

İrade

Eğitimi

KISA

BİR ÖMRE

UZUN BİR HAYAT

SIĞDIR

FERHAT KARDAŞ



İRİDE EĞİTİMİ

Kısa Bir Ömre Uzun Bir Hayat Sığdır

Dr. Ferhat Kardaş



DR. FERHAT KARDAŞ

Ferhat KARDAŞ, 1990 yılında doğdu. Ortaöğrenimini Mehmet Akif Ersoy Anadolu Lisesinde tamamlayarak 2006 yılında Boğaziçi Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik (PDR) bölümüne yerleşti. Lisans eğitimini takiben, 2011 yılında “Öğretim Üyesi Yetiştirme Programı” çerçevesinde Yüzüncü Yıl Üniversitesi PDR anabilim dalına araştırma görevlisi olarak atandı. Yüksek lisans eğitimini 2011-2013 yılları arasında tamamladı. 2013-2017 yılları arasında Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bölümü’ndeki doktora öğreniminin ardından doktor öğretim üyesi oldu. Yurt içi ve yurt dışı bilimsel dergilerde birçok makalesi yayınlanan ve uluslararası kongrelerde çeşitli bildirimler sunmuş olan yazarın çalışma konuları arasında pozitif psikoloji, azim, iyi oluş, mutluluk, yaşamda anlam, şükran duyma, karakter ve değer eğitimi, psikolojik danışman eğitimi ve karakter güçleri yer almaktadır. Yazar ilk kitabı *Yürümeye Devam Et*’te anlamlı bir yaşam sürme, ruhsal özgürlük ve nitelikli kişiler arası ilişkiler kurma konularını ele almıştır. Yazarın ilgiyle beklenen ikinci kitabı *İrade Eğitimi* ise dikkat dağıtıcı uyaranlara rağmen bireysel farkındalığı artırma, karar verip harekete geçme ve bazı alışkanlıkları yeniden düzenleme konularını vurgulamaktadır.

İletişim Bilgileri ve Sosyal Medya Hesapları:

E posta: ferhatkardas90@gmail.com

Twitter: <https://twitter.com/munzevifikirler>

Instagram: <https://www.instagram.com/munzevifikirler/>

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ9

I. BÖLÜM: İRADE GÜCÜNÜ ANLAMAK

1. DEĞİŞEN KUŞAKLAR VE İRADEYE YENİDEN DÖNÜŞ	15
İnsanın Doğasına ve Kişiliğine Dair Bazı Psikolojik Yaklaşımlar.....	26
2. KİTLESEL OBLOMOVLUK.....	38
3. İRADE GÜCÜNÜN DOĞASI ÜZERİNE	45
4. İRADE NEDEN EĞİTİLMELİ?.....	54
5. İRADE GÜCÜNÜN GETİRDİKLERİ VE ZAYIF BİR İRADEYE ÖDENEN BEDELLER.....	63
6. İRADE GÜCÜ VE PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARIMIZ	68
Maslow'un İhtiyaç Piramidi.....	68
Öz Belirleme Kuramı.....	70
Gerçeklik Terapisi	73
7. İRADE, ANLAM VE MUTLULUK.....	77
8. İRADE GÜCÜ VE CİNSELLİK.....	84
Gençlik ve Yaşam Enerjisi.....	95
9. İRADE GÜCÜ VE TEKNOLOJİ	100

Kendi Kullanım Kılavuzunuzu Oluşturun.....	109
Net Sınırlar ve Pratik Kurallar Koymak.....	114
Sosyal Medya Kullanım Alışkanlıkları	115
Akıllı Telefonun Akıllıca Kullanılması	116

II. BÖLÜM: İRADE NASIL EĞİTİLİR

1. KENDİNİ BİL.....	121
2. İRADE ZAYIFLIĞININ TOMOGRAFİSİNİ ÇEK.....	123
3. BİR YERDEN BAŞLA.....	126
4. HAYATIN MUHASEBESİNİ YAP.....	130
5. SENİ AYARTAN ŞEYLE ARANA MESAFE KOY ...	133
6. GELECEKTEKİ İYİ HALİNİ HAYAL ET	136
7. ALIŞKANLIKLARIN GÜCÜNÜ HATIRLA	138
8. KISA BİR ÖMRE UZUN BİR HAYAT SİĞDIR	141
9. BÖLÜNMEYE VE DAĞILMAYA RAĞMEN DEVAM ET.....	143
10. ZİHİNSEL VE FİZİKSEL ENERJİNİ DOĞRU KULLAN	145
11. TEFEKKÜR YAP, MEDİTASYONUN GÜCÜNÜ KULLAN, FARKINDALIĞINI ARTIR.....	147
12. YAPMAN GEREKEN İŞİN ÖNEMİNİ DÜŞÜN VE HAZZA “HAYIR” DEMEYİ BİL	152
13. DÜRTÜLERİN VARLIĞINI FARK ET AMA ONLARA UYMA.....	154

14. ON DAKİKA DİREN.....	156
15. DAHA AZ TELEVİZYON VE DAHA AZ FİLM/VIDEO İZLE	158
16. UYKU VE İRADE.....	161
17. HAREKET, SPOR VE EGZERSİZ.....	164
18. KENDİNİ KANDIRMAKTAN VE SABOTE ETMEKTEN VAZGEÇ.....	168
19. CESUR OL VE GÜÇLÜ BİR ŞEKİLDE SORUMLULUK AL	172
20. KÖTÜ ORTAM VE KÖTÜ ARKADAŞLARDAN UZAKLAŞ.....	176
21. STRESLE DOĞRU ŞEKİLDE BAŞA ÇIKMAYI ÖĞREN	179
22. BAĞLARINI GÜÇLÜ TUT AMA TEK BAŞINA KALMAYI DA BİL.....	182
23. DAHA ERDEMLİ BİR HAYATIN PEŞİNDE OL.....	185
24. ESKİ YAŞAM TARZINLA ARANA MESAFE KOY.....	188
25. İÇSEL ÇATIŞMALARINI AZALTACAK VEYA BİTİRECEK KURALLAR KOY	190
26. HAREKET HALİNDE OL, YENİ HOBİLER VE MEŞGULİYETLER EDİN	193
27. BAŞARISIZLIKLARINDAN YENİ BAŞARI HİKÂYESİLERİNİ ÇIKAR	196
28. İRADE KASINI KÜÇÜK ETKİNLİKLERLE GÜÇLENDİR.....	199

29. GEREKTİĞİNDE PROFESYONEL PSİKOLOJİK DESTEK AL	204
------------------------------------------------------------	-----

III. BÖLÜM: İRADE NASIL EĞİTİLMEZ

GİRİŞ.....	207
1. KENDİNE HAKARET ETMEK VE KENDİNİ DEĞERSİZLEŞTİRMEK.....	208
2. AŞIRI KATI OLMAK VE ESNEKLİK PAYI BIRAKMAMAK	211
3. BİR ALANA ODAKLANIRKEN DİĞERLERİNİ İHMAL ETMEK	213
4. KISA SÜREDE BÜYÜK DEĞİŞİMLER BEKLEMEK	215
5. SADECE HEDEF BELİRLEMEK VEYA HER HEDEFİMİZİ PAYLAŞMAK.....	218
KAYNAKÇA	220

ÖNSÖZ

Her insan farklı bir potansiyelle dünyaya gelir. İnsanın sahip olduğu bu güçlü hazine değerli madenler gibi kişiliğimizin derinliklerinde gömülüdür. Ortaya çıkarılması ve işlenip kullanılması bilinçli bir çaba gerektirir. Çoğu insan bu çabayı ortaya koymadığı veya bu potansiyeli geliştirecek yaşantı zenginliğine sahip olmadığı için yeteneklerini keşfetme fırsatını bulmaz ve yaşamını olabilecek en etkisiz şekilde sürdürür. Sahip oldukları cevher gerekli bakımı görmediği için yer altında çürüyüp giden tohumlar misali yok olup gider. Böylece günübürlük bir hayat yaşayarak yaşam sahnesindeki rollerini olabildiğince sönük ve etkisiz şekilde oynayarak bitirirler. Geriye bir iz, anlamlı bir etki, bir güzellik ve hatırlanmaya değer bir hikâye bırakmadan şu dünyadan geçip giderler. Diğer yandan güzel bir hikâyesi olan ve arkasından dolu dolu yaşanmış bir hayat bırakan insanlar vardır ve onlar genellikle potansiyellerini olabildiğince iyi kullanmış olan kişilerdir. Talihlerinin yaver gitmesi bazen işlerini kolaylaştırmış olsa da ulaştıkları başarıların en temelinde ortaya koydukları istikrarlı çaba vardır.

