

Kendini Bilmek ve Kendini Kontrol Etmek



Hayati HÖKELEKLİ*



Önce kendini tanı! Bu anlamlı söz en eski bilgilerden beri hep tekrar edilip durmuştur. Kendini tanıma başarılması gereken en önemli görev ve tüm insanî değerlerin kaynağıdır. Kişinin kendisini tanıması demek, bağımsız ve özgün bir kişiliğe sahip olduğunun farkına varması demektir. Ne olduğunu, hayatta ne istediğini, hangi yönde yürümesi gerektiğini bilmek buna bağlıdır. Kendini tanıma, öncelikle duygu ve düşüncelerinin, istek ve ideallerinin, güçlü ve zayıf yanlarının farkına varma ve dolayısıyla davranışlarını kontrol etme demektir. Kendini tam olarak tanıyan insan hayatını kendisi yönetebilir. Bu bilinç olmadığında çoğu kez verimsiz, üzücü, karışık bir zihin ve istemediği bir tarzda kişi dış etkenler tarafından yönetilmeye açık durumdadır. Kendini bilme, sadece var olan özelliklerin bilinmesi ve yaşanan süreçlerin farkına varılmasından ibaret bir iş değildir. Kendini tanıma, nihai anlamda varoluşun bir değer olduğunu bilme ve inanma demektir.

* Prof. Dr., Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Din psikolojisi bölümü öğretim üyesi, hayatihokelekl@hotmail.com

Gerçek bir eğitim, önce kendini tanıma ile başlar. Eğitimin asıl amacı, kişinin kendini bilmesi ve kendi kendisini eğitmesidir. Dışarıdan yapılan müdahaleler,



zü kavramak, daha iyi ve daha olgun bir insan olmanın yolunu araştırmaktır. Benliğinin farkına varmış herkes için genel bir kural olarak ifade edebiliriz ki, insânî doğamız ancak kendi vasıtamızla düzene sokulabilir. Bizde manevî ve ahlâkî bir ilerlemenin meydana gelmesi ancak iyi niyetli çabalarla gerçekleşir. Kendini bilme, hayatını daha iyi idare etmenin, başarı ve mutluluğa giden yolun anahtarıdır.

İnsanı diğer canlılardan ayıran, onlara üstün kılan ve sorumlu bir varlık haline getiren de zaten bu “kendilik bilinci” mizden başkası değildir. Bu yüzden olsa gerek ki, ünlü ozanımız Yunus Emre:

“

“Önce kendini tanı!” . Bu anlamlı söz en eski bilgilerden beri hep tekrar edilip durmuştur. Kendini tanıma başarılması gereken en önemli görev ve tüm insânî değerlerin kaynağıdır. Kişinin kendisini tanıması demek, bağımsız ve özgün bir kişiliğe sahip olduğunun farkına varması demektir.

”

bizde bu yönde bir istek ve hareketlilik uyandırıyorrsa anlamlıdır. Aksi durumda, bir eğitimden değil zoraki bir şartlandırmadan söz edilebilir. Bu da insanı geliştirici ve mükemmelleştirici değil, robotlaştırıcı ve ruhsuzlaştırıcı olur. Bilginin, araştırma ve öğrenmenin ilk durağı insanın kendisi olmalıdır. Çünkü bizim en yakınımızda duran, en kolay ulaşabileceğimiz, yine kendimiziz. Biz dünyayı kendi pencereimizden görürüz. Dolayısıyla bildiklerimiz kendimize göredir. Ama kendimizin farkında değilsek, yaşadığımız ya da düşün-düğümüzden söz edebilir miyiz? Varlığın sınırı, bilgimizin ölçüsüne göre genişler ya da daralır. Hakkında hiçbir şey bilmediğimiz her şey, bize göre yok sayılır. Bu söylenenler kendimiz için de geçerlidir. Bu durumda kendini bilmek, düşün-en ve doğruyu arayan her insanın ilk görevidir.

Kendini bilmek, kendi iç dünyamızda olup biten duygusal ve düşünsel süreçlerle ilişki kurmak, bunlarla ilgili bir anlayışa kavuşmaktır. Kendini bilmek, “insan olma”nın, “insanca yaşama”nın ne olduğunun farkına varmaktır. İnsânî özümü-

İlim ilim bilmektir

İlim kendin bilmektir

Sen kendin bilmezsen

Bu nice okumaktır

demieştir. Buna göre bütün bildiklerimiz sonuçta bizi kendimize daha çok yaklaştırmalı, olgun ve iyi bir insan olmamıza yardımcı olmalıdır.

