

Öz Disiplin Kazanma Yolları

Öz Disiplin Nedir?

Öz disiplin başkalarının size ne yapacağını söylemesine gerek kalmadan kendinizi kontrol edebilme ve sıkı çalışma gibi istediğiniz bir davranışı ortaya koyabilme yeteneğidir.

Kendinize bir hedef koyduğunuz zaman onu ancak disiplin ve sıkı çalışmayla elde edebilirsiniz.

Tüm başarılı insanların ortak özelliklerinden biri öz disiplindir. İster özel hayatta ister iş hayatında olsun, öz disiplin çok temel bir kavramdır. Düşüncelerinizi, duygularınız, davranışlarınızı ve alışkanlıklarınızı kontrol altında tutabilmelisiniz.

Kendinize önemli bir hedef belirlediğinizde bu hedefi gerçekleştirebilmek için en kritik kavramlardan birinin öz disiplin olduğunu idrak edebilir olmalısınız. Ancak öz disiplin yeni bir kavram değildir. Öz disiplin konusu asırlardır tartışılan, önemli felsefi eserlerde derinlemesine irdelenen, insanlık tarihinin en başarılı insanların üzerine kafa yorduğu bir konu.

Aristoteles bu konuda şöyle diyor örneğin:

“Genç yaşta elde edilen iyi alışkanlıklar bir kişinin geleceğini doğrudan etkiler.”

Bizdeki “Ağaç yaşken eğilir.” sözünü oldukça andıran bu söz, öz disiplin olmadan iyi alışkanlıkların kazanılamayacağını vurgular niteliktedir.

Öz disiplin hakkında önemli kişilerin söylediği bazı sözleri şöyle sıralayabiliriz:

“Öz disiplin varsa her şeyi başarmak mümkündür.” (Theodore Roosevelt)

“Hedef ve başarı arasındaki köprüye öz disiplin adı verilir.” (Jim Rohn)

“Özgüvenin temelinde eğitim ve öz disiplin vardır.” (Robert Kiyosaki)

Başarılı insanlar başarının sırrının öz disiplinde ve sıkı çalışmada olduğunu kavramış insanlardır. Bu kişiler kendilerini disipline ederek hedeflerine ulaşmanın mümkün olduğunu iyi bilirler.

Peki siz neden bu kişilerden biri olmayasınız?

Bunun için işe, öz disiplinin nasıl kazanıldığını öğrenerek başlayabilirsiniz. Yaptığınız eylemlerin, düşünce ve duygularınızın kontrolü size ait olmalıdır.

Gün içinde pek çok eylemi sırf alışkanlıklarımız nedeniyle yaparız. Doğru alışkanlıklar kazanmak ise ancak disiplin yoluyla olur. Yıllardır sahip olduğumuz alışkanlıklar beynimizin kimyasını değiştirmiştir. Nöral yollar sayesinde merdiven çıkmak gibi konularda otomatik olarak hareket ederiz. Yani merdiven çıkarken nasıl merdiven çıktığımızı sorgulamaz oluruz. O denli içselleştiririz.

Daha farklı şeylere odaklanabilmek için bazı eylemlerimiz otomatikleşir. Bu sayede otomatikleşen eylemler, zihnin bazı konularda enerji harcamasını engeller.

Bu bakımdan daha iyi alışkanlıkları zihnimize kodlayarak öz disiplin kazanabiliriz. Tabii bu bir gecede olabilen bir şey değil, bir süreçtir. Fakat ufak adımlar atarak eylemlerinizi, alışkanlıklarınızı, duygularınızı ve düşüncelerinizi disipline edebilir ve bundan olumlu bir biçimde yararlanabilirsiniz.

Araştırmacılar, öz disiplini yüksek olan çocukların başarılarının diğer çocuklara nazaran daha yüksek olduğunu ve çocukların daha iyi okullara yerleştiğini belirtmişlerdir.