İnsanları bu noktada birbirinden farklı kılan en önemli nedenlerden birisi irade gücü ve öz-kontrol becerisidir. İrademizi eğiterek güçlendirmek sahip olduğumuz potansiyeli ve yetenekleri etkili şekilde değerlendirmenin ve ortaya koymanın en önemli araçlarından biridir. Zayıf bir irade ise yaşamı her alanda sürekli ertelemeye, önümüze düşen fırsatları kaçırmaya, sürekli pişmanlık

ve suçluluk duyguları yaşamaya ve birçok yeteneğimizin etkisiz şekilde sönüp gitmesine neden olur. Bu yüzden irade eğitimi iyi bir yaşama ve içsel huzura giden en önemli yollardan biridir. “İradenin nasıl eğitileceği ve güçlendirileceği” konusu günümüzde her yaşta insanın önemli önceliklerinden birisi haline gelmiştir. Ancak bu konuyla ilgili kaynakların oldukça sınırlı olduğu ve var olan çalışmaların çoğunun da sınırlı bir kitleye hitap edecek şekilde akademik bir dille yazıldığı görülecektir. Bu yüzden hem akademik ve bilimsel kaynaklardan beslenen, hem de genel okuyucu kitlesine hitap edecek bir çalışma yapmak istedim. Bu kitap böyle bir niyetin sonucu olarak ortaya çıktı.

İrade Eğitimi kitabı yaşamlarını daha güzel ve verimli kılmak isteyen fakat nereden başlayacağı ve bunu nasıl sürdüreceği konusunda rehberliğe ihtiyaç duyan insanlara bir nebze de olsa destek sunmak amacıyla yazıldı. Bu çerçevede kitap, kronik erteleme sorunu yaşayan, teknolojik aletlerle daha sağlıklı bir ilişki kurmak isteyen, daha erdemli bir yaşamın arayışında olan, daha sağlıklı bir yaşam tarzı geliştirmek isteyen, harcamalarında daha ölçülü olmanın yollarını arayan veya yaşam enerjisini en verimli şekilde kullanarak özünü en iyi şekilde gerçekleştirme arzusu taşıyan kişiler için yazıldı. Bütün bu konular bugün neredeyse hepimizin çözüm aradığı kitlesel sorunlar haline gelmiş durumdadır. Kitabın bu sorunların hepsini kalıcı bir çözüme kavuşturması iddiası yok. Ancak bu konularda okuyucuya çeşitli bakış açıları kazandıracak ve onlara bilimsel araştırma sonuçlarından beslenen çözüm önerileri sunacaktır. Kitabın çeşitli bölümlerinde değinildiği üzere, irade konusu bir yönüyle eski alışkanlıklarımızın bazılarında kurtulma ve onların yerine daha güçlü alışkanlıkları yerleştirme sürecidir. Bu açıdan kitapta ele alınan konular ile önerilen irade eğitimi yöntemlerini mümkün

olduğunca tekrarlamak ve pratik yaparak uygulamaya aktarmak okuyucuya daha çok fayda sağlayacaktır.

Kitabın yazım sürecinde birçok kişinin desteğini aldım. Sürece doğrudan veya dolaylı olarak katkı sağlayan herkese şükranlarımı sunuyorum. Yayın sürecinde özverili bir şekilde bana her türlü desteği sunan Timaş Yayın Grubu'ndan editörüm Kadir Güven'e ve yazım sürecinde sunduğu değerli görüş ve önerilerle çalışmayı zenginleştiren Mehmet Fatih Kayan'a özel teşekkürlerimi sunuyorum. İlk kitabıma gösterdikleri ilgi ve çeşitli platformlarda yaptıkları güzel yorumlarla beni ikinci kitabı yazmaya cesaretlendiren ve teşvik eden bütün okuyucularına teşekkür ediyorum.

Kitabımın ihtiyaç duyan her yaştan ve her kesimden okuyucuya, özellikle de yaşamlarının baharında ve en üretken dönemlerinde olan, hepimizin umudu olan gençlere ulaşması en büyük temennimdir.

Dr. Ferhat KARDAŞ

Kasım, 2020

I. BÖLÜM:
İRDE GÜCÜNÜ
ANLAMAK

1. DEĞİŞEN KUŞAKLAR VE İRADEYE YENİDEN DÖNÜŞ

Hepimiz hayatta iyi şeyler yapmak isteriz. Ancak çok az insan gerçekten iyi şeyler yapar. Hepimiz hayatın erken dönemlerinde büyük hayaller kurarız. Ancak az sayıda insan gerçekten hayallerine ulaşır. Hepimiz hayatımızda bir şeyleri kısmen veya kökten değiştirmek isteriz. Ancak çok az insan değiştirmek istediği şeyleri gerçekten değiştirir. Neden bazı insanlar hayatı daha dolu ve daha anlamlı şekilde yaşarken, bazı insanlar günübirlik hayatlar sürerek geçirir ömrünü? İnsanları bu konuda birbirinden farklı kılan şey nedir? Neden kimi insanlar hedeflerine ulaşmak için çabalayıp anlamlı başarılar elde ederken, kimisi de ya hiç harekete geçmemekte ya da başladığı işin sonunu getirememektedir? Değişimin önündeki en büyük engel nedir? Çevre mi, zekâ düzeyleri mi, büyüdükleri aile mi, içinde yetiştikleri sistem mi, genetik faktörleri mi, küresel ısınma mı, kader mi, televizyon mu, fakirlik mi, eğitim düzeyleri mi, yoksa özgür iradeleri mi? Aynı çevrede yetişen, aynı aile ortamında büyüyen, benzer zekâ düzeylerinde olan veya aynı koşullarda bir hayat sürdüren ancak birbirinden oldukça zıt özellikler sergileyen çok insan var. Bu insanları farklılaştıran şey nedir?

Amerika Birleşik Devletleri'nde her yıl ülke genelinde yapılan "Amerika'da Stres" araştırmasında (1) ilginç bir sonuca ulaşıldı. İnsanlara "sağlıklı bir hayat sürdürme, başarıya ulaşma ve bunun

*için yaşamınızdaki gerekli değişikleri yapmanızın önündeki en büyük engeller nelerdir” sorusu sorulduğunda, katılımcıların %31’i irade gücü eksikliği, %22’si zaman eksikliği, %16’sı değişimin bedelleri, %12’si ise stres cevabını verdiler. Buna göre insanlar değişimin gerekliliğine ve önemine inanıyor ancak irade zayıflığını bunun önündeki en büyük engel olarak görüyor. Aynı araştırma ülkemizde yapılırsa, büyük ihtimalle insanlardan “ne yapmam gerektiğini biliyorum ama harekete geçemiyorum, hep iyi başlıyorum ama sonunu getiremiyorum, kendimi kontrol etmekte zorluk yaşıyorum, tembellik yapıyorum, her şeyin farkındayım ama nereden başlayacağımı bilemiyorum, sanırım güçlü bir iradeye sahip değilim” şeklinde cevaplar alırız. İnsanlar genel olarak yeterince güçlü bir iradeye sahip olmadıklarından ve kendilerine hâkim olamamaktan yakındır. Peki, gerçekten bugünün insanı geçmişe göre daha mı zayıf bir irade gücüne sahip? “Bugünün gençleri” veya “Z kuşağı” şeklinde başlayan yorum ve değerlendirmelerin doğruluk payı nedir? İnsanlar gittikçe iradesiz hale mi geliyorlar? Görünen o ki bu mesele sadece bizim zamanımızın meselesi değil. Bundan neredeyse 2500 yıl önce yaşamış olan Aristoteles’e atfedilen bir ifadede “Bugünlerde gençler kontrolden çıkmış durumda. Kaba bir şekilde yemek yiyorlar. Yetişkinlere karşı saygısızlar. Ebeveynlerine karşı çıkıyorlar ve öğretmenleri sinirlendiriyorlar” ifadeleri geçiyor. “Bugünün gençlerine” yönelik bu şikâyetlere farklı dönemlerde, farklı toplumlarda rastlamak mümkün. Çok uzağa gitmeden bugüne baktığımızda birçok yetişkin ve yaşlıdan, gençlerin zaafı üzerine uzun uzun demeçler dinleyebiliriz. Yakın bir zamanda yapılan bir araştırma da bu soruya cevap arıyor (2): *Bugünün çocukları 50 yıl önceki çocuklara göre kendini kontrol etme ve haz erteleme konusunda daha mı kötü durumda?* Bunun için araştırma sürecinde zihinsel gelişim üzerine çalışan 260 uzmanın görüşüne başvurulmuş ve onlara bu soru sorulmuş.*

Teknolojinin hayatımızın her alanına girmesi, ekran karşısında geçen sürenin uzaması, obezitenin artması, dikkat problemleri, sosyal-bilişsel gelişimle ilgili sorunlar genel olarak haz erteleme- nin zayıfladığını düşündürüyor. Bu veya başka sebeplerden, 260 uzmanın %84'ü çocuklarda haz erteleme becerisinin 50 yıl öncesine göre düştüğünü ifade etmiş, az bir kısmı ise değişmemiş veya yükselmiş olabileceğini belirtmiş.