Temel sorular

Düşünen, aklı başında her insanın cevap bulmak zorunda olduğu temel sorular vardır. Hayatının çeşitli aşamalarında bu soruları kendi kendisine sormayan çok az insan vardır. Ancak bilinçli bir kendinden kaçışla, bu soruların yol açtığı kendi varlığımızla ilgili sorgulama ve araştırmadan uzak yaşanabilir.

“Ben kimim?” Varlığımın kaynağı ve amacı nedir? Niçin varım ve ne için yaşıyorum? Hayatın ve ölümün anlamı nedir? Hayatta yapmam gereken görev ve sorumluluklarım nedir? Mutlu olmak için neye göre ve

nasıl yaşamalıyım? İyi yanlarım nedir, kötü yanlarım nedir? Neyi başarabilirim neyi başaramam? Bir birey olarak sıradan bir insan olma ve kalabalıkların içinde erimeden kendimi nasıl kurtarabilirim? Bu ve benzeri sorulara bir cevap verebilmek için, büyük bir özenle kendimizi sorgulama ve kendimizi tanıma çabasına gönüllü olmamız gerekir. Bir kimse bu niyetinde kararlılık gösterirse, sadece kendi hakkında bazı önemli gerçekleri keşfetmekle kalmayacak, aynı zamanda psikolojik bir kazanç elde edecektir: Kendisini ciddi bir ilgiye ve sevecen bir dikkate lâyık hissetmeyi başaracaktır. Kendi insanlık onurunu ilan etme cesaretini üstlenecek ve bilincinin temellerine doğru ilk adımı atacaktır.

Kendini tanımanın zorluğu

Bir eylem ya da davranış, zihnimizde önce bir düşünce ya da duygu olarak uyanır. Her duygu ve düşüncede davranışa dönüşme eğilimi vardır. Onun için içimizde yaşattığımız duygu ve düşünceleri tanımamız çok önemlidir. Nitekim bir bilgenin ağzından bu gerçek şöyle dile getirilmiştir:

Duygularınıza dikkat ediniz çünkü duygularınız düşüncelerinizi etkiler

Düşüncelerinize dikkat ediniz, çünkü düşüncelerinizin davranışlarınızı etkiler

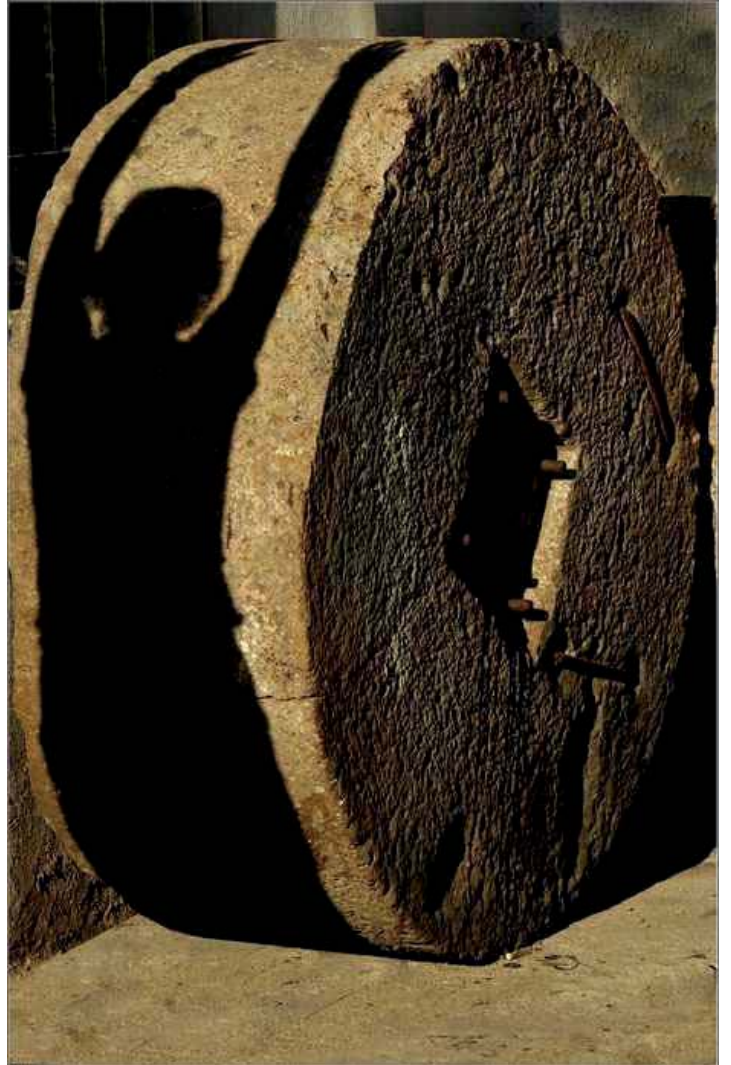
Davranışlarınıza dikkat ediniz, çünkü davranışlarınız karakterinizi etkiler

