



ÖZ DISİPLİN GELİŞTİRME

Aylin BİROL
Psikolojik Danışman

Nesih ERDEM
Psikolojik Danışman

Öz Disiplin Nedir ?

İnsanı, iyi güzel, doğru ve mantıklı olana yaklaştıran bunun yanı sıra insanın beceri kazanıp, başarılı bir sonuç almasına etki eden ve bu başarı sürecinde içinde eylemlerimizi kendi içimizden kontrol edebilme yeteneğimizdir. Sizin kendi düşünce ve davranışlarınızı kontrol edebilmeniz ekseninde yatar kendi öz disiplininizde. Bunun sayesinde istediğiniz hedefe ulaşabilirsiniz. Çünkü taşı delen suyun gücü değildir, damlaların sürekliliğidir. Hayatta en çok önem verdiğiniz şeyler için, anın hazzı ve heyecanından fedakârlık yapmaktır. Bir insanın düştüğünde kalkabilmesini sağlayan güçtür.



İnsan, ya disipline girmenin ya da pişmanlığın acısını çekmek zorundadır. Ama disiplinin acısı hafif, başarısı büyük; pişmanlığın ise, sonucu başarısızlık, acısı da ağırdır. - Jim Rohn



○ Bu yüzden öz disiplin:

- *ilk heyecan geçtikten sonra bir çalışmaya veya fikre çalışmaya devam etmenizi,*
- *odanızda uzanıp, dizüstü bilgisayarında boşa vakit öldürmek yerine spora gitmenizi,*
- *çalışmak için erken kalkmanızı,*
- *diyetinizi bozma veya sigaraya başlama düşüncesi geldiğinde “hayır” diyebilmenizi,*

Ve buraya sıralayamayacağım sizin için doğru ve yararlı olan daha birçok şeyi sağlar.



***Öncelikle bir göz atalım, neden öz disiplini sağlarken bu kadar yoruluyoruz, pes ediyoruz ve sağlayamıyoruz. Elbette bunun belli başlı nedenleri var, fakat bunların en önemlilerini sıralayacak olursak:**

. Üzerinde durduğumuz konuya yeterince odaklanamamak

- Motive edici bir amacımızın olmaması*
- Sorumluluk bilincimizin tam olarak gelişmemesi*
- Amaçsız insanlarla birlikte olmak*
- Motive edici ortamlarda bulunmamamız*



*.Sürekli başkalarına bağımlı olmamız ve
Bşkalarına bağımlı bir şekilde yaşamamız*

- *Yaptığımız işi sevmemek*
- *Sürekli kaygı ile yaşamak*
- *Yapılacak işi başaracağımıza inanmamak*
- *Elverişsiz sağlık koşulları içinde olmak*
- *İş i erteleme alışkanlığı*
- *Sürekli kararsızlık*
- *Öz güvenin yetersiz oluşu*



10 ADIMDA ÖZ DISIPLİN NASIL SAĞLARIZ ?

1- Kendinizi bilin.

Başlangıç olarak kendini bilmelisiniz ve kendi analizinizi iyi yapmalısınız. Kendinize yapabileceğinizden fazlasını asla yüklememelisiniz. Bu analizi yaparken, “*kim olduğunuz?*”, “*ne yapmak istediğiniz?*” ve “*kendinize biçtiğiniz değer nedir?*” gibi soruları cevaplayıp, kağıda dökebilirsiniz.



- **2- Hedeflerinizi belirleyip, yapmanız gerekenlere başlayın.**

Eğer bir hedefiniz yoksa başarmak içinde motivasyona sahip olmazsınız. Her şey bir hedef belirlemekle başlar. Bunu yapmak düşüncelerinin ve enerjinin amacına odaklanmasını sağlar.



o **3- Önce acıyı çekin ve hazzı yaşamayı erteleyin.**

Disiplinsiz bir durumdan kurtulmak hiçbir zaman kolay olmamıştır. Genelde acı çekilir ve zorlanılır başlangıçta bu yolda. Sabırsız olmamalısınız, terlemeli, emek vermeli ve çaba göstermeyi öğrenmelisiniz. Çok kısa bir sürede başarıya ulaşamazsınız.



○ 4-Kötü alışkanlıklardan kurtulup iyi alışkanlıklar edinin.