Yapılan çalışmada, irade eğitimi ve haz erteleme konusunda en sık kullanılan Marshmallow testlerine ilişkin sonuçlar ve daha önce yapılmış başka araştırmaların bulguları kullanılmıştır. Bütün bu çalışmalara ilişkin meta-analiz sonuçları, bugünün çocuklarının haz erteleme konusunda geçmişteki çocuklara göre anlamlı olarak daha iyi olduğunu ortaya koymuştur. Araştırmacılar bu sonucun yeni kuşaklarda zekânın artması, okul öncesi eğitim olanaklarının çoğalması, sağlık koşullarının düzelmesi, daha iyi eğitim olanakları, yaşam standartlarının giderek yükselmesi, test mantığına alışma, genetik değişim gibi çeşitli faktörlerle ilişkili olabileceğini tartışmaktadır.

Sosyal bilimlerde araştırma sonuçları mutlak ve genel geçer değildir elbette. Başka yer ve zamanda, farklı gruplarla yapılan araştırmalardan daha farklı sonuçlar elde edilebilir. Ancak onlarca çalışmanın meta-analizini içeren bu çalışma, bize haz erteleme ve kendini kontrol etme konusundaki inançlarımızın düşündüğümüz gibi olmayabileceğini göstermektedir. Buradan hareketle “bugünün insanı kendini daha fazla kontrol ediyor, hazlarını daha çok ertelıyor ve daha iradeli davranıyor” diyebilir miyiz? Bunu söyleyebilmek için de elimizde yeterince kanıt yok şimdilik. Ama bilimsel araştırma sonuçlarını bir kenara bırakıp, kendimizi ve insanları toplumsal hayatın içinde gözlemlemeye çıktığımızda, bugün irademizi iyi şekilde kontrol edebildiğimiz ve haz ertelemeyi zorlanmadan başardığımız söylenemez. Ger-

çekten irade gücümüz zayıflamamış olsa bile, bugün insanların çoğu irade zayıflığından ve kendini istediği şekilde kontrol edememekten yakınmaya devam ediyor. Bu yüzden irade konusu her boyutuyla ele alınmayı hak eden önemli sorun alanlarımızdan birini oluşturuyor.

Bugünün gençlerine yönelik genel eleştirilerin önemli bir kısmı son zamanlarda yaygın bir alışkanlık haline geldiği üzere kuşak ayrımı üzerinden yapılmaktadır. Bu konuda ülkemizde eleştiri oklarının yöneltildiği kuşak da “Z kuşağıdır”. Aynı eleştiriler batı toplumlarında milenyum nesli olarak bilinen “Y kuşağı” için yapıldı. Bu durumun genel bir çerçevesini çizmek için kuşaklar konusunu kısaca ele alalım. Kuşak kavramı 20-30 yıllık zaman aralıklarında birlikte yaşayan, çeşitli ortak deneyimlere sahip gruplar olarak ele alınır. Bu konu kapsamlı şekilde araştırıldığında yüzlerce farklı kuşak tanımının olduğu ve kuşakların hem bu sınıflama ölçütlerine hem de yaşanan ülkeye göre değiştiği görülecektir. Ancak yaygın kuşak tanımlamaları ve bugün çoğunlukla referans aldığımız “X,Y,Z” şeklindeki kuşak ayrımı daha çok ABD ve Batı temelli bir ayrımdır. Teknolojinin hayatımızda yaygınlaşması ve dünyanın dijital bir köy haline gelmesiyle bu ayrım gitgide azalsa da her toplumun kendine özgü bir kuşak tanımının olduğu unutulmamalı.

Kuşak tanımlaması genel olarak 19. yüzyılın sonlarında doğan insanlardan başlatılır. 1880’li yıllarda doğan ve I. Dünya Savaşında savaşmış olanlar “Kayıp Kuşak” olarak adlandırılır. Bu nesil, yıkıcı bir savaş dönemine denk gelen, savaşın yıkım ve yorgunluğunu yaşayan ve bunun ağırlığından dolayı yaşamda anlamsızlık, amaçsızlık ve boşluk yaşamış nesil olarak tanımlanır.

Büyük Buhran dönemine denk gelen ve 1928-1944 arasında doğan kuşak “Sessiz Kuşak” olarak adlandırılır. Bu kuşak II. Dünya Savaşı yıllarına denk gelip Kore ve Vietnam’da savaşan

kuşaktır. Dönemsel olaylar açısından, babaları olan bir önceki kuşakla benzer deneyim ve zorlukları yaşamışlardır. II. Dünya Savaşında 60 milyondan fazla insan öldü, savaş sonrasında ise nüfusta ciddi bir artış olmaya başladı. Savaş sonrası doğan ve 1945-1964 yılları arasında doğduğu kabul edilen kuşak “Bebek Patlaması” kuşağı olarak kabul edilmektedir. Bu kuşağın çocukları olan “X kuşağı”, 70’li yılların çalkantılı dönemlerine denk gelen ve 1965-1980 yılları arasında doğduğu kabul edilen kuşaktır. Bu kuşak teknolojik gelişmeler, iş dünyasında değişen koşullar ve aile yapısında dönüşüm gibi konularda önemli değişimlerin yaşandığı bir dönemde doğmuştur. Yeni teknolojik aletlerin kullanımına uyum sağlamaya çalışan, anne-babalarının iş dünyasında yaşadıkları zorluklara tanıklık eden ve boşanmaların yoğun olduğu koşullarda büyüyen çocuklar olarak kabul edilirler. Bütün bunlar bir yandan bazı becerilerini geliştirip onları daha güçlü kılarken, bir yandan da uyum sorunları yaşamalarına neden olmuştur. Çocukları olan “Y kuşağına” göre toplumsal olarak daha duyarlı, çalışma motivasyonu yüksek, otoriteye itaat eden bir nesil olarak tanımlanır.

1980’lerden sonra doğan nesil “Y kuşağı” ya da milenyum nesli olarak tanımlanır. *Time* dergisi, 2013 yılında bu nesli kapağına taşıyarak “Ben Ben Ben Nesli” olarak tanımladı ve bu neslin önceki nesillere göre daha tembel, daha narsist, daha az sorumluluk sahibi olduğunu belirtti (3). 1995-2010 arası doğan nesil ise bugünlerde sık sık gündeme gelen “Z kuşağı” olarak adlandırılmaktadır. ABD’deki “Z kuşağı” yaygın olarak düşündüğümüzün aksine bir önceki kuşağa göre daha olumlu özelliklere sahip; alkol kullanma, kontrolsüz gebelik gibi sorunlar açısından önceki kuşağa göre daha iyi durumda olan, başarıya daha fazla önem veren, daha az narsist olan bir kuşak olarak

tanımlanmaktadır. Bununla birlikte bu kuşakta depresyon, kaygı gibi ruh sağlığı sorunları ve sınav saplantısı daha yaygındır (4,5).

Z kuşağından sonraki kuşağı belirleme çabaları çerçevesinde bugünlerde “Alfa Kuşağı” denilen yeni bir grup tanımlandı. Bu kuşak terör olayları, iklim değişikliği ve küresel ısınma, yapay zekâ, COVID-19 salgını gibi küresel sorunların içine doğan kuşaktır. Bir önceki kuşağa göre tamamen teknoloji dünyasının içine doğan Alfa kuşağı, teknolojiyi her alanda olmazsa olmaz bir ihtiyaç olarak kullanan, daha uzun süreli eğitim alan, sanal gerçekliği ve yapay zekâyı hayatlarının önemli bir parçası olarak yaşayacak, alışverişi önemli oranda internet üzerinden yapamaya başlayacak ve robot arkadaşlarla daha fazla iç içe yaşayacak nesildir. Alfa kuşağı teknolojiyle tamamen iç içe olan, anlık olarak bilgiye ve iletişim olanaklarına erişen, her açıdan çeşitlilik ve farklılıklar içinde büyüyen ve çok kültürlülüğe daha alışkın olan, önceki kuşaklara göre daha eğitilmiş olacak ve evlilik, çocuk ve emeklilik gibi konuları daha fazla ertelemesi beklenen kuşaktır (6).

