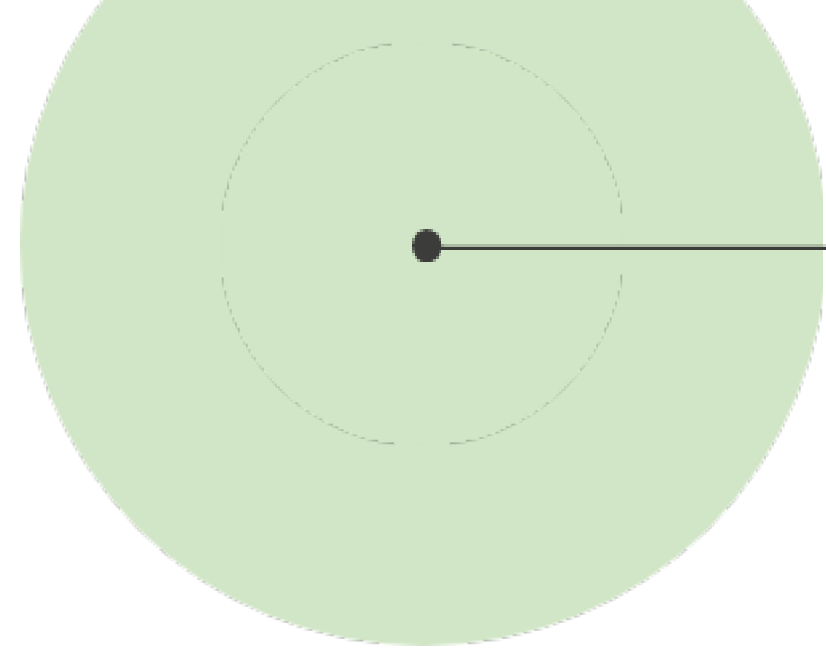
**Biz ne yapabiliriz, neyi değiştirebiliriz ona bakalım. Bizim yaşam kalitemize olumsuz olarak sirayet eden, üzerinde durmak istediğim Zeigarnik etkisi ile ilişkili durum s¼rekli planlarımızı erteleme eğilimi. Belirledięimiz hedefleri ucu bucağı g¼r¼nmeyen bir dağ misali belirlersek, o dağın ağırlığı altında kalabiliriz..**



. Bir ev hanımını düşünelim, kısa bir süre içerisinde misafirleri gelmeden önce evi baştan aşağı temizlemek gibi bir hedefi olsun. Mutfaktan başlayan hanımefendi, sadece mutfağı temizlemenin bile kendini çok yorduğunu, yıprattığını hissediyor ve evin kalan diğer odalarını vs. daha sonra temizlerim diyerek sonraya bırakıyor. Her gün evin diğer odalarının kirli olduğunu, temizlik yapması gerektiğini biliyor ama bir türlü harekete geçemiyor. İş gözünde büyüyor da büyüyor. Erteledikçe bir iç huzursuzluğu hissediyor, huzursuz oldukça yaptığı diğer işlere de odaklanamıyor. Çünkü aklı hala temizlikte. Bir sonraki seviyeye geçebilmesi için o temizliğin bitmesi ve zihninin rahatlaması gerekiyor.

Erteleme davranışını yenmek ve bu huzursuzluğu ortadan kaldırmak da bizim elimizde. Bu da irade ve öz disiplini geliştirmek ile mümkün.





İrade ve öz-disiplini geliştirmek, günlük hayatta yapmaktan kaçınan bazı Şeyleri yapmakla mümkündür. Yaparken de

**+Parala, Bl, Yönet**

**+Zor Olanla Bařla**

**+Dikkat Dağıtıcılardan Kurtul**

**nerilerini dikkat alacađız.**



# KAVANOZDAKİ TAŞLAR



Bu yazıda anlatılan hikaye gerçektir ve Kellog Business School'da (Northwestern üniversitesi) İş İdaresi yüksek lisans öğrencileri ile Zaman Yönetimi dersi profesörü arasında geçer.

Profesör sınıfa girip karşısında duran dünyanın en seçilmiş öğrencilerine kısa bir süre baktıktan sonra; "Bugün Zaman Yönetimi konusunda deneyle karışık bir sınav yapacağız" der.

Kürsüye yürür, kürsünün altından kocaman bir kavanoz çıkartır. Arkadan, kürsünün altından bir düzine yumruk büyüklüğünde taş alır ve onları büyük bir dikkatle kavanozun içine yerleştirmeye başlar. Kavanozun daha başka taş almayacağına emin olduktan sonra öğrencilerine döner ve "Bu kavanoz doldu mu?" diye sorar.

Öğrenciler hep bir ağızdan "Doldu" diye yanıt verirler.

# KAVANOZDAKİ TAŞLAR



. Profesör “Öyle mi?” der ve kürsünün altına eğilerek bir kova mıcır çıkartır. Mıcırı kavanozun ağzından yavaş yavaş döker. Sonra kavanozu sallayarak mıcırın taşların arasına yerleşmesini sağlar. Sonra öğrencilerine dönerek bir kez daha “Bu kavanoz doldu mu?” diye sorar.

Bir öğrenci “Dolmadı herhâlde” diye cevap verir temkinli bir şekilde.