Geç kalma, erteleme, üşenme, boş verme ve geciktirme gibi alışkanlıkları yolun başında bırakmalısınız. Sağlıklı, başarıya odaklı, huzurlu ve mutlu yaşamı istemelisiniz. Gereksiz ve size yararı olmayan şeylere Hayır demeyi öğrenmelisiniz. Buraya daha fazla şey de eklenebilir tabi ki. Unutmamalısınız; alışkanlıklar tekrarlandığında kazanılır ve hiç bir iyi alışkanlık kolay kazanılmamaktadır.



5- Kendinizi pozitif durumda tutun.

Önce zevki yaşayıp, keyfim gelince çalışmaya başlarım” diye düşünenler daima yapacakları işi ertelerler. Bunun sonucunda işler birikir ve “*zaten yetişmeyecek*” düşüncesinin kısılcasına yakalanırlar. Aynı durum sürekli “*yarın başlarım*” diyerek erteleyen insanlarda da yaşanmaktadır. Oysa her dakika ve her an elinden geleni yaparak kendini pozitif olgu içerisinde tutmak başarıdan daha büyüktür. Haz ertelenip başarıldıkça pozitiflikte artacaktır. Kolay bir olgu değil bu ama çığ küçük kar tanelerinin bir araya gelmesiyle oluşmaktadır.



○ 6- Replik ve sloganın gücünü kullanarak Öz Disipline de sadakat edin.

Replik tekrar tekrar yapılan harekete denir. Aynı şekilde sloganında beyinde tetiklediği bir bölge vardır. Beyin tetikleyici sloganı alır almaz belirli duygulara ve düşüncelere odaklanır.

Örneğin birkaç slogan!

**Başarabilirim, üşenme, erteleme ve vazgeçme, -*

**Şimdi değil de ne zaman? ,*

**Her gün kendini pozitif bir şeylerle besleyen birisi ileride otomatik olarak pozitif yapıya kayacaktır.*



- **7- Kendinizle bir öz disiplin anlaşması yapabilirsiniz.**
- - *Erken yatıp ve erken kalkacağım ve Düzenli olacağım.*
- - *Günlük, Haftalık, Aylık Planlar yapıp bunlara uyacağım.*
- - *Vizyon belirleyeceğim.(6 ay sonra, gelecekte nerede olacağım?)*
- - *Başarısızlığımı; başarıya ulaşmak için vasıta sayacağım.*
- - *Başardıkça kendimi daha da geliştireceğim ve asla şımarmayacağım.*
- - *Televizyon izlemeyeceğim.*
- - *Sosyal medyaya gerekli zamanı ayıracağım.*
- - *Kitap okuyacağım.*
- - *Pozitif düşünüp negatif insanlardan uzak duracağım.*
- - *Asla pes etmeyeceğim. vb.*



8- Sonuca Odaklanın.

Yapmak istemediğiniz her işin sonucuna odaklanın.

Düşünün; yaptığınız o işi tamamladığınızda, kendinizi ne kadar mutlu, neşeli, coşkulu ve tatmin hissedeceksiniz?

Çalışmanın her saniyesinden nefret ediyordum ama kendime hep “Dayan!” diyordum. Bugün çalışacağım ve ömrümün sonuna dek şampiyon olarak kalacağım. - Muhammed Ali



9- Öz disiplinin meyvelerini toplayın.

Evet, ödüllerinizi almanız gerekli. Öz disiplin konusunda adım attığınız başarılı olduğunuz alanda meyvelerinizi toplayın. “Kişisel küçük zaferler” kazanmaya başladıkça, öz güveniniz artacak ve öz disipline destek olan cesaret daha doğal olarak sizde yer edecek.



10- Artık Başarı ve Mutlu Olma Vakti, negatif ortamlardan uzak durun.

Mutluluk için bir çok adımı geride bırakıp, uzun bir yol kat ettikten sonra hedefinize giden yoldan çıkmaya sebep olacak faktörlerin farkında olmalısınız ve onlarla mücadele etmelisiniz.

Öz disiplin konusunda sıkıntı yaşayabilirsiniz, üzülmeyin. Bu kendiliğinden geliştirilebilir bir olgudur.