Bu gruplandırmalardan ayrı olarak farklı ülkelerde dijital yerliler, zoomers, homo zappiens, çalınan kuşak, MTV kuşağı, bağımsızlık kuşağı, öncü kuşak, soykırım kuşağı, devrim kuşağı, özgür doğan kuşak, demokratikleşen kuşak, çilek kuşağı, 40’lar kuşağı, 80’ler kuşağı, 90’lar kuşağı gibi çeşitli sınıflamalar da bulunmaktadır. Bu sınıflamalar yapılırken çoğunlukla o kuşağın denk geldiği yıllarda yaşanan önemli kitlesel olaylar, savaşlar, değişim hareketleri, önemli icat ve gelişmeler, yaygın medya alışkanlıkları ve kitle iletişim araçları gibi ölçütler göz önünde bulundurulmaktadır.

Buna göre I. ve II. Dünya Savaşları, Büyük Buhran, Hippi hareketleri, Kore ve Vietnam savaşları, internetin icadı ve yaygınlaşması, sosyal medya ağları, radyo, TV, gazete, Yahoo, MSN, Youtube, Facebook, Netflix, Instagram, Tiktok gibi birçok ölçüt

bu sınıflamaları etkilemektedir. Bu kuşaklar değişime açık olma, otoriteye uyum veya isyan, içe veya dışa dönüklük, iletişim biçimleri, medya kullanım alışkanlıkları, kendilerini ifade etme biçimi gibi açılardan farklılaşmaktadır. Bu çerçevede önceki nesiller otoriteye karşı daha itaatkâr ve saygılı iken, Y kuşağı olan milenyum nesliyle birlikte otoriteye saygı kavramı önemini yitirmeye başlamıştır. Z kuşağıyla birlikte teknolojik gelişmeler nesilleri tanımlamada merkezî bir rol kazanmaya başlar. Bu yüzden bazı kuramcılar tarafından Z kuşağı, dijital yerliler olarak da adlandırılmaktadır.

Ben Nesli, Çağın Vebası: Narsisizm İleti ve i-Nesli kitaplarının yazarı Amerikalı psikoloji profesörü Jean Twenge yaptığı çalışmalarda ABD toplumunun 50 yıllık röntgenin çekmekte ve kuşakların aşamalı şekilde bugüne nasıl geldiklerini irdelemektedir. Yazar yaptığı uzun süreli araştırmalarda (7) “Bebek Patlaması” döneminde doğanlar için dünyayı değiştirme, maneviyat, bir yaşam felsefesine sahip olma, ahlaki bir tarz geliştirme, protestolar, grup oturumları, arayış, araştırma gibi kavram ve değerlerin önemli olduğunu, “Ben Nesli” olarak tanımladığı kuşak için ise eğlence, TV izleme ve internette dolaşma, maddecilik, hayallerinin peşinde olma, kendinden memnun olma gibi değerlerin ön plana çıktığını ortaya koymaktadır. Bu değişimi etkileyen faktörleri ayrıntılı bir şekilde ele aldıktan sonra dünya üzerindeki birçok ülkede insanların Amerika kültürüne maruz kaldıkça ailenin her şeyden önce geldiği fikrine isyan edeceklerini ve birçok açıdan “ben nesli” olarak tanımladığı kuşaklara benzeyeceklerini ifade etmektedir.

Bu durumu günümüzde yaşadığımız süreçle birlikte ele aldığımızda onların yaşadığı serüveni kısmen geriden takip ederek yaşadığımız görülecektir. Bu mesafe de gün geçtikçe azalmaktadır. Bu yüzden X,Y, Z ve Alfa gibi kuşak ayrımlarını bizi yansıtmı-

yor diyerek kestirip atmak çok anlamlı bir tutum değildir. Bu deneyimden almamız gereken önemli dersler bulunuyor. Bütün bu kuşak sınıflamalarından genel geçer sonuçlara ve kapsamlı çıkarımlara ulaşmak birçok açıdan pek mümkün görünmüyor. Ancak yine de bu sınıflamalar tüketim alışkanlıkları, ihtiyaç ve beklentiler, teknolojiyle kurulan ilişki, medya ve sosyal medya kullanım alışkanlıkları, çok kültürlülük gibi açılardan bize genel bir bakış açısı sağlıyor. Buna göre özellikle sosyal medya ağlarının kullanım yaygınlığı, internette alışveriş alışkanlığının giderek yeni normal olmaya başlaması, robotların, akıllı cihazların ve genel olarak yapay zekâ teknolojisinin hayatımızın hemen her alanında olmazsa olmaz bileşenlerden biri haline gelmesi, farklı kültürlerin iç içe yaşamaya başlaması bizi birçok açıdan etkileyip değiştiriyor. Bütün bunlar “bugünün gençlerini” “daha saygısız, daha isyankâr, daha tembel, daha sorumsuz” yapmak için herhangi bir gerekçe sunmuyor bize elbette. Ama artık farklı bir dünyada yaşadığımızı ve bugünün sorunlarını kendi bağlamında ele almamız gerektiğini hatırlatıyor.

Bu durum irade gücü ve kendini kontrol etme konusu için de önemli hale gelmektedir. Bütün bu gelişmeler bugün yaşayan farklı kuşaklardan insanların irade gücünü, kendini kontrol edebilme becerilerini, haz erteleme alışkanlıklarını nasıl etkiliyor? Bizi bu açılardan geriye mi götürüyor, yoksa daha iyi bir noktaya mı taşıyor?

Buraya kadar üç durumdan söz ettik. Birincisi; insanların irade zayıflığını değişimin önündeki en büyük engel olarak görmeleri; ikincisi bugün yaşayan çocukların geçmişte yaşayanlara göre haz erteleme konusunda daha iyi olduklarına ilişkin görüş; üçüncüsü de alışkanlıkları, beklentileri ve hayata bakışları hızla değişen yeni kuşaklar. Bu üç durum da çeşitli sınırlılıkları olan araştırmalardan elde edilen sonuçlar. Bu yüzden başka insanlara

ve farklı kültürlere genellenebilirliğinin başka araştırmalarla ortaya konulması gerekiyor. Bununla birlikte bize çeşitli açılardan bir fikir verebilir ve bunun üzerine yorumlar geliştirmemizi sağlayabilir. Buradan hareketle iki temel yoruma ulaşabiliriz: Birincisi; irade gücü bizi hedeflerimize ulaştıracak bir güçtür ve kendimizi bu konuda yetersiz hissettiğimiz için hayatımızda ihtiyaç duyduğumuz anlamlı değişimleri gerçekleştiremiyoruz. İkincisi; bugünün çocuklarını ve gençlerini birçok açıdan eleştirebiliriz ancak sadece eleştirmenin bize de onlara da anlamlı bir faydası görünmüyor. Onları çeşitli genelleseyici ifadelerle yaftalayıp eleştirmek en kolay yoldur ve aslında çoğumuz bunu yapmayı tercih ediyor. Oysa araştırma sonuçlarının da ortaya koyduğu üzere, karşımızda daha eğitilmiş, daha zeki ve birçok açıdan önceki kuşaklara göre daha fazla imkâna sahip yeni bir nesil var. Bu neslin en büyük sorunlarından birisi ise anlam, amaç ve motivasyon eksikliği. Belki de bizim irade zayıflığı olarak düşündüğümüz şeyin temelinde bunlar yatıyor. Bütün bu sebeplerden dolayı da irade gücü konusu son yıllarda yeniden önem kazanan kavramlardan biri haline geldi. Bugün insanlık iradeye yeniden dönüş mü yapıyor?