“Doğru” der profesör ve gene kürsünün altına eğilerek bir kova kum alır ve yavaş yavaş tüm kum taneleri taşlarla mıcırların arasına nüfuz edene kadar döker. Profesör bir kez daha öğrencilerine döner ve “Bu kavanoz doldu mu?” diye sorar yeniden.

Tüm sınıftakiler bir ağızdan “Hayır” diye bağırırlar.



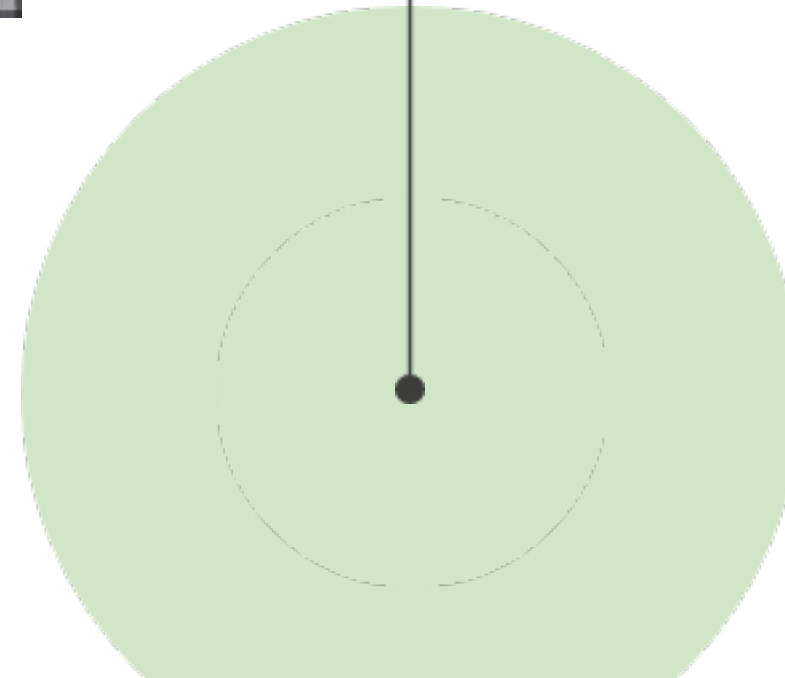
# KAVANOZDAKİ TAŞLAR



“Güzel” der profesör ve kürsünün altına eğilerek bir sürahi su alır ve kavanoz ağzına kadar doluncaya dek suyu boşaltır. Sonra öğrencilerine dönerek “Bu deneyin amacı neydi?” diye sorar.

Bir öğrenci hemen “Zamanımız ne kadar dolu görünürse görünsün, daha ayırabileceğimiz zamanımız mutlaka vardır” diye yanıtlar heyecanla.

“Hayır” der profesör, “bu deneyin esas anlatmak istediği” eğer büyük taşları baştan yerleştirmezsen küçükler girdikten sonra büyükleri hiç bir zaman kavanozun içine koyamazsın” gerçeğidir.



# ÖZ DİSİPLİN NASIL GELİŞTİRİLİR?

- +Acele etmeyin, bir gecede öz disiplin geliştirmeye çalışmayın. İşe küçük adımlar atarak başlayın.
- +Kendinizi tanıyın ve sizi neyin motive ettiğini, neyin kötü etkilediğini belirleyin.
- +Size iyi gelen davranışları alışkanlık haline getirin.
- +Hayır demeyi öğrenin. Bu sadece dışarıdan gelen önerilere değil, kendi içgüdülerinize kapılmamak anlamına da gelir.



# ÖZ DİSİPLİN NASIL GELİŞTİRİLİR?

+Spor yapın ya da bir müzik aletiyle ilgilenin. Hedef koymayı ve enerjinizi, aklınızı odaklayarak ona doğru ilerlemeyi spor veya müzikte deneyimleyebilirsiniz. Daha sonra kazandığınız bu öz disiplini hayatın farklı alanlarına da uygulayabilirsiniz.

+İmrendiğiniz kişilerden ilham alın.

+Hedefinize ulaştığınızda sahip olacağınız ödülleri düşünün. Bu size devam etmek için ihtiyacınız olan gücü verecektir.



- +Düřüncelerinize emretmek ve zihninizin patronu olmak
- +Alışkanlıklarınızı yönlendirmek, böylece konsantrasyonunuzu artırmak
- +Hedeflediklerinizi ve hayal ettiklerinizi yaşama geçirerek iç huzuru ve özgüveni yakalamak
- +Dış etkenlerin üzerinizdeki negatif etkilerini azaltmak

**GÜÇLÜ BİR  
İRRADE VE ÖZ  
DİSİPLİN NE  
KAZANDIRIR?**



- +Düřüncelerinize emretmek ve zihninizin patronu olmak
- +Alışkanlıklarınızı yönlendirmek, böylece konsantrasyonunuzu artırmak
- +Hedeflediklerinizi ve hayal ettiklerinizi yaşama geçirerek iç huzuru ve özgüveni yakalamak
- +Dış etkenlerin üzerinizdeki negatif etkilerini azaltmak

**GÜÇLÜ BİR  
İRRADE VE ÖZ  
DİSİPLİN NE  
KAZANDIRIR?**

