Spor, Egzersiz Ve Yürüyüşün İradeye Katkıları 

İrade gücü bir pergele benzetilebilir. Bu yönüyle bir ayağının sabit olması, diğer ayağının sürekli hareket halinde olması gerekir. Sabit ayak hazlara ve ayartıcılara direnç göstermek; hareket halinde olanı ise hedeflerimize ve hayallerimize tutarlılık ve azimle yol almak için vardır. İradeye yol aldıran ve onu hareket üzere tutan faktörlerden biri düzenli spor, egzersiz ve yürüyüştür.

Ruhsal ve fiziksel yorgunluğumuz gün geçtikçe artıyor. Yetiştirmemiz gereken işler ve yerine getirmemiz gereken sorumluluklar sürekli çoğalıyor. Kendimizi hayatın her döneminde bir yerlere yetişmeye çalışırken buluyoruz. Bu ise çoğu zaman fiziksel bir hareketlilikten ziyade, zihinsel bir uğraştır. Bu yüzden zaman geçtikçe meşguliyetlerimiz artsa da fiziksel hareketliliğimiz giderek azalıyor. Belki çok iş yapıyor ve çok çalışıyoruz ancak daha önce hiç olmadığı kadar hareketsiz hale geliyoruz. Teknolojinin nimetleri sayesinde eskisi kadar çok hareket etmeden birçok işimizi halledebiliyoruz. Çoğu zaman merdivenleri kullanmaya ihtiyaç duymuyor, kısa mesafelere bile araçla gidiyoruz artık.

Hareketsizlik her geçen gün bizi tembelleştirirken, diğer yandan çeşitli sağlık sorunlarına neden olmaktadır. Maliyeti bütün insanlık için her geçen gün artan obezite, kalp damar hastalıkları, bel ağrıları gibi yaygın sorunlarla boğuşmak zorunda kalıyoruz. Modern zamanlarda spor ve egzersiz sağlık uzmanlarının olmazsa olmaz uyarılarından birisi haline geldi. Buna rağmen çok az insan bu uyarıları dinleyip daha sağlıklı bir yaşam için gerekli inisiyatifi alıyor. Belki de bu yüzden bu sonuçlar küresel bir sorun haline geliyor. İrade konusu bütüncül olarak düşünüldüğünde sporun ve hareketin irade eğitiminin merkezinde yer alan konulardan biri olduğu görülür. Çünkü söz konusu kendini kontrol etmek olduğunda insanların en çok yakındıkları konulardan birisi beden sağlığı, yeme bozuklukları ve aşırı kilo gibi yaygın problemlerdir. Bunlar sağlıkla ilgili diğer konuları ve hayatın tüm alanını önemli ölçüde etkilemektedir. Bu yüzden düzenli spor ve egzersiz irade eğitiminde de olmazsa olmaz etkinliklerden birisi haline geliyor.

Düzenli egzersiz yapmanın irade gücüne etkisine ilişkin birçok araştırma yapılmıştır. Bu çalışmalarda düzenli olarak spor, egzersiz veya yürüyüş yapan bireylerde çeşitli gözlemler yapılmıştır. Buna göre düzenli olarak egzersiz yapmayı başaran kişilerde genel sağlık durumunun daha iyi olduğu, zararlı alışkanlıklardan uzak durdukları, daha sağlıklı gıdalar tükettikleri, uyku kalitelerinin arttığı, daha az harcama yaptıkları, daha az gereksiz şey aldıkları, depresyona karşı daha korunaklı oldukları, dikkat sürelerinde artış olduğu ve genel olarak sağlıklı karar vermede daha iyi hale geldikleri ortaya konulmuştur. Düzenli egzersiz yapmak beyin gelişimini de etkilemekte, beyinde yeni ağların ortaya çıkmasını sağlamakta, bellek ve öğrenme süreçlerini olumlu yönde etkilemektedir. Düzenli egzersiz yapan kişinin beyninin daha çok geliştiği ve daha hızlı çalıştığı belirtilmektedir. Bütün bunlar da hem doğrudan hem dolaylı yollardan irade gücünün gelişmesi demektir. Kimi insan bu yararların hiç farkında değildir, kimisi harekete geçecek kadar farkında değildir, kimisi farkındadır ancak spor salonu serüveni uzun sürmez, kimisi de gelgitli şekilde spor yapar ve bir düzen tutturamaz. Bu sürecin düzenli hale gelmesi hayatın diğer alanlarında da daha güçlü bir iradeye sahip olmakla da ilişkilidir.

Kişi hayatını düzene koymaya başladıkça spor ve egzersiz yapma alışkanlığını daha rahat kazanmaya başlayacaktır. Egzersiz alışkanlığına ulaşmanın çok temel bir yöntemi var: Az da olsa devamlı yapmak. Bunun için günde sadece 15 dakika düzenli yürüyüş yapmayı alışkanlık haline getirmeli. Dışarıya çıkma imkânı bulunmadığında evin içinde bile olsa bu rutini sürdürmeli. Bu hem yukarıda sözü edilen kazanımlara kısmen de olsa ulaşmayı sağlayacak, hem de devamlı yapılan bir alışkanlık olması açısından irade gücünü geliştirecektir. Çünkü düzenli alışkanlıkların hepsi bir yönüyle irade kasını geliştiren birer etkinliktir.

İradeye ilişkin daha önce ifade edilen durumlardan hareketle kendi reçetemizi en iyi şekilde yazmamız, düzenli olarak az da olsa spor ve egzersiz yapmanın gerekçelerini üretmemiz ve bu süreci öz disiplin içinde sürdürmeyi başarmanın yollarını bulmamız gerekiyor. Bu durumun kısa süre içinde irademize güçlü bir etki olarak yansıdığını fark edeceğiz.

Dr. Ferhat Kardaş (Bu yazı, yazarın “İrade Eğitimi” adlı kitabından alınmıştır.)