2020 yılı bütün insanlık için çok zor geçen bir yıldır. Çünkü bu yıl, dünya genelinde yüz binlerce insanın ölümüne neden olan ve hayatı kimi zaman durma noktasına getiren virüs salgını, savaşlar, kitlesel ölümler ve deprem gibi çeşitli felaketlerle bize hayatı sürekli sorgulatan bir yıl oldu. Bütün bu felaketler hayatımızı çeşitli şekillerde etkiledi ve ortaya kitlesel kaygı ve güvensizlik hali gibi durumlar çıkardı. Bu durum, geleceğe ilişkin kaygılarla birleşince, yeryüzünün insan için giderek daha az güvenli bir yere dönüştüğüne ilişkin kaygıyı besleyen bir hal alıyordu ve yaşanan her yeni kitlesel felaket ve bunların doğurduğu ekonomik zorluklar bu duyguyu giderek derinleştiriyordu. Yaşadığımız bu

durumu belki de en iyi Charles Dickens'in *İki Şehrin Hikâyesi* kitabının başındaki şu sözler anlatıyordu: “Zamanların en iyisiydi, zamanların en kötüsüydü, hem akıl çağıydı, hem aptallık, hem inanç devriydi, hem de kuşku, aydınlık mevsimiydi, karanlık mevsimiydi, hem umut baharı, hem de umutsuzluk kışıydı, hem her şeyimiz vardı, hem hiçbir şeyimiz yoktu, hepimiz ya doğruca cennete gidecektik ya da tam öteki yana...” Aslında insanlık benzer zamanları defalarca yaşamış ve benzer sahneleri defalarca izlemiştir. Ancak belki de ilk defa yeryüzündeki hayatı yok edecek teknik imkânları elde ettiğimiz için yaşadığımız sorunlar bizi daha fazla korkutur hale geldi. Bu durum insanın yeryüzündeki varoluşuna yönelik kaygıları de giderek derinleştiriyor. Dünyanın sonuna ilişkin bilim kurgu filmlerinin bu kadar ilgi çekmesinin bir boyutu da sözü edilen bu kaygı olsa gerek. Bugün hem yaşadığımız gezegene gittikçe taşınması zor bir yük haline geliyor, hem bütün gezegeni bir anda yok edebilecek teknik imkânlarla ulaşıyor, hem de bu gidişata ilişkin derin bir kaygı taşıyoruz hepimiz. Böylesi koşullar için ihtiyaç duyduğumuz en önemli şeylerden birisi irade gücüyken görünen o ki irade konusunda da önemli sorunlarımız var.

Kuşak ayrışmasının en temel boyutu, fırsatlarla tehditlerin bir arada ortaya çıkması ve bunların sürekli kıyasıya bir rekabet içinde olmasıdır. Bu yönüyle bir yandan her nesle önemli fırsatlar sağlayan olumlu gelişmeler ortaya çıkarken, diğer yandan onları derinden etkileyen kitlesel sorunlar yaşanmaktadır. Bu yönüyle her dönem aslında kendi kuşağının patolojilerini üretiyor. Bu dönemin neredeyse bir salgına dönüşen varoluşsal patolojisi de insan iradesine yönelik tehditlerin artması ve irademizin giderek daha çorak hale gelmesidir. Teknolojideki ilerlemeler önümüze birçok alanda sayısız seçenek sunarken, diğer yandan sağlıklı tercihler yapmanın ve doğru kararlar almanın zeminini

giderek yitirmeye başlıyoruz. Teknolojik her yeni gelişme önemli bir fırsatken aynı zamanda önemli bir tehdit içeriyor bizim için. Bilgiye anlık erişim, iletişim olanaklarından yararlanma, daha iyi şartlarda eğitim alma konusunda oldukça şanslıyız. Ancak bağlarımız giderek zayıflıyor, zihnimiz giderek yanlış ve gereksiz bilgilerle dolmaya başlıyor ve eğitim sistemleri giderek yaratıcılığımızı köreltmeye başlıyor.

Önümüze çıkan duygusal ve zihinsel çeldiriciler daha önce olmadığı kadar çok, hiç olmadığı kadar güçlü ve hiç olmadığı kadar çeşitli. Bütün bu fırsatların ve tehditlerin gelgitleri içinde bir yandan kendimizi kontrol etme, duygu ve düşüncelerimizi düzenleme ve hayatımıza yön verme ihtiyacımız giderecek artarken, diğer yandan yaşadığımız kaygan zeminde kontrolü yitirmeye başladığımızı düşünüyoruz. İrade gücüne yeniden dönme ihtiyacını tam da bu noktada hissediyoruz belki de.

Bugün yaşadığımız şey küresel bir sorun haline gelen bir irade bunalımıdır. İnsan her şeyi görünürde kontrol edebiliyor olmanın özgüveniyle yaşarken, aslında hayatı ve tercihleri üzerindeki kontrolü giderek yitiriyor. Hayatına doğrudan ve dolaylı olarak etki eden binlerce değişkenin karşısında daha pasif, daha etkisiz hale geliyor. Bu yüzden her geçen gün karar alma, tercihte bulunma, seçim yapma, haz erteleme, sorumluluk alma, yapılması gerekeni sonuna kadar sürdürme gibi temel insanî yönlerimiz zarar görüyor ve bu sürece ilişkin hissettiğimiz aciziyet giderek derinleşiyor.

Bu kadar çok insanın harekete geçmenin önündeki en büyük engelin irade zayıflığı olduğunu düşünmesi tam da bu nedendir. Bireysel tercihlere, özgürlüğe ve doğru karar verme süreçlerine yoğun vurgu yapılan bu zamanda, diğer yandan sorumluluk duygumuzu, karar alma irademizi ve seçim yapma özgürlüğümüzü giderek çökerten ve felç eden süreçlerle karşı karşıyayız.

İrade gücüne ilişkin bu ihtiyaç ve sorunlar sadece çocukların ve gençlerin değil, her yaş grubundan insanın yaşadığı önemli sorunlardan biri haline geliyor. Bu yüzden de özgüveni yüksek ancak harekete geçme konusunda sorun yaşayan, başladığı işi sürdürecektir motivasyonu bulamayan, kimi zaman ilk imtihanda dağılan, ilk engelde pes eden ve ilk sorunda kişilerarası ilişkilerini kolayca sonlandırabilen oldukça yaygın bir profil çıkıyor karşımıza. Bu durumu daha iyi anlamak için psikoloji biliminin tarihsel süreçlerine ve temellerine müracaat edelim.

İnsanın Doğasına ve Kişiliğine Dair Bazı Psikolojik Yaklaşımlar

Modern psikoloji insanı anlamaya genellikle çocukluktan başlıyor. Bu yaklaşım bize psikolojinin önemli öncülerinden birisi olarak kabul edilen Sigmund Freud'dan kalan bir alışkanlıktır. Psikolojinin ayrı bir bilim dalı haline gelmesini ve tarihsel sürecini anlamak için Freud'a başvurmak da yaygın bir alışkanlıktır. Bu çerçevede iradeye dönüş konusunu anlamak için de önce Freud'a başvuralım. *Time* dergisi 1999 yılında çağın en büyük dehalari listesine Sigmund Freud'u almış, onu Albert Einstein ile birlikte kapağına taşımıştı (8). Bu, Freud'un oluşturduğu etki yönünden fazlasıyla hak ettiği bir övgüydü. Onun psikoloji bilimine katkıları bugün alana oldukça yabancı insanlar tarafından bile biliniyor. Temellerini attığı psikanaliz ise zaman içinde onu da aşmış, günümüz medeniyetinin temel taşlarından biri haline gelmiştir. Bugün psikanalize ilişkin bilinçaltı, determinizm, id, ego, cinsellik, saldırganlık gibi kavramlar, yaşadığımız zamanın ruhunu önemli ölçüde yansıtan kavramlardır. Başka bir ifade ile Freud öldü ama ortaya koyduğu düşünceler, içinde yaşadığımız dönemde hâlâ güçlü şekilde yaşamaya devam ediyor.

Aslında Freud'un kuramı insanı anlama ve sorunlarını tedavi etmeye yönelik ortaya atılan binlerce farklı görüşten sadece birisi. Psikoloji tarihi boyunca insan doğasını anlamaya ve kişiliğini çözümlenmeye çalışan yüzlerce farklı felsefi ve psikolojik teori ortaya atılmıştır. Bu kuramlar insan doğasının doğuştan iyi mi yoksa kötü mü olduğu, kişiliğimizi şekillendiren şeyin genetik faktörler mi yoksa çevresel faktörler mi olduğu, davranışlarımızı belirleyen süreçlerin neler olduğu gibi sorulara cevap arıyor. Ortaya konulan bu teorik görüşler sosyal bilimlerde çeşitli yollarla uygulamaya aktarılıyor.