Karakterinize dikkat ediniz, çünkü karakteriniz kaderinizi belirler

Büyük düşünürümüz Mevlânâ: *“Ya görüldüğün gibi ol, ya olduğun gibi görün!”* diyor. Eğer *“olmak”* ile görünmek arasında sık sık bir farklılık yaşamıyorduk, eğer her zaman duygu ve düşüncelerimizle davranışlarımız arasında bir tutarlılık olsaydı bu ahlakî ilkenin ya da uyarının elbette bir anlamı olmazdı. Ne yazık ki artık hiçbirimiz çocuk masumiyetine sahip değiliz. İçimizde olup biteni samimi ve gösterişten uzak olarak dışa yansıtmama becerisini gösteremiyoruz. Başkalarının beğenisini kazanmak, başkaları üzerinde üstünlük sağlamak, kendi çıkarımıza birtakım getiriler elde etmek için çoğu zaman olduğumuzdan farklı görünüyoruz. Ya da kendimizi olduğumuzdan farklı algılıyoruz. Toplumsal roller için kullandığımız maskeler bir

süre sonra bizim yerleşik kişiliğimiz halini alıyor. Böylece, sahnede uzun bir zaman her hangi bir rolü oynayarak, sonuçta kendini o kişi zannetmeye başlayan, ya da onun düşünce ve duygularından, davranış özelliklerinden bir kısmını kendine mal eden oyunculara benzer oluyoruz. Artık kendi özümüze ulaşamaz duruma geliyoruz. Yaşadığımız gibi düşünmeye ve inanmaya başlıyoruz. Benliğimizin derinliklerinden yükselen itiraz seslerini bastırmak ve kendi duruşumuzdaki haklılığımızı kanıtlamak için bir sürü *“savunma mekanizması”* geliştiriyoruz.

Kendimiz hakkında doğru bir bilgi ve bilinç, alçakgönüllü ve cesaretli olmayı gerektirir. Kendini beğenme, kendini yüceltme, kendi gücüne sınırsız güvenme, kendi kendini yeterli görme, hep ken-



dini haklılaştırma ve savunma gibi eğilimler çoğu insanda yerleşik bir tutum halini alıyor. Genel olarak hep iyi yanlarımızı görme kötü yanlarımızın ise üstünü örtme, onları kabullenmeme eğilimi taşıyoruz. Bu yüzden “*kişi noksanını bilmek gibi bir irfan olamaz*” denilmiştir. Kendi kusurlarını, zaafalarını, hatalarını görmek ve bunları kabullenmek büyük bir erdemdir. Kişiliğimizin gelişip olgunlaşması, kendi insanî eğilimlerimiz hakkında adil ve objektif bir bakış açısı gerektirmektedir. Bir kısım insanlar ise kendi kendinin değerini alçaltma, benlik saygısından yoksunluk, hiçbir değerlendirme yapmaksızın başkalarına uyma..gibi olumsuz kendilik duygusuna saplanıp kalabilmektedir. Kendini olduğundan daha iyi ve yüksekte görenler kadar, olduğundan daha kötü ve alçakta görenler de doğru bir yol tutmuş olmazlar. Onun için zaman zaman kendimizi sorgulama, güvendiğimiz ve saygı duyduğumuz dostlarımızın tanıklığına başvurma ve her yönden kendini kanıtlamış yüksek kişilik ve karakter sahibi saygın kimselerin özellikleri çerçevesinde kendimizi değerlendirmeye ihtiyacımız vardır.

