



ÖZ DİSİPLİN GELİŞTİRME

ŞÜLEYMAN ŞAH MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA SERVİSİ

ÖZ DİSİPLİN BECERİSİ



Disiplin sözcüğünün anlamına baktığımızda doğrunun, ahlakın ya da saygın bir liderin takipçisi olarak açıklanabilir.

Öz disiplin kişinin kendini her anlamda kontrol edebilme becerisidir. Birey duygularını, isteklerini, davranışlarını amacı doğrultusunda kontrol edebiliyorsa öz disiplin sahibidir diyebiliriz.

Öz disiplin, başarının anahtarı, temel taşı olarak ele alınmaktadır. Başarı ile ilgili özellikle iki kavram ön plana çıkar: kendini tanıma, hedef belirleme. Diyelim ki bir hedefimiz var peki bu tek başına yeter mi?

Hedefimizi kendimizi tanımadan, yetenek ve ilgilerimizi göz önünde bulundurmadan belirlemişsek o hedefin hayalden farkı kalmaz. Kendimizi tanıdık, yetenek ve ilgilerimizi keşfettik ve bu doğrultuda hedefimizi belirledik. Sırada bu hedefi gerçekleştirmek için plan, program yapmalıyız ve bunu uygulamalıyız. İşte tam da bu noktada öz disiplin devreye giriyor. Planımız doğrultusunda azimle çalışmak, görev ve sorumlulukları yerine getirmek öz disiplinle ilgilidir. Proaktif bir hedefimiz olabilir, ilgilerimizin yeteneklerimizin farkında olabiliriz ancak öz disiplin yoksa başarıya giden yol uzar, kaybolur.

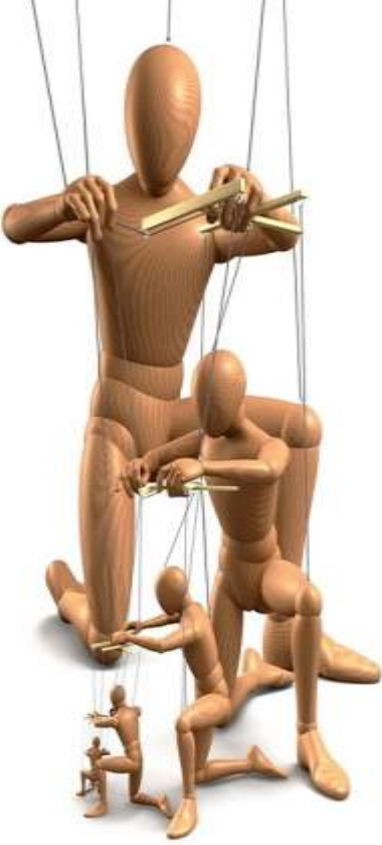
Kaplumbağa ve tavşanın hikâyesi doğduğumuz andan itibaren dinlediğimiz, okumayı öğrendiğimiz andan itibaren ilk okuduğumuz hikâyedir. Aslında tam anlamıyla bir öz disiplin hikâyesidir. Bir önceki paragrafta doğru hedef ve yetenekleri bilmenin kendini tanımanın öneminden bahsetmiştik. Bu hikâyede de tavşan kendinin ve yeteneklerinin farkında aslında. Her şekilde kaplumbağa karşısında başarılı olacağını düşünüyor. Kaplumbağa da tavşan karşısında yeteneklerinin farkında ancak bir sorumluluk aldı ve bunu yerine getirmesi gerektiğini biliyor. Hikâyenin sonunu hepimiz biliyoruz.



Yeteneklerine çok güvenen tavşan disiplinsiz davranıyor, plansız hareket ediyor. Disiplinli, planlı hareket eden kaplumbağa başarılı bir sonuç elde ederken yeteneklerine güvenip plansız davranan tavşan başarılı olamıyor.

Demek ki, özgüven iyidir, ama öz disiplin daha iyidir. Kendi kendini disipline edemeyenler, yetenekleri ne kadar fazla olsa da amaçlarına ulaşmakta zorlanırlar.