Psikanaliz yaklaşımı da bu kuramlardan birisi, ancak ortaya çıktığı geçen yüz yıl boyunca neredeyse en etkili kuram olmuştur. Burada insan doğasına yönelik deterministik bir yaklaşım vardır ve bu anlayış temelde insanı arzu ve dürtülerinin karşısında rüzgârın önündeki yaprak gibi görür. Psikanalize göre insan cinsellik ve saldırganlık dürtülerinin, gerçekçi olmayan nevroitik kaygılarının ve bastırılmış arzularının güdümünde ve önemli oranda kontrolü dışında olan bilinçaltı tarafından idare edilen pasif bir varlıktır. Psikanalizin insan modeli, yaşadığı kaygılarla baş etmek için kullandığı savunma mekanizmalarını bile kendi iradesiyle değil, bilinçdışı bir şekilde otomatik olarak kullanır. Her yönüyle iradesiz kılınan bu insanın kişiliği yaşamın ilk yıllarında şekillenir ve kişi bütün hayatını, çoğu şeyin hiç farkında olmadığı ilk altı yıllık ömründe atılan temeller üzerinden sürdürür. Bu yönüyle Freud'un tanımladığı insan, kaygıların, dürtülerin, cinselliğin, saldırganlığın, bilinçdışı arzuların ve yaşamın ilk altı yılında katı şekilde belirlenmiş bir kişiliğin esiridir. Hayatına kendi bilinçli tercihleri değil, kontrolünden uzak bilinçdışı faktörler yön vermektedir.

Her düşünürün yaşadığı çağın çocuğu olduğu söylenir. Ya yaşadığı çağa isyan eder ya da tamamen o çağın değerleriyle

şekillenir. Freud'un klasik psikanaliz yaklaşımı da içinde doğup büyüdüğü 19. ve 20. Yüzyılların izlerini taşır. En çok da Freud'un kendi hayatından izler ve etkiler taşır. Birçok biyografi yazarı, Freud'un ortaya attığı tartışmalı kavramları, onun kendi hayatındaki ilişkilerin, çatışmaların ve karşılanmamış ihtiyaçların yansımaları olarak görür. Keskin zekâsı, disiplinli çalışması ve otoriter tutumu ruh sağlığı alanında yepyeni bir çağır açar, bu süreç çevresindeki çeşitli kişilerin de katkılarıyla psikanaliz medeniyetinin doğumuyla sonuçlanır. Psikanaliz, psikoloji alanını da aşarak politikadan sinemaya, ekonomiden toplumsal hayata, birçok alanı şekillendiren bir yaşam felsefesi haline gelir.

Freud, halefleri olan Alfred Adler ve Carl Justav Jung gibi psikoloji alanında önemli izler bırakan etkili kişilerle önemli çatışmalar yaşar ve otoriter anlayışından dolayı onları dışlayarak zaman içinde çoğu ile yollarını ayırır. Kendisinden sonraki takipçileri klasik yaklaşımı üzerine yeni görüşler ortaya koymuş ve kuramı daha esnek hale getirmişlerdir. Freud sonrası psikoloji alanında insan doğasını anlama üzerine ortaya atılan çoğu teori psikanaliz yaklaşımının görüşlerine tepki olarak ortaya çıkmıştır. Bu kuramlar, en temelde psikanalizin insan doğasının kötü olduğu, insanın cinsellik ve saldırganlık dürtülerinin kontrolünde olduğu şeklindeki görüşlere karşı çıkmış, insanı hayatlarının sürücü koltuğuna daha güçlü şekilde oturtmuşlardır. Carl Rogers tarafından ortaya atılan ve insanın içsel potansiyelini vurgulayan İnsancıl Yaklaşım; William Glasser'in seçim kuramına dayanan ve güçlü şekilde sorumluluk almayı vurgulayan Gerçeklik Terapisi; özellikle 1970'lerden sonraki bilişsel devrimin de etkisiyle yaygınlaşan Bilişsel Davranışçı Terapi gibi yaklaşımların etkisiyle, insanın kendi hayatına dair sorumluluğu psikoloji alanında daha çok vurgulanmaya başlamıştır. Bugün yaygın kabul gören psikoloji ekolleri yaşamın ilk yıllarının önemi konusunda hem-

fikir olmakla birlikte, insanın hayatının her döneminde ve her koşulda değişebileceğini ortaya koymaktadır. Bu durum hem insan doğasına yönelik daha pozitif bir yaklaşım ortaya koymakta, hem de insana değişim için güçlü sorumluluk yüklemektedir.

Psikoloji alanının teorik tartışma konuları gibi görünen bu tarihsel süreç ve insan doğasına ilişkin farklılaşan görüşler, aslında kendi hayatımıza doğrudan yansımaları olan konulardır. İnsan kişiliği ile ilgili ortaya atılan her teori, kişiliğin oluşumuna ve değişip değişmeyeceğine dair varsayımlar ortaya koyar. Bu yönüyle bakıldığında bir psikoloji teorisi kadar kapsamlı olmasa da her insanın kendisine ve hayatına etki eden konulara ilişkin teorileri vardır. Bu yönüyle her insan bireysel konularda biraz psikolojik, toplumsal konularda biraz sosyolojik, finansal konularda biraz ekonomik düşünür. Bunu yaparken zihninin arka planına işleyen ve sürekli güncellenen şemalar ve teoriler vardır. Bir anlamda hayatımıza yön vermek ve yaşadıklarımızı anlamlandırmak için kullandığımız gözlükler veya çerçeveler vardır. Bu yüzden hepimizin içinde ya bir Sigmund Freud, ya bir Carl Rogers, ya bir William Glasser ya da herhangi başka bir psikoloğun düşünceleri yatmaktadır. Bu bakış açıları biz çoğu kez farkında olmasak da hayatımıza yön vermektedir. Klasik Freudyen yaklaşım önemli oranda etkisini yitirmeye başlamış olsa da (9), bu yaklaşımın insan iradesini etkisizleştiren ve insanın sorumluluk duygusuna ket vuran görüşleri çağımız insanının üzerine sinmiş halde var olmaya devam etmektedir.

Bugün kendilerini bastırılmış bilinçaltı dürtülerin, iyi geçmemiş bir çocukluk çağının, cinsellik ve saldırganlık gibi içgüdülerin esiri olarak gören insanlar var. Her birinin zihninde birer Freud yaşamaya devam ediyor. Kendilerini bireysel ve toplumsal anlamda yaşadıklarının kurbanı ve rüzgârın önündeki yaprak gibi gören insanlar için, ayaklarını yere sağlam basacakları bir irade

zemini kalmıyor. Bu yüzden değişim için yeterli sorumluluk almayan, çabalarının bir işe yaramayacağını düşünen, insanın değişmesinin neredeyse imkânsız olduğunu düşünerek kendilerini tamamen yaşantılarının akışına bırakan yaygın bir insan profili karşımıza çıkıyor. Böylece ortaya çıkan kolektif iradesizliğin sorumluluğu kişinin özgür iradesiyle yaptığı tercihlere ve bu tercihlerin sonuçlarına değil, soyut bilinçaltı analizlere, deterministik anlayışa ve kontrolümüzden uzak dış faktörlere bağlanıyor. Bu durum hayata, insanlara ve kendine dair büyük iddiaları ve söylemleri olan ama ilk engelde kolayca dağılıveren, bir başarısızlıkta pes edip tekrar denemeyi bırakan, arzuladığı hedeflere yürüyecek iradeyi kendinde bulamayan, küçük belirsizliklere bile tahammül edemeyen insanların giderek çoğalmasına zemin hazırlıyor. Bugün çoğu insanın içinde, davranışlarının ayrıntılı analizlerini yaparak ona sorumluluktan kaçması için yol gösteren bir analist yatmaktadır. Bu durum da bir yandan iradeyle kurmamız gereken ilişkiyi sorunlu hale getirirken, bir yandan da ona olan ihtiyacımızı arttırmaktadır.

Freud insan psikolojisine dair görüşlerini ve tedavi yöntemlerini geliştirirken cinsellik konusunu hep merkeze almıştır. Bunun önemli nedenlerinden birisi onun yaşadığı dönemin baskın ruh sağlığı görüşlerine ve özellikle Victoria döneminin ahlak anlayışına karşı ortaya koyduğu itirazdı (10). Bu dönemde histeri en yaygın ruh sağlığı sorunlarından biriydi ve Freud histerinin temelinde bastırılmış cinsel dürtülerin ve cinselliğe ilişkin sorunlu yaşantıların olduğu görüşünü savunuyordu. Önerdiği temel çözüm ise kişilerin hiçbir toplumsal baskı altında kalmadan ve ahlak kurallarını gözetmeden zihninden geçen düşünceleri bütün açıklığıyla ifade etmesiydi. Bunun için serbest çağırışım olarak tanımladığı yöntemi ortaya koydu. Hasta sedire uzanıyor ve herhangi bir sınırlama olmaksızın zihninden geçen her şeyi terapistte

anlatıyordu. Terapist herhangi bir filtreye maruz kalmayan bu malzemenin bilinçaltının içeriğinden geldiğini varsayarak ortaya çıkan malzemeyi yorumluyor ve kişinin duygusal boşalım yaşayarak içgörü kazanmasına yardım ediyordu. Bu süreç davranışın değil, kişiliğin temelde değişimini esas aldığı için oldukça uzun sürüyordu. Bazı terapi seansları yıllarca sürmekteydi.

