

ÖZDİSİPLİN

YAPRAK ÇELİK

Psk. Danışman ve Rehber öğrt.

Öz disiplin **başarının temel çekirdeğidir.**

- **Öz disiplin:** 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.

- 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.**

- 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.

- Yapmanız gerekenler ve yaptıklarınızın arasında bir uçurum görüyorsanız, işte bu uçurum öz disiplin ile ilgili bir sorun olduğunu göstermektedir.
- Bunun için ilk önemli olan şey,
- **İRÂDE.**
- Gerçekten güçlü bir iradeye sahip olmalı ve kendi içinizi okumalısınız. Kendinizi bilmelisiniz.
- Hayatımızda öz disiplinin amacı; iyi, güzel, doğru ve sağlıklı olanı yapmalı bunun yanı sıra kötü, çirkin ve sağlıksız şeylerden uzak durmanız Öz disiplinin temelinde yatıyor.
- Öz disiplininizi sağlarsanız kendinizi kontrol altına alırsınız.

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

- *Bilirsiniz rüzgarı kontrol edemeyiz, fakat yelkenleri kontrol etmeyi öğrenebiliriz.*
- *Rüzgarın bizi istemediğimiz yerlere getirmesinden daha iyi olacaktır yelkenleri kullanmayı öğrenerek gitmek istediğimiz yere doğru zor da olsa yol almak.*

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. Bu sorular hakkında daha iyi bilgi sahibi olmanız ve kendinizi daha kolay analiz edebilme yeteneğiniz size gelecek için daha çok kolaylık sağlar.

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.

3- Önce acıyı çekin ve hazzı yaşamayı erteleyin

- Önce acı çekmeyi öğrenip sonra da hazzı yaşamayı öğrenebilirsiniz. Bu başarının kuralıdır. Bu zor görülebilir başlangıçta. Evet, 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. Bütün şampiyonlara bakarsak zorlu bir yol geçirdiklerini görürsünüz. Ama Şampiyon olmanın verdiği haz, o duygu paha biçilemez olacaktır.

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.
- Olumsuz alışkanlıkların yerine planlı çalışma, kitap okuma, spor yapmak gibi olumlu alışkanlıklar edinebilirsiniz. Oluşturduğunuz zincir kırılmamalı. 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.

6- Sloganın gücünü kullanarak Öz Disipline de sadakat edin

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? ,*

- *-Şampiyonlar 7 kere düşer 8 kere kalkar*

Bunu yaparken sadakatte önemlidir. Saat 5 de kalkacaksanız, alarmı saat 6 ya kurmamalısınız veya alarmı 5 dakika daha erteleyenlerden olmamalısınız. İsteğiniz için uyguladığınız plana ve kurallara sadık kalmalısınız.

7- Önce çalışın, sonra isteyin ve bu süreçte kendinizi bir işi başarmaya zorunlu görün.

- Genellikle insanlar motivasyonun; çalışma isteğine sahip olmadan önce olması gereken bir şey olduğunu düşünür ancak günlük yaşamda bu mümkün değildir. Beklersiniz, beklersiniz ve bir türlü ilham gelmez. Harekete geçmek için yelkenleri uçuracak sihirli rüzgârları haftalarca beklersiniz. Bu sırada ertelemek için size “mantıklı (!)” gibi gelen yüzlerce mazeret bulursunuz.
- **Beklediğiniz rüzgâr asla gelmez. Öz disiplin sahibi insanlar harekete geçmek için beklemezler. Onlar rüzgâr yoksa “küreklere” asılmasını bilirler. Ve yine bilirler ki küreklere asılınca “rüzgâr yine gelecektir”.**

8.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 şımarılmayacağım.*
- *- Televizyon izlemeyeceğim.*
- *- Sosyal medyaya gerekli zamanı ayıracağım.*
- *- Kitap okuyacağım.*
- *- Pozitif düşünüp negatif insanlardan uzak duracağım.*
- *- Asla pes etmeyeceğim. vb.*

9. 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

10. 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.

• *Emin olun yapabilirsiniz.*

• *“Disiplinin bedeli,
pişmanlığın acısından
azdır.”*

- *”Kendi kendime
asla engel
olmayacağım”*

• DİNLEDİĞİNİZ