Demek ki, kendi kendimizi tanıma işi başarılması gereken en zor çalışmalar ve ulaştırılması gereken en değerli bilgilerin başında gelir. Ancak ahlâkî ve manevî değerlere göre hayatını düzene koyma inanç ve kararlılığına sahip kimseler bu zorlu mücadelenin hakkından gelmesini bilirler.

Kendimizi doğru tanımada şu psikolojik tekniklerinden yararlanılabilir:

- Derin düşünme (*Tefekkür*)
- Kendini gözetleme (*Murakabe*)
- Kendini sorgulama (*Muhasebe*)

Derin düşünme süreci derin benliğimize ulaşmanın en etkili yoludur. Çoğu zaman hayatımızı olayların ve gerçeklerin dış yüzeylerinde gezinerek sürdürüyoruz. Gündelik ve sıradan iş ve olayların oyalayıcı etkisinden kendimizi kurtarıp, kendi iç dünyamıza yönelemiyoruz. Kendi özümüze ulaşmak için dikkatli ve yoğun bir düşünce etkinliğine ihtiyaç duyarız. Belli bir düşüncenin rastlantısal olarak değil de şuurlu olarak bizi hâ-

kimiyeti altına alması, böylece davranışları belirli bir yönde değiştirmeye zorlaması ancak zihnimizi saf uyanıklık halinde tutmasına bağlıdır. İşte dikkatimizi kendi iç dünyamıza çevirerek, zihnimizin sakin düzeylerini izleyebilir ve böylelikle nesnelere yokluğunda kendi bilincimizin sonsuz yapısının giderek artan bir biçimde farkına varırız.

Kendini gözetlemek, dikkatimizi yalnızca kendi derin benliğimiz üzerine yoğunlaştırmak demektir. Nasıl uyumak için sessiz ve sakin bir durum arıyorsak, zihnimizi toplamak için, dışarı ile ilişkisini mümkün olduğu ölçüde koparmak, yabancı duygu ve düşünceleri bütünüyle ortadan kaldırmak gerekmektedir. İnsanın kendini bir andaki duyguların akışına bırakması kolaydır, fakat kendini bu duygulara bırakmak yerine, kendine ne olduğunu, neden üzgün yahut kızgın olduğunu, hiddetlendiğini sormak gerekir. Bu noktada irademiz, kendimizi ve ulaşmak istediğimiz hedef değerleri tanımamız ölçüsünde başarılı iş görür. Çünkü düşmanını ve bu düşmana karşı çıkarabileceği kuvvet sayısını, zafere ulaşabilme için hangi güçlerle işbirliği yapmasını bilemeyen bir ordu komutanı savaş alanında nasıl güç bir duruma düşerse, kötü eğilimlerimiz karşısında kullanacağımız anlayış ve bağlanacağımız değerlerin neler olması gerektiğini bilemediğimiz sürece kendi kendimizi başarılı şekilde yönetemeyiz.

Kendini sorgulama, geçmiş yaşantılarımız, şu andaki eğilimlerimiz ve geleceğe yönelik beklentilerimiz hakkında bilinçli bir soruşturmadır. Kendi hayatımız, değerlerimiz, ideallerimiz, yeteneklerimiz ve başarılarımız hakkında eleştirel bir değerlendirmeyi içerir. Olumlu ve olumsuz yanlarımız nelerdir? Hangi konularda güçlüyüz, hangi konularda zayıflıklarımız var? İyi olan ve kötü olan yönlerimiz nelerdir? Bu ve benzeri soruların ışığında kendimiz hakkında gerçekçi bir görüş geliştirmeye ihtiyacımız vardır. İnsanın şu andaki var olma biçimi onun geçmiş yaşantılarına sıkı sıkıya bağlıdır. Fakat aynı ölçüde gelecekle ilgili tasarımı, beklenti ve var olma biçimine de bağlıdır. Geçmişte maruz kalınan ya da işlenen hatalar, kötülükler, günahlar, uğranılan veya sorumlusu bulunduğu başarısızlıklar, çekilen veya sebep olduğu-

muz ıstıraplar bilinmek ve özümlemek isterler. Aksi takdirde geleceğe yönelik olumlu bir gelişme sağlanamaz. Bu süreç sonucunda bazı kötü eğilimlerimizin, yetersizlik ve yeteneksizliklerimizin farkına varmaktan dolayı üzülebiliriz. Birtakım yerleşik kötü alışkanlıklarımızdan kurtulma ümidini yitirebiliriz. Her şeye rağmen, alçakgönüllü bir şekilde kendi kusurlarımızı kabul etmek, hiçbir zaman başarıya ulaşmasak bile bunlarla başa çıkmak için mücadele etmeyi sürdürmek zorunda olduğumuzu bilmemiz gerekir.