Bugün Freud'un klasik psikanaliz yaklaşımı genellikle kullanılmamakta ve Freud'un insan doğasına ilişkin katı ve sınırlayıcı görüşleri alanda kabul görmemektedir. Bunun yerine insan doğasına daha olumlu bakan, ilişkinin gücüne vurguda bulunan, değişimin yaşam boyu devam ettiğini savunan yeni psikodinamik yaklaşımlar ortaya çıkmıştır. İşte, iradeye dönüş sürecinin arka planı bir yönüyle bu değişim sürecinin bir yansımasıdır. Freud insanı cinselliğin pençesinde kıvranan zavallı bir varlık olarak ele aldı. Ondan sonra ortaya çıkan davranışçılar insanın boş bir levha olduğunu ileri sürdü ve aslında insanı yine rüzgârın önündeki iradesiz bir yaprak olarak ele aldı. Bu süreçte ortaya çıkan birey merkezli hümanist görüş, insanın olumlu yönleri üzerine odaklandı ve kişinin istediği değişimi gerçekleştirebilecek potansiyele sahip olduğunu vurguladı. Bilişselci yaklaşımlar düşüncenin ve olayları yorumlama şeklimizin etkisini merkeze aldı ve gerçekliğin bizim bakış açımızdan ve yorumlama biçimimizden bağımsız olmadığını savundu.

Bugün psikoloji alanında insanın sorumluluğuna, değişim potansiyeline, kendi yaşam öyküsünü oluşturma ve anlamlandırma gücüne yönelik vurgu daha baskındır ve ortaya konulan yaygın terapi yöntemleri temelde buradan hareket etmektedir. Bu durum uzun yıllar boyunca insanı önemli ölçüde iradesiz bir varlık olarak gören uç bir anlayışla, onu göklere çıkarıp narsistleştiren diğer uç anlayışa karşı bir denge durumuna da işaret etmektedir. Bu yönüyle insana ilişkin daha gerçekçi ve işlevsel bir zeminde dur-

duğumuz söylenebilir. Bu yüzden de klasik psikanalizin kasvetli ve çoğu zaman elimizi kolumuzu bağlayarak bizi güçsüzleştiren dünyasından veya klasik davranışçı dünya görüşünün insanı labirentteki bir deney faresinden ibaret zanneden dar görüşlerinden kurtulup daha dengeli, daha iyimser ve daha insani bir zemine yaklaşmaya ihtiyacımız var. İrade gücüne yeniden dönüş bu noktada bizi bekleyen önemli görevlerden birisidir.

Çağın irademizi çoraklaştıran diğer bir boyutu da tüketim kültürüdür. Eskiden üretimin temel amacı insanların ihtiyaçlarını gidermekti. Bugün ise amacı neredeyse “ihtiyaç üretmek” olmuş bir kültürle karşı karşıyayız. İnternette, TV kanallarında, billboardlarda, otobüslerin üzerinde, gökdelenlerin cephesinde, elektrik direklerinin üzerinde, izlediğimiz videoların arasında, telefonumuza bilinmeyen numaralardan gelen mesajlarda, yürüdüğümüz kaldırımda, izlediğimiz filmlerin arasında sürekli yeni ihtiyaçlar dayatılıyor bize. Kişiyse aslında hiç ihtiyacı olmadığı halde, reklamı yapılan nice eşyayı almadığı zaman hayatında önemli bir eksiklik olacağı mesajı veriliyor. Başlarda insanların dikkatini bile çekmeyen birçok ürün, verilen çarpıcı mesajlarla ve zaman içinde sürekli tekrarlanan maruz bırakma ile eksikliği hissedilen, alınması gereken bir ihtiyaç haline gelmeye başlıyor. Yuvarlak masa etrafında daha zekice pazarlama stratejileri arayan ve bu işte oldukça başarılı hale gelen profesyonellerin çabaları irademizi sürekli yenilgiye uğrattıyor. Böylece ihtiyaçlarımıza cevap verdiği halde telefonun yeni modelini, bindiğimiz arabanın üst modelini, giydiğimiz kıyafetlerin daha yeni, marka ve pahalı olanını, mutfak eşyalarının yeni çıkanını almayı alışkanlık haline getiriyoruz. Böylece TV, akıllı telefonlar ve internet gibi hayatımızı büyük ölçüde kolaylaştıran araçlar, sağladıkları bu avantajların yanında bizi giderek iradesizleştiriyor ve hayatımızın amacı haline gelmek gibi büyük bir risk taşıyor. Teknoloji ile

ilişkimizi rayına oturtmamak, onu bizim için her açında önemli riskler barındıran ve gitgide hem beden, hem beyin, hem ruh sağlığınıza zarar veren bir güce dönüştürüyor.

Televizyonun karşısında saatlerce öylece oturmak veya internetin karmaşık dünyasında saatlerce amaçsız şekilde dolaşmak kadar irademize zarar veren çok az şey var. İnsanın kontrolünü tamamen yitirdiği, kendisine dayatılanları koşulsuz kabullendiği ve hür iradesini tamamen kayıtsız hale getirdiği bir ilişki biçimidir bu durum. Bu araçlar aslında hayatımıza değer katabilecek önemli bir potansiyele sahip. Ancak bu fırsattan doğru şekilde yararlanmayı bilen insan sayısı oldukça sınırlı. İnsanın zihnini çöp yığına dönüştüren milyonlarca haber, video, oyun, film, müzik, tartışma, magazin haberi politik tartışmalar, uzman yorumları... Çıldırarak ve kontrolü kaybetmek için dört dörtlük tasarlanmış bir ortam... Güçlü bir profesyoneller ordusunun uzun süreli çalışmalarıyla tasarlanabilecek sanal bir bilim kurgu gerçekliğinin tam ortasında yaşıyoruz. Böylece hayatımızın kontrolünü her koşulda elinde tutması gereken beynimiz sağlıklı düşünme, etkili karar alma, doğru seçimler yapma gibi temel insani fonksiyonlarını yitirmeye başlıyor. Tüketim çılgınlığının girdabında ve sanal alemin karanlık dehlizlerinde irademiz giderek köreliyor ve yolumuzu kaybediyoruz.

Hayatın her alanında seçeneklerimiz sürekli çoğalıyor. Artık sadece sahip olduğumuz eşyaların değil, hayatımızdaki insanların ve inandığımız değerlerin de kolayca alternatiflerini arıyor ve ilk fırsatta onları yenileriyle değiştirebiliyoruz. Bu yüzden sadece sahip olduğumuz şeyler değil, ilişkilerimiz ve değerlerimiz de istikrarsız bir hale bürünüyor. Seçeneklerimiz sürekli çoğalıyor ancak doğru seçim yapma, doğru karar verme becerimiz yoğun manipülasyon bombardımanına tabi tutulduğu için işlevsiz hale geliyor. Diğer yandan hayat her alanda çok hızlı akıyor artık.