ÖZ DİSİPLİN-ÖZ DENETİM

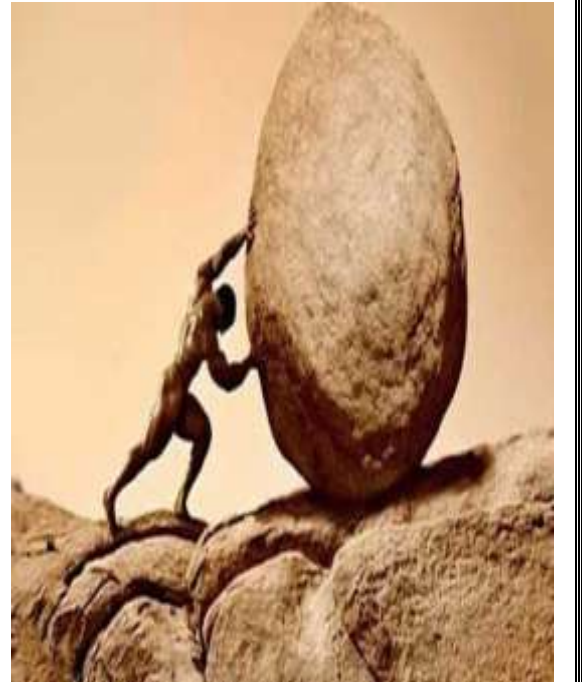


Bireyin sahip olduğu öz denetim özelliği oto kontrol mekanizması olarak benliğinin bir parçasıdır. Bireyin kendisini kontrol etme, düşünceler ve duyguları üzerinde denetim otoritesine sahip olmasıdır. Kişi kendisi ve yaşadığı dünya arasındaki uyumu bu sayede sağlayabilir. Bulunulan ortam ve koşullara göre bireyin duygu, düşünce ve davranışlarını mevcut koşullara göre uyumlu hale bu sayede getirir.

Öz denetim becerisi öz disiplin becerisinin motivasyon kaynağıdır diyebiliriz. Duyguları, davranışları, düşünceleri üzerinde denetimi olmayan bireyler amaçlarına ulaşmak adına doğru planlama yapamazlar ve yaptıkları planları azim ve kararlılıkla uygulayamazlar.

ÖZ DİSİPLİN SAHİBİ OLMAK NEDEN ÖNEMLİDİR?

Öz disiplin sahibi bireyler kendi düşüncelerini kontrol ederler ve zihinlerinin patronu olurlar. Çevremizde bizi yaptığımız planlardan alıkoyacak, sorumluluklarımızı engelleyecek bir sürü uyaran mevcuttur. Kilo verme hedefi olan bir birey için tatlılar, piknik planları, kahve molaları kişiyi bu hedefini gerçekleştirecek davranışları uygulamaktan uzaklaştırabilir. Sınavda yüksek puan hedefi olan ve bunun için çalışan bir öğrenci için sevdiği grubun konseri, tv dizileri çalışma planını aksatan etkenlerdir. Öz disiplin becerisi yüksek bireyler düşüncelerini daha iyi kontrol edebildikleri için bu tarz anlık istekleri göz ardı edebilir ve mevcut planını





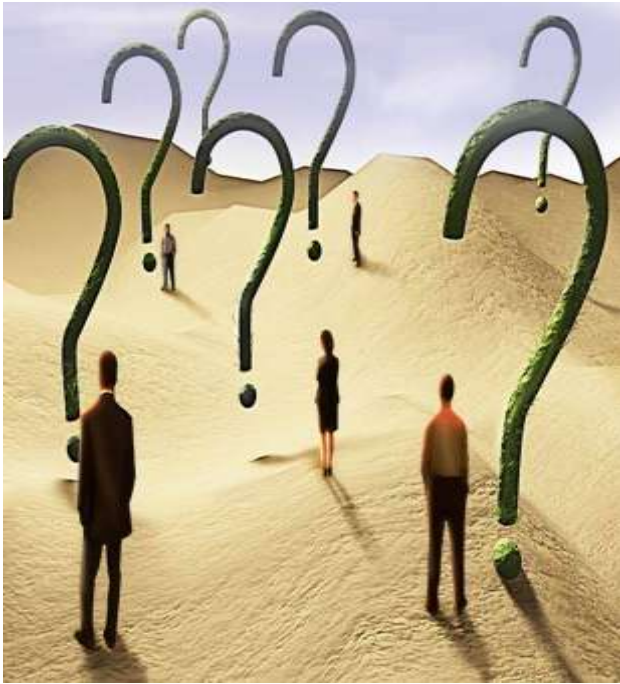
uygulamaya devam edebilirler.