Öz Disiplin Kazanmak İçin 10 Önemli Tavsiye

O halde çocuklar da dahil olmak üzere gençlerin, yetişkinlerin daha yüksek bir öz disipline sahip olabilmesi için uygulayabilecekleri bazı yöntemlere bakalım.

1. “Gözden Uzak Olan Gönülden de Uzak Olur”



Dikkatinizi dağıtan ve aklınızı çelen şeyleri çevrenizden kaldırmak, daha minimal bir çalışma ortamına sahip olmak öz disiplin kazanmanın temel koşullarından biridir. Çalışırken dikkatinizin dağılmasını istemiyorsanız cep telefonunuzu masadan kaldırın ve masanızdaki gereksiz şeyleri kaldırın.

Yani gözünüzden uzak tuttuğunuz şeyler, sizin zihninizi bulandırma vasfını kaybedecektir.

2. Düzenli ve Sağlıklı Beslenin

Bilimsel araştırmalar düşük kan şekerinin insanı halsiz yaptığını ortaya koymuştur. Açken konsantre olmakta zorlanırsınız ve beyniniz olması gerektiği gibi çalışmaz.

Açlık sizi hem verimsiz hem gergin hem de karamsar yapar. Bu da yapmanız gereken işlere ve sorumluluklarınıza olumsuz yansır. Diğer bir ifadeyle açken kendinizi kontrol etmekte zorlanırsınız.

3. İyi Hissetmeyi Beklemeyin

Öz disiplini geliştirmek, normal rutinden, konfor çemberinden çıkmayı gerektirir. Bir davranış alışkanlığına dönüştüğü zaman karar verme mekanizması iptal oluyor ve beyin oto-pilot moduna geçiyor. Bu nedenle kötü bir alışkanlıktan vazgeçip yeni bir alışkanlığa geçmek size bir şeylerin yanlış olduğu düşüncesi verebilir. Beyniniz alışık olduğu düzenden başka bir düzene geçmeye direnebilir. Yeni alışkanlıklara geçiş biraz zaman

4. Kendinizi Ödüllendirin

Öz disiplin tatsız şeyler yemek, uykudan mahrum kalmak gibi olumsuz şeyleri içermek zorunda değildir. 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.

Öz disiplin kazanmak zor bir eylemdir. Bu nedenle kendinizi ödüllendirerek bu eylemi süregelen kılmanız önemlidir.

Kendinizi en iyi siz tanıyorsunuz. Öncesinden bir ödül planlayarak kendinize heyecanlanacak bir şeyler vermek hedeflerinize ulaşmak konusunda işinize beklediğinizden çok daha fazla yarayabilir.

Beklenti güçlü bir araçtır. Size üzerinde düşünecek ve üzerine odaklanılacak bir şey verir, bu yüzden sadece değiştirmek istediğiniz şeye odaklanmak yerine sürece odaklanmak konusunda da size yardımcı olur. Hedeflerinize ulaşıp kendinizi ödüllendirdikçe bir sonraki adımı planlamak ve yeni bir hedef koymak motivasyonunuzu taze tuttuğu gibi adım adım gelişmenize de büyük bir katkı sağlayacaktır.

5. Kendinizi Affetmeyi Bilin

Yeni bir düşünce yapısını kazanmaya çalışırken her şey planlandığı gibi gitmeyebilir. Bazen gelgitler yaşatabilir. Önemli olan yürümeye devam etmektir.

Kafanıza takılan bir sorun olduğunda durup bu sorunu irdeleyin ve yürüyüşüze devam edin. 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.

Öz disiplin kazanma yolunda ne kadar çaba sarf ederseniz o kadar yol alırsınız. Bu nedenle pişmanlığa ve tereddüte fazla kapılmadan, kendinizi affederek süreci devam ettirmelisiniz.