Durup düşünmeye, seçeneklerimizi iyice analiz etmeye ve kararlarımızı almak için yeterli süre beklemeye zaman bırakmıyoruz kendimize. Bize bu konularda güvenilir şekilde rehberlik edecek kaynaklarımız da yok denecek kadar az artık. Bu durumlar bir yandan doğru karar vermenin ve sürekli hareket halinde olmanın önemini artırırken, diğer yandan bu becerilerimizi sürekli köreltıyor. Bir süre mücadele etmeyi deniyoruz ancak kısa süre sonra pes edip, her şeyi olağan akışına bırakıyoruz. Giderek kontrolü daha çok kaybetmeye başlıyoruz. Bu yüzden çoğu zaman artık sihirli bir elin berbat şekilde ilerleyen hayatımıza dokunup bizi içinde bulunduğumuz durumdan kurtarmasını bekliyoruz. Adeta derin bir okyanusun ortasında pusulasız, kılavuzsuz dolanıp duruyoruz. Bazen toparlanıp kendi çabalarımızla çözümler geliştirmeye çalışıyoruz. Ancak bunların da çok çaba gerektirmeyen, kısa sürede sonuç veren çözümler olmasını bekliyoruz. Bunu da yeteri kadar sürdürüremiyoruz. Şairin “büyük bir ciddiyetle yaşayacaksın” dediği hayatı, özensiz tüketip, ömür sermayemizi heba ediyoruz. Akışına bıraktığımız hayat sel gibi bizi de önüne katıp ilerliyor. Yıllarımızı hesapsızca, günlerimizi özensizce, ilişkilerimizi fütursuzca ve yaşam enerjimizi verimsizce tüketip zayıf ediyoruz. Kontrolümüz dışında olan şeyler bizi kontrol etmeye başlıyor. Böylesi uç bir noktada iki seçenekle karşı karşıya kalıyoruz; ya kendimizi tamamen zamanın bizi her yönüyle iradesizleştirmeye çalışan akışına teslim etmek ya da güçlü bir irade ortaya koyarak yaşamın sorumluluğunu yeniden almak. Bu noktada insanın muhteşem uyum yeteneğini yeniden hatırlamaya ve umudumuzu canlandırmaya ihtiyacımız var. İnsan nesli yüzyıllar boyunca yaşadığı her türlü olağanüstü zorluğa rağmen ortaya yeni çözümler koymayı, yeniden ayağa kalkmayı ve yaşama yeniden umutla sarılmayı bildi her zaman. Bugün karşı karşıya kaldığımız sorunlar belki geçmiş yüzyılların

sorunlarından daha zorlayıcı ancak yeni sorunlarla baş etme becerilerimiz de hiç olmadığı kadar güçlü bir durumda. Kaygan bir zeminde olduğumuzu ve kontrolü gittikçe kaybetmeye başladığımızı hissettiğimiz bu noktada tek çıkış noktamız irade gücüne daha güçlü bir dönüştür.

İrade gücüne yeniden döndüğümüzde bizi bekleyen güllük gülistanlık bir süreç olmayacaktır elbette. Bu devasa sorunların ve çeldiricilerin arasında değişimin ve kontrolün kolay olacağını zannetmek yenilginin tohumlarını en baştan ekmektir. Bu noktada bir uçtan kurtulmaya çalışırken diğer uca savrulmamaya da dikkat etmeliyiz. Kişisel gelişim kitapları, Hollywood filmleri, magazin programları bize sürekli “üstün insanların” hikâyelerini anlatıyor. Her gün birçok başarı hikâyesine, kahramanlık senaryolarına, mükemmel fiziğe kavuşmuş kadın görüntülerine maruz kalıyoruz. Bize bu masalları anlatan kişiler hikâyenin bir yerine sıkıştırılmış birkaç cümle ile “isterseniz siz de böyle olabilirsiniz” mesajını vermeye çalışıyor. Aslında onların derdinin bizim kişisel gelişimimiz ve mutluluğumuzun artması olmadı hiçbir zaman. Çünkü gerçekten geliştiğimizde ve içsel huzuru yakaladığımızda onlara ihtiyacımızın kalmayacağını ve bize mutluluk reçeteleri pazarlayamayacaklarını gayet iyi biliyorlar. Bu yüzden bize verdikleri bu “isterseniz başarabilirsiniz” mesajının her zaman ekonomik bir bedeli oluyor ve bu yolu bize göstermeleri için bu bedeli onlara ödememiz isteniyor. Kimi insanlar bu hikâyelerden etkilenip, hızlı bir girişimde bulunuyor. Ama aldığı anlık motivasyon ve içine girdiği yoğun duygusal durum, sonuna kadar gitmesine yetmiyor. Kimi insan sürekli sergilenen kusursuz bedenlerin veya üstün başarı hikâyelerinin altında eziliveriyor. Uzaktan çaresizce seyretmekle yetiniyor. Bununla baş edemeyen kimileri de yeme bozukluklarına, çeşitli bağımlılıklara, içe kapanmaya, yoğun değersizlik duygusuna ve baş etmesi zor

genel kaygıların derinliklerine doğru hızla sürükleniyor. Bu yüzden iradeye yeniden dönüş bizi Victoria döneminin katı anlayışına veya 80'ler Amerikası'nın sürekli narsisizm pompalayan günlerine geri dönme yanlışına düşürmemeli, sadece rasyonel bir denge noktasına taşınmalı. Bu da iradeyi hem bireysel, hem toplumsal düzeyde eğitmenin her şeyden önce bir ölçü meselesi olduğunu gösteriyor.

İrade meselesini çağın baskın değerlerinden ve içinde yaşadığımız toplumsal şartların yaygın zaaflarından ayrı düşünmek, konuyu en baştan eksik veya yanlış anlamaya neden olur. İradeyi anlama çabasına her zaman geniş halkalardan başlamalı. Bu yüzden irade gücünü geliştirmek bir yönüyle içinde yaşadığımız çağ, bizi sıkıca sarmalayan çeşitli toplumsal halkalara da bir direniştir. Çağın bizi iradesizleştirmeye çalışan faydacı ve sömürücü değerlerine bir başkaldırıdır. Tüketim toplumunun bizi iradesiz kılma anlayışına bir karşı duruştur. Bizi her anlamda sürü haline getirmeye çalışan sorgulanmamış bazı toplumsal alışkanlıkları reddedmiştir. Yuvarlak masa etrafında bizi ikna etmek için türlü pazarlama stratejileri geliştiren şirketlere karşı bilinçli bir yaşayıştır. Herkesi aynı beden ölçülerine ve kusursuz güzelliğe kavuşturmak gibi anlamsız bir amaç için sayısız kozmetik ürünü pazarlayan tüccarlara "hayır" deyiştir. Ürettiği ve değerinden kat kat fazla fiyata satmaya çalıştığı arabaları kadının cinsel kimliğini kullanarak pazarlamaya çalışanlara karşı bir uyanıştır. Ve her şeyden önemlisi bizi bütün bu saldırılara açık hale getiren kişisel zaaflarımıza karşı bir direniştir. Bu yüzden en büyük mücadeleyi ilk planda ve her zaman kendimize karşı veririz. Dairenin geniş halkalarını anlamak önemlidir, ancak değişim her zaman en dar ve merkez dairede gerçekleşir.

Çözüm, bizim kişisel zaaflarımıza karşı vereceğimiz mücadelede yatıyor. Bu yüzden çağın bize dayattığı şeylere direnmek her

şeyden önce içinde yaşadığımız zamanın ruhunu doğru okumakla ve doğru tanımakla mümkün. Bu direnişteki amaç büyük zaferler kazanmak değil, yenilmemek veya her yenilgi ve kaybedişten sonra tekrar toparlanabilmektir. Bazen Sezai Karakoç'un "Masal" şiirindeki yedinci oğul gibi, şehrin ruhumuzu teslim almasına engel olmak için bazı fedakârlıklar yapabilmektir.

Hiçbir zaman dünyayı değiştirme hikâyesine dönüşmemesi gereken bir mücadele sürecidir bu. Çünkü dünyayı değiştirmeye çalışanların çoğu günün sonunda dünya tarafından dönüştürülmüş hale geldiler. Çünkü dünyayı değiştirmeye çabaladıkça hep kaybeden taraf olduk. Günün sonunda içinde yaşadığımız dünyayı daha kötü hale getirdik. Bize düşen, bize iradesizliği dayatan bu insani çılgınlık devrinde gücümüz yettiğince direnmektir. Her şeye rağmen direnmeye devam etmektir. Bazen küçük başarılarla tatmin olmayı bilmektir. Her düşüşten sonra daha güçlü şekilde yeniden başlamayı alışkanlık haline getirmektir. Bizi bütün gücüyle kendimizden farklı birine dönüştürmeye çalışan zamana inat kendimiz olmayı sürdürebilmektir. İrade eğitiminin yolculuğu bu noktada başlamalı. Bütün mesele kendimiz olmak ve kendimiz olarak kalmayı sürdürebilmektir çünkü. Özünde ihtiyaç duymadığımız anlık hazlardan uzak durabilmek, bizi tanımlayan işlerin peşinden ise azimle gitmeye devam edebilmektir. İrade eğitimi de bir yol hikâyesidir aslında. Uzun bir maratonun hikâyesi. Sürekli devam etmemiz, engellere hazır olmamız, bütün enerjimizi ilk başlarda tüketmememiz gereken bir yolculuğun hikâyesi. Bu maratona hem dışsal koşulları, hem de kendimizi doğru okumayı öğrenmekle başlamak gerekiyor.