Kendi özüne ulaşma ve manevî yaşam

Dikkatli ve tarafsız şekilde kendi benliğimize yöneldiğimizde, içimizde iki farklı güç odağının olduğunu görebiliriz. Bir yanda dürtülerimiz, isteklerimiz, tutkularımız vardır. Yeme-içme, cinsel tatmin arama, sevme-sevilme, beğenilme, sahip olma, saygın ve değerli olma, başarılı ve güçlü olma uğraşı içerisindeyiz. Buna “*bireysel benlik*” (ego) diyebiliriz. Bu benlik, kendi varlığımızın maddî, sosyal ve psikolojik ihtiyaçlarını karşılama uğraşı içerisinde. Bireysel tatmin ve faydalar elde etmeyi gözetir. Yalnızca kendi güvenliğini, yararını ve mutluluğunu, hedef alır. Dünyayı ve yaşamı kendisi için ister ve kendisine göre yorumlar. Bu benliğimizin isteklerinin sonu ve sınırı yoktur; tatmin ettiğimiz her istek daha fazlasıyla yenisini ve başkasını tetikler. Her isteğimizin yerine geldiğinde daha büyük açlıklar ve tatminsizlikler yaşarız. Başarılı olmasına rağmen umutsuzluğa yakalanan, gençlik, şöhret ve zenginliğine rağmen intihar eden, tüm arzularını gerçekleştirmiş olmasına rağmen mutsuz olan nice insanlar vardır. Çünkü insanlığımızın sınırları bunlardan ibaret değildir.

Bunun yanında, “öteki”ne açılan daha derin ve kuşatıcı bir yanımız vardır. Aslında biz tek başımıza değil, varlık bütününün bir parçasıyız. Her şey bizimle ilgili, her şeyde bizi ilgilendiren bir yan vardır. “*Evrensel benlik*” (self) diye adlandırabileceğimiz bu derin benliğimiz, bizim diğer insanlara, dünyaya, canlı-cansız tüm varlıklara ve en üstte de Allah’a açılan penceresimizdir. Bu, kimlik ve anlam arayışımızın sonunda kendisiyle karşılaştığımız benliktir. Bize, nihâi anlamda ne olduğumu-

zu, kim olduğumuzu, nasıl yaşamamız gerektiğini öğreten benliğimiz budur. Akıl, gönül ve vicdanın taleplerinin peşinde olan bu benlik, bizi sonsuzlukla buluşturur. Bireysel sınırlarımızı genişletir, evrensel birliğe yükseltir ve onunla bütünleştirir. Huzur ve mutluluk, gerçek doyuma ulaşma ancak manevî bir yaşamla mümkündür.

Çoğu zaman bu iki benliğimizin talepleri birbiriyi çatıştırır. Bencil istek ve ihtiyaçlarının peşinde koşan, kendi zevk ve rahatını düşünen, gününü gün etmek isteyen, kendisi için yararlı ve kârlı olanı elde etme uğruna sayısız sıkıntılara katlanan, bu uğurda başka ilke tanımayıp kendinden bile tavizler veren benliğimize karşılık; evrensel ahlakî ilke ve değerleri gerçekleştirmeye yönelen, her şeyi ve herkesi şefkatle kucaklayan, insanlık adına hizmet üretmeye çalışan ve kendinden fedakârlıklarda bulunan, küresel bir sorumluluk ve görev duygusu ile kıvranan benliğimiz.

İnsanî anlamda bir gelişme ve olgunlaşma, yüksek hedeflerin aşağı hedefleri kendi kontrol ve denetimine bağlı kılması ile gerçekleşir. Yüksek hedefleri göze almak ve başkalarının ihtiyaç ve mutluluğuna ilgi duymaksızın tam insan olmamız mümkün değildir. Dolayısıyla eğitimin başarısı, daha basit ve daha temel ihtiyaçların daha yüksek seviyede ve uzun vadeli planlarca kontrol altına alınmasını mümkün kılan bir değişimi bizde gerçekleştirmesine bağlıdır. Eğitim, kendini belli bir hayat tarzına, bazı evrensel hedef ve değerlere adanmış



bir kimlik sahibi gençler yetiştirdiği ölçüde gerçek işlevini yerine getirmiş sayılır. İnsanı potansiyeli ulaşabileceği en üst noktalara ulaşmasını engelleyen ve böylece dar bir zihin yapısı ve bencil amaçlar içinde tıkanıp kalan bireyler yetiştiren bir eğitim, gerçek amacını bulamamış hatalı bir uğraş sayılır.