Öz disiplin becerisi olan bireyler alışkanlıklarını kendileri için birer motivasyon kaynağına çevirebilir. Öz disiplin nedir, sorusundaki bir başka gizli cevap da doğru alışkanlıklara sahip olmaktır, diyebiliriz. Günlük hayatımızda farkında olmasak da yaşamımızı alışkanlıklarımızla sürdürürüz. Doğru alışkanlıkların kazanılması ve geliştirilmesi de öz disipline bağlıdır. Alışkanlıkların oluşması zaman aldığı gibi, yanlış alışkanlıklarımızın terk edilmesi de zaman alacaktır. Önemli olan bunun farkında olmak ve gerektiği şekilde davranmaktır.

Öz disiplin sahibi bireyler dış etkenlerin negatif etkilerinden etkilenmezler. Bu beceri kişisel ve ruhsal gelişimi pozitif yönde destekler. Bu nedenle dışarıdan gelen olumsuz durumlarda pes etmek yerine planını revize edip hedefi doğrultusunda devam ederler.

Öz disiplin günlük hayatı kontrol edebilmeyi sağlar ve kişi için tembellikten uzak daha çalışkan bir düşünce yapısı gelişimini sağlar.

ÖZ DİSİPLİN KAZANMAK İÇİN NELER YAPMALIYIZ?



Kendinizi Tanıyın: Öz disiplin becerisi geliştirmenin en önemli adımı kişinin kendisini tanımasıdır. Yeteneklerinin ve ilgilerinin farkında olmasıdır. Neleri iyi yapıp neleri iyi yapamadığınızı bilmek hedef belirlerken, planlama yaparken göz önünde bulundurmanız gereken en önemli faktördür. Kendini yeterince tanımayan bireyler kendileri ile ilgili gerçekçi olmayan hedefler seçebilir sonucunda başarısızlığa uğrayabilir. Ayrıca kendini tanımak sadece yetenek ve ilgiyle ilgili değildir. Kişinin kendini tam anlamıyla tanıması ile ilgilidir. Sağlık

durumu, günlük rutini, alışkanlıkları, uyku düzeni, motivasyon kaynakları gibi pek çok değişken açısından kişinin kendisini tanıması öz disiplin becerisi gelişiminde önemlidir.



Hedef Belirleyin: Gerçekçi, proaktif bir hedefinizin olması başarılı olmanın birinci adımdır diyebiliriz. Öz disiplinin motoru hedeflerdir. Aktif hedef belirlemek ile pasif hedef belirlemek arasındaki farkı anlamamız gerekir. Pasif hedef belirlediğinizde o hedef sadece zihninizde yer alır. Detaylı olmadıkları için pasif olarak adlandırılırlar.

Aktif hedef ise farklıdır. Tüm detayları not almışsınız, bu hedefi gerçekleştirmek için neler yapmanız gerektiğini somut bir şekilde öğrenmişsiniz demektir. Aktif hedef spesifik

ve ölçülebilirdir. Uzun vadeli planlar aktif şekilde hazırlanır ve her gün bu hedefi gerçekleştirmek için az ya da çok bir çaba sarf edilir. Aktif hedef belirleme bize öz disiplin sağlar. Çünkü bize yön verir. Ayrıca, belirli bir günde yapılması gerekenleri göreyerek dikkat dağınıklığından kaçınmamıza yardımcı olur.

Düzenli ve Tertipli Olun: Kişisel olarak kendinizi organize edin. Organize olmuş bir yaşam, disiplinli bir yaşamdır. Düzen ve intizam disiplinin en önemli etkilerinden biridir. Düzgün giyinmek, odamızı temiz ve eşyaları düzgün tutmak. Hatta en görünmeyen noktada bile düzgün eşyaları düzgünce yerleştirmek; hepsi organizasyon yeteneğimize bağlıdır. Aynı zamanda düzenli ve tertipli olduğunda dikkat dağıtıcı etkenleri minimuma indirmiş olursunuz. Hayatınız daha organize olduğunda daha çok disiplinli olursunuz. Evdeki çekmece organizasyonundan tutun da evdeki diğer işlere, oradan iş yerine kadar hayatın her alanında sizi başarıya götürecek işlerde sabretmeyi ve prensipli olmayı öğretecektir.

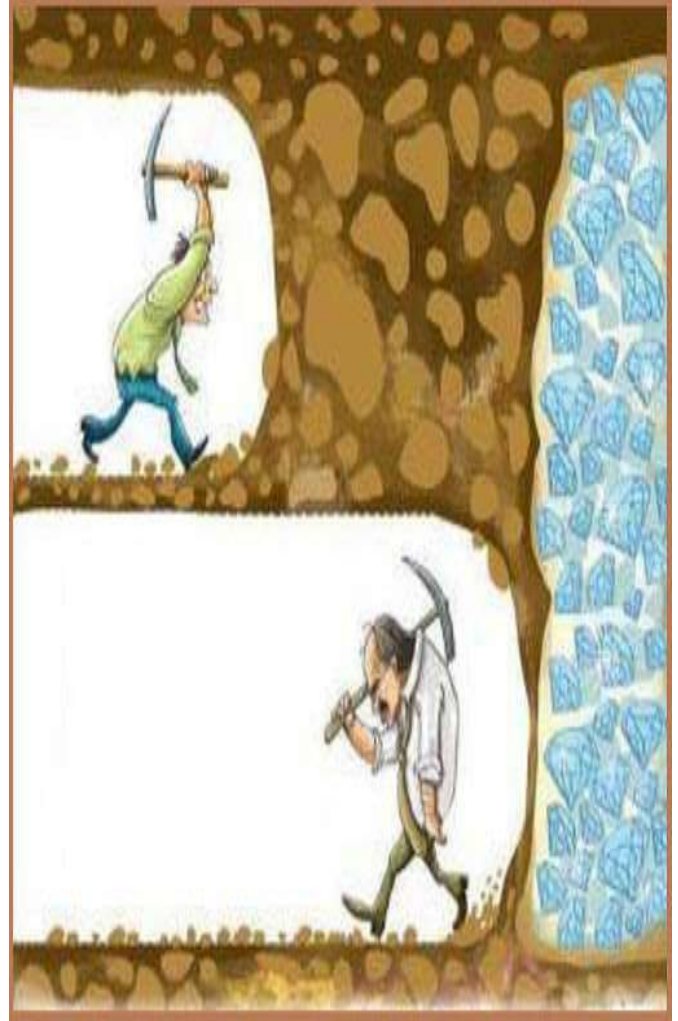




Zamanınızı Planlayın: Etkili zaman yönetimi günü daha verimli kullanmanızı sağlar. Öz disiplin kabiliyetimiz büyük ölçüde zamanımızı etkin bir şekilde yönetme kabiliyetimizden kaynaklanmaktadır. Tüm insanların bir günde 24 saatlik zamanı vardır. Ancak bu zamanı doğru yönetenler, bu zamanı kendi lehine kullanan insanlar, diğer insanlardan bir adım öne çıkarlar. Zamanınızı doğru yönettiğinizde sizin için önemli şeylere de vakit ayırabilirsiniz. Uzun vadeli planlarınızı gerçekleştirebilmek için de en acil işlere değil, en önemli işlere zaman ayırmak şarttır.

Pes Etmeyin, Israrlı Olun: Belki de hatalar en önemli öğrenme fırsatlarıdır. Başarısızlıklar karşısında pes etmeyin, hatalarınızı tespit edin ve onlardan ders çıkarın. Sabırlı ve ısrarlı olmak, başarısız olduğunuzda bile ayağa tekrar kalkmanızı sağlar.

Sebat etmediğiniz sürece öz disiplin kazanmak mümkün değildir. Pes etme huyundan vazgeçmek için de bir şeyi neden istediğinizi açıkça bilmeniz gerekir. Gerekçeleriniz yeterince güçlü ve inandırıcı değilse, çabucak vazgeçmek maalesef mümkün olabilir. Vazgeçmek, iddianıza kendinizin bile inanmadığınız anlamına gelebilir. Hatta vazgeçtiğinize göre, lüzumsuz hedeflerle uğraşıyorsunuz demektir.





Düzenli ve Sağlıklı Beslenin: Açken konsantre olmakta zorlanırsınız, beynimiz olması gerektiği gibi çalışmaz. Kan şekeri düşer. Bu durum bizim daha gergin, karamsar ve verimsiz olmamıza sebep olur. Bu da yapmanız gereken işlere ve sorumluluklarınıza olumsuz yansır. Diğer bir ifadeyle açken kendinizi kontrol etmekte zorlanırsınız. Bu nedenle düzenli ve sağlıklı beslenmenin öz disiplin becerisi üzerinde olumlu etkisi vardır.

Uyku Düzeninize Dikkat Edin: Uyku ve öz disiplin birbiriyle doğrudan ilişkilidir. Konsantre olup verimli bir şekilde çalışabilmek için yeterli ve kaliteli uyumak büyük önem arz eder. Yeterli uyunmadığında bu ruh durumuna, odaklanmaya, yargı yeteneğine, beslenmeye ve genel sağlığa olumsuz etki eder. Uyku neden bu kadar önemlidir? Daha disiplinli olmanın yanında, uyku hafızayı güçlendirmekte, vücuttaki iltihap ve ağrıları azaltmakta, stresi azaltmakla birlikte, yaratıcılığı arttırmakta, dikkat ve konsantrasyonu yükseltmekte, depresyondan uzak durmayı sağlayarak öz disiplini desteklemektedir.



Şükretmeyi Bilin: Minnettar olduğumuz şeylerin farkında olmak zihinsel ve duygusal sağlığımızı olumlu yönde etkiler. Yoksunluk hissinden uzaklaşmamızı sağlar.

Şükretme duygusu olmadığında zihinsel kapasitemizin çoğunu sahip olamadığımız şeylerle ilgili endişelenmeye, sahip olduklarımızı ise unutmaya harcamış oluyoruz. Oysa ihtiyaçlarımızı fırsata çevirerek daha da disiplinli olmaya ve hedeflerimize ulaşmaya odaklanmak önemli bir adımdır.

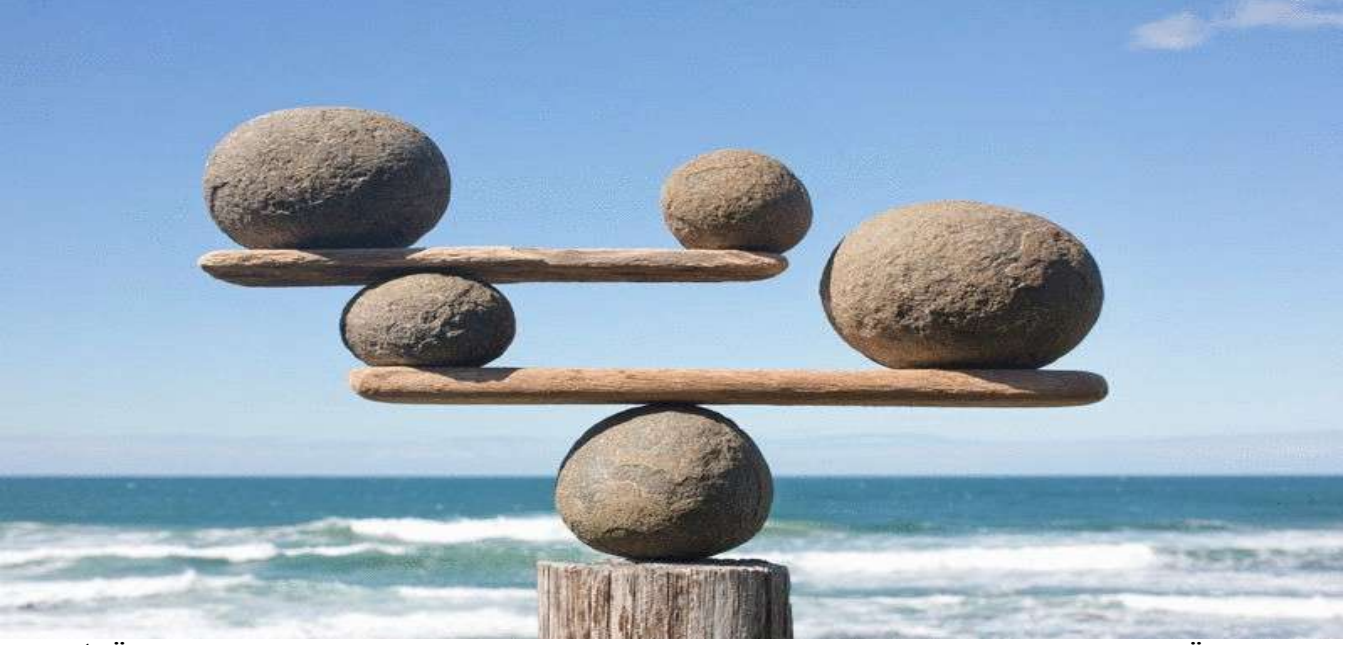


Bağışlayın: Kendinizi affedin, çevrenizdekileri affedin. Pişmanlık ve tereddüt sizi yavaşlatır. Pişmanlık, öfke, üzüntü ile sarmalanmak son derece kolaydır. Ancak bu duygular öz disiplin kazanmanıza yardımcı olmayan duygulardır. Bunun yerine bu tür olumsuzluklardan ders çıkarmayı, bu tür problemleri deneyim olarak görmeyi denemelisiniz. Bağışlama alışkanlığı olmadan, öz disipline sahip olmak mümkün gözüküyor. Çünkü affetmek, kişinin kendisiyle barışık olması demektir. Bu barışıklık hali, kendi hayatınızın dümeninde sizin olduğunuzu, yani öz disipline sizin yön vereceğiniz anlamına gelmektedir.

Kendinizi Ödüllendirin: Öz disiplin kazanmak zor bir eylemdir. Bu nedenle kendinizi ödüllendirerek bu eylemi süreğen kılmamız önemlidir. Esasında kendinize esneklik payı vermezseniz pek çok hata yapar, hayal kırıklığına uğrar ve hatta eski alışkanlıklarınıza geri dönebilirsiniz. Bu istemeyeceğiniz bir şeydir. O nedenle öz disiplin kazanmaya çalışırken kendinizi ödüllendirmelisiniz.



SON SÖZ



- ☑ Öz disiplin becerisi geliştirmek bir süreçtir, bu konuda aceleci davranmayın. Öz disiplin bir gecede kazanılmaz. İşe küçük adımlar atarak başlayın. Yukarıda bahsettiğimiz basamakları yavaş yavaş hayatınıza eklemeye çalışın.
- ☑ İmrendiğiniz kişilerden ilham alın. Disiplin konusunda kendini kanıtlamış ve sevdiğiniz bilim insanı, politikacı, sanatçıların yaşam hikayeleri ve başarı sırlarını okuyarak kendinize örnek alabilirsiniz.
- ☑ Spor yapmak ya da bir müzik aleti çalmak öz disiplin becerisi kazanmakta yardımcı olacaktır. Her iki alan da disiplinli çalışmayı gerektirir. Burada kazanacağınız alışkanlıklar günlük yaşamınızda da uygulayabilirsiniz.
- ☑ Örnek olun. Disiplin konusunda çevrenizdekilere, arkadaşlarınıza örnek olun. Bu hem mevcut alışkanlığınızın devamını sağlar hem de dışarıdan gelen olumlu dönütler motivasyonunuzu artırır.