6. Şükretmeyi Bilin

Bir şeyleri istemekle ve arzulamakla çok zaman harcarız. Şükran duygusu hem zihin hem de duygusal sağlığımızı iyileştirir. Yoksunluk hissinden kurtularak sahip olduğumuz şeylerin tadını çıkarmaya yöneltir. Yoksunluk hissi oluşunca bir şeylere odaklanabilmek neredeyse imkansızlaşır. Zira zihin sürekli sahip olmadığımız şeye yönelir. Bu da korkuya, anksiyeteye neden olur. Tabii yoksunluk hissini strese neden olduğunu, bunun da vücudumuzda ve sağlığımızda pek çok soruna neden olduğunu belirtmek gerek.

Bu yüzden günde 10 dakika bile olsa varlığından dolayı şükrettiğiniz şeyleri yazın. Zihinsel olarak rahatladığınızı hissedeceksiniz...

7. Hedef Belirleyin



Aktif hedef belirlemek ile pasif hedef belirlemek arasındaki farkı anlamanız 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.

Plansız bir hedefe olsa olsa “dilek” deneceğini bilmelisiniz.

Aktif hedef belirlediğiniz zaman disiplin kazanırsınız zira hedefinizi net bir biçimde bildiğiniz için ne yapmanız gerektiğini de bilirsiniz. Aktif hedef belirlemek için öncelikle uzun vadeli planlarınızın olması gerekir. Bu planı gerçekleştirmek için günlük, haftalık, aylık ve yıllık olarak durum değerlendirmesi yapmanız gerekir.

Kendinize net hedefler koyun ve onlara nasıl ulaşacağınızı adım adım planlayın



Eğer öz disiplininizi arttırmak istiyorsanız belki de nereye ulaşmak istediğiniz konusunda net bir fikre sahip olmanız gerekiyordur. Aynı zamanda başarının sizin için ne demek olduğunu da bilmelisiniz. Açık ve net bir plan, atmanız gereken her adımı belirlediği gibi hedeflerinize ulaşmanın size ne bedeli olacağını da anlamanıza yardımcı olur. Kim olduğunuzu ve nelere önem verdiğinizi, nelerde başarılı olduğunuzu, gelecekte ne beklediğinizi belirleyin.

8. Düzenli ve Yeterli Uyuyun

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.

Araştırmalar düzenli uykudan yoksun insanların daha çabuk hastalandığını, kronik uyku bozukluğunun bağışıklık sistemini olumsuz etkilediğini ortaya koyuyor. Bu bakımdan günde ortalama 6-8 saat uyumak faydalıdır.

Yatağa cep telefonuyla, tabletle ya da bilgisayarla girmeyin.

Düzenli ve kaliteli bir uyku çekmek, hem daha disiplin olmanızı sağlar hem de hafızanızı iyileştirir.

9. Sporu İhmal Etmeyin

Spor hayatınızdaki en önemli alışkanlıklardan biri olmalıdır, çünkü spor yapmak size daha pek çok iyi alışkanlık kazandırır.

Egzersiz yapmak damarlarındaki kan akışını hızlandırır, hücrelerin daha çok oksijen almasını sağlar. Bu da bağışıklık sisteminizin çok isteyeceği bir şeydir.

Hayatınıza sporu dahil etmek istiyorsanız bunu yavaş yavaş yapmalısınız. Örneğin her sabah 10 dakikalık bir yürüyüşle işe başlayabilirsiniz. Daha sonra bunu 20 dakikaya, 30 dakikaya çıkarabilirsiniz.

10. Düzenli Olun



Öz disiplin kazanmak ve hedeflere ulaşmak için düzenli olmak şarttır.

Düzenli bir hayat, disiplinli bir hayattır. Eğer kendinizi dağınık olarak hissediyorsanız yavaş yavaş bu durumu düzeltebilirsiniz. Örneğin her gün masanızı düzenleyin. Gereksiz şeyleri kaldırın. Çöp kutusu ağzına kadar doluysa onu dışarı çıkarıp sokaktaki çöp konteynırına atın. Ertesi gün gardrobunuzdaki kıyafetleri düzenleyin.

Diğer tüm alışkanlıklar gibi düzenlilik de yavaşça kazanılır. Bu işe çaba ve zaman harcamanız şarttır. Ancak uzun vadede daha düzenli bir hayata sahip olmanın pek çok avantajını elde edersiniz.