Şüphesiz ki, bedeniyle çok isteyen insan ödevler yüklenmez; onun sırtı zayıftır. Hayat görüşü onda



ödev ve sorumluluk yüklenecek, merhamet ve şefkatle varlığı kucaklayacak yerde, bencil isteklerinin peşinde sürüklenen boş bir büyülenmedir. Eğitimin asıl konusu ve çalışma alanı insanî karakterin geliştirilmesi ve yüceltilmesi olmalıdır. Ruh disiplini sağlamalıdır. Manevî ve ahlakî değerleri önemsemeyen, akademik başarıyı tek ölçüt kabul eden bir eğitim anlayışı, tek boyutlu kişilikler yetiştirir. Kendisini öne çıkarmaya ve başkalarına düzen vermeye çalışırken asıl kendini unutan bencil karakterler böyle bir anlayışın ürünüdür. Dolayısıyla eğitim, çocuğun kendi içine dikkatini

çevirme amacıyla, daima eşyadan ve olaylardan başlayarak kendine doğru dönüş metodunu uygulamalıdır.

Benlik kontrolü ve öz-denetim nasıl sağlanır?

Benlik kavramı, insanı kusursuzluğa, mükemmelliğe ulaşma yönünde güdüleyen evrensel bir potansiyel güçtür. Ne olduğumuz kadar ne olmamız gerektiğinin bir bileşimidir. Tüm özelliklerimiz, yeteneklerimiz, değer yargılarımız, emel ve ülkülerimizi barındıran dinamik bir örüntüdür.



Çoğu zaman bu iki benliğimizin talepleri birbiriyle çatışırlar. Bencil istek ve ihtiyaçlarının peşinde koşan, kendi zevk ve rahatını düşünen, gününü gün etmek isteyen, kendisi için yararlı ve kârlı olanı elde etme uğruna sayısız sıkıntılara katlanan, bu uğurda başka ilke tanımayıp kendinden bile tavizler veren benliğimize karşılık; evrensel ahlakî ilke ve değerleri gerçekleştirmeye yönelen, her şeyi ve herkesi şefkatle kucaklayan, insanlık adına hizmet üretmeye çalışan ve kendinden fedakârlıklarda bulunan, küresel bir sorumluluk ve görev duygusu ile kıvrılan benliğimiz.



Benliğin duygu, düşünce ve davranışları içeren işlevlerinde değişiklik ve yenilik yapmaya yönelik bir yeteneği vardır. Akıl ve irade gücüyle donatılmış bir varlık olarak insan bencil ve ahlak dışı dürtü ve isteklerine direnebilme, kendini onların zorlayıcı nüfuzlarının etkisinden kurtarma ve onlara hâkim olma gücüne sahiptir. Benliğin bu gücü sayesinde karakterimizi aşama aşama inşâ ederiz. Güçlü bir benlik kontrolüne sahip olmak mümkündür. Fiziksel olarak kaslarımızın güçlenmesi gibi karakter de insanın kendisini bireysel benliğine hapseden, kötü yollara sevk eden hususlarla mücadelesinde güçlenebilir.

Benlik kontrolünü geliştirme aşamaları şu şekilde sıralanabilir:

1. Benlik kontrolünün gelişmesi için kişi öncelikle yaşam alanlarının hangisinde daha çok kontrole ihtiyacı olduğunu saptamalı, kendi benliği hakkında iyi bir sezgi kazanmalı ve içe bakış metodu sayesinde kendini daha iyi bilmelidir. Örneğin bağımlılık yaratan davranışlarla mücadele edilmelidir. Sigara, oburluk vb. gibi olumsuz davranışlardan kurtulmak hemen mümkün olmayacağından uzun bir dönem içerisinde bunlarla mücadele etmek gerekir.
2. Arzu, inanç, duygular, amaçlar gibi zihinsel durumlar insanın eylemlerini etkilediğinden, kişi benlik kontrolünün gerekli olduğunu düşündüğü meseleler hususunda kontrollü olamamasına sebep olan can sıkıntısı, endişe, öfke, açgözlülük, suçluluk duygusu, depresyon, yalnızlık korkusu, kolay heyecanlanma gibi duyguları belirlemeli ve bunları kontrol etmelidir. Duygusal tepkinin kontrol edilmesine yönelik artan kapasite artan bilişsel kontrolün bir sonucudur. Duygusal tepkinin kontrolünü kolaylaştırmak için bulunan bilişsel süreçler, dikkatin düzenlenmesini, engelleyici kontrolü ve yönetici işlev olarak isimlendirilen belli süreçleri içerir.
3. Duygular belirlendikten sonra söz konusu alanlarda kontrolsüzlüğe yol açan akıl dışı inançlar (bir şeyi kontrol etmeye çalışmanın bir anlamı yok çünkü başarısız olacağım; şimdiye kadar davranışlarımı kontrol edebileceğim bir yol olmadı; başkalarının davranışlarımı gözlemesini tercih ederim, şayet kendimi kontrolü başarmada başkalarına hiç ihtiyacım kalmayacak olursa onlar artık benimle ilgilenmeyecekler; ben yaşlı gibi davranmak için henüz çok gencim; bir yetişkinin sahip olduğu bütün sorumlulukların beni kuşattığını hissediyorum; şayet başkaları beni değiştirmek istiyorlarsa o halde bunun için çok uğraşacaklar; ben bulunduğum halden memnunum, kişinin kendisinin neye ihtiyacı olduğunu bilmesinden başkalarının neye ihtiyacı olduğunu bilmesi daha kolaydır; yaşamımı

idare etmek için çabalamaktan nefret ediyorum çünkü bu zordur ve ben bunu yaptığım takdirde kendimi iyi hissetmeyeceğim; kendini kontrolün sonucu yalnızlıktır, yalnız olmaktansa hasta olmayı tercih ederim; eski davranışlarımı bıraktığım takdirde kimse beni sevmeyecektir; kendimi kontrol etmeye çalıştığımda kaygım ve hayal kırıklığım aratacaktır gibi) saptanmalı ve bu alanlarda kontrolü ele geçirmeye sevk edecek yeni, akılcı, sağlıklı bir düşünce tarzı (ben bunu kontrol edebilirim; kendimi kontrol etmeye muktedirim; şu davranışımı kontrol edeceğim; ben düşünce ve davranışlarımda daha akılcı, gerçekçi ve sağlıklı olabilirim vb.) geliştirilmelidir.

Kendini düzenleme yeteneğini inşa edebilen benlik kontrolü eksersiz, sosyal destek ve yönlendirme ile teşvik edilebilir. Zira, benliğin kendi durum ve tepkilerini değiştirebilme yeteneğini ortaya koyan benlik kontrolü erdemli davranış için bir anahtardır. Erdemli davranış ise bencilce amaçları takip etmekten çok toplumsal olarak arzu edilebilir standartlara uymayı gerektirmektedir. Nitekim, toplumun değer ve taleplerine daha duyarlı bireylerin, alışkanlığa bağlı olarak öz-düzenleme konusunda daha fazla motive oldukları görülmektedir. Yine bu doğrultuda grup bağlılığını ve ortak değerlere göre hareket etmeyi sürdüren bireylerin, bireysel olarak yaşayan kimselere göre daha fazla pratik yapmaları dolayısıyla öz-düzenleme noktasında daha iyi olacakları söylenebilir. ■

Kaynakça

- Baumeister, Roy F. (2002). Ego depletion and self-control failure: An energy model of the self's executive function. *Self and Identity*, 1, Psychology Press.
- Baumeister, Roy F. & Exline, Julie (1999). Virtue, personality and social relations: Self control as the moral muscle. *Journal of Personality*, 67:6, Blackwell Publishers.
- Cüceloğlu, Doğan (2000). *Yeniden İnsan İnsana*. 22.basım, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Hökelekli, Hayati (2003). *Din Psikolojisi*. 5.basım, Ankara: T.D.V. Yayınları.
- Kağıtçıbaşı, Çiğdem (1999). *Yeni İnsan ve İnsanlar*. 10.basım, İstanbul: Evrim Yayınları.
- Kocayörük, Ayşe (2004). *Duygusal Zeka Eğitiminde Drama Etkinlikleri*. Ankara: Nobel Yayınları.