

İradenin *sonlu* olduğunu söylüyorlar. İradeni sağlıklı (ve tatsız) yemek yemeye ayırınca, twitter'ı bırakmaya ayıramıyorsun, ders çalışmaya ayırınca, *okuman gerektiğini düşündüğün sıkıcı kitaba* ayıramıyorsun, vs.

İradenin kas dokusu gibi geliştirilebilir olduğunu da söylüyorlar. Onun için oruç tutunca, kendine diğer konularda daha çok söz geçirebiliyorsun. İrade kasların güçlenmiş oluyor.

Benim irade kaslarının bazıları çok zayıf. Twitter bağımlısıydım mesela. İsteyince bırakıyorum ama tek işim o olduğunda. Günümü oyun oynayarak geçireceksem, twitter'ı bırakmak da kolay. Ama bir yanda yapmam gereken işler var, onlar için irademin bir kısmını harcadıktan ve daha fazlasına ihtiyaç duyduğum anda elime geçmişse, bir saat kaybolup gidiyor.

Bunun için irade stoklarımı eritmemem gerektiğini düşündüğüm konularda, irademi makinelere terkediyorum. Telefondan twitter'ı kaldırdım, bilgisayarların /etc/hosts dosyasına ekleyip blokladım ve sadece yürüme bandının karşısındaki bilgisayardan girilebilir durumda. Bir de *titreme* gelirse bakayım diye Inoreader'a geliyor tweetler. Yavaş yavaş kendimi hesabıma yabancılaşmış gibi hissetmeye başladığıma göre, yakında bu titremeler de geçecektir.

Bağımlılıklarımın genellikle elektrikli cihazlarla ilgili olması büyük bir imkan. Bilgisayarlara arada otomatik kilit koyuyorum, diyelim 25 dakika çalıştıktan sonra kapanıyor. Evdeki Internet'in hızını kendi cihazlarım için 10 kB'e indirdim, çalışmak için yeterli, gezmek için değil.

Kısacası kendime mümkün mertebe eziyet ediyor ve bu konularda irade stoklarımın erimesine mani olmaya çalışıyorum. İstedğim ölçüde işe yaradığını söyleyemem, Trello'da biten işlerin kartlarına *enerji* etiketi koyuyorum, *bu iş ne kadar irademi yedi?* ve bunun ödülleri var ama böyle yapınca da bu sefer kendi koyduğun kuralların arkasından dolanmak için yollar aramaya başlıyorsun. İrade terbiyesi zor.