11. Zaman Yönetimine Önem Verin

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.

Öz disiplinin temelinde yatan unsurlardan biri olan zaman yönetimi, kendi alanında en bilinen ve en başarılı insanların başarı sırlarından biridir. 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.

12. Pes Etmeyin

Elbette disiplin ve sabır aynı cümle içinde kullanmaya son derece müsait iki kavram. Sabırlı ve ısrarlı olmak, başarısız olduğunuzda bile ayağa tekrar kalkmanızı sağlar. Sebat etmediğiniz sürece öz disiplin kazanmak mümkün değildir.

Çünkü hedefe ulaşmak zor bir iştir. Demoralize olmaksa bir o kadar kolaydır. Israr etmek yerine pes etmeye daha eğilimliyizdir genelde. Ancak şunu asla unutmamak gerekir: Dünyanın en başarılı insanları da onlarca, yüzlerce, binlerce kez başarısız olmuştur.

Pes etme huyundan vazgeçmek için de bir şeyi neden istediğinizi açıkça bilmeniz gerekir. Gerekçeleriniz yeterince güçlü ve inandırıcı değilse, çabucak vazgeçmek maalesef mümkün olabilir.

13. Zayıf yönlerinizi iyi bilin

Herkesin zayıf yönleri vardır. Zayıf yönlerin hepimiz üzerinde benzer etkileri vardır.Yapılacak şeyse onları bilmek, tanımak ve kabullenmek. Çoğunlukla insanlar zayıf yönleri yokmuş gibi davranmayı tercih ederler ve hayatlarındaki başarısızlıklarını, bu zayıf yönlerine yenik düştüklerini kabul etmezler. Zaaflarınızı ve problemlerinizi kabullenin ve sahiplenin. Bunu yapmadan önce onları aşmak için bir yol bulma şansınız yok.

14. Anlık dürtüler yaratan şeylerden uzaklaşın.

Eskilerin de dediği gibi, “gözden ırak olan gönülden de ırak olur.” Çevrenizden, sizi anlık kararlar vermeye iten şeyleri kaldırdığınızda öz disiplininizi geliştirmek adına büyük bir adım atmış olacaksınız.

Sizi kötü etkileyecek şeylerden uzaklaşarak disiplinli ve mutlu bir hayat için yeni bir başlangıç yapın.

15. Kendi öz disiplininizi inşa edin.

İster inanın ister inanmayın, hiç kimse doğuştan disiplinli olarak başlamıyor hayata. Öz disiplin tıpkı diğer birçok özellik gibi sonradan öğrenilen bir davranış. Aynı zamanda, yine tıpkı diğer birçok yetenek gibi, bu konuda uzmanlaşmak da günlük olarak pratik yapmayı ve sabırlı olmayı gerektiriyor

Öz disiplin kazanmaya çalışmak ve yeni alışkanlıklar edinmek ilk günlerde size yorucu gelebilir, hele hele büyük bir hedefi tek seferde gerçekleştirmeye çalışıyorsanız. Kendinizi yetersiz ve baskı altında hissetmemek için adımları küçülterek karşılaştığınız görevleri basitleştirmeye çalışın. Her şeyi tek seferde yapmaya çalışmak yerine uzun bir süre boyunca küçük adımlar atarak hem o konudaki yetkinliğinizi hem de öz disiplininizi geliştirmeye çalışın.

16. Kendinize bir B planı oluşturun

Karşılaşabileceğiniz problemlere dair önceden bir çözüme sahip olmak o problemle karşılaştığınız takdirde afallayarak yanlış kararlar vermenize engel olur, bu sayede öz disiplininiz güçlendiği gibi hedefinize giden yoldan da sapmamış olursunuz. Aynı zamanda duygu durumunuza bağlı olarak ani bir karar vermediğiniz için de kendinizi kötü bir durum içerisinde bulma ihtimaliniz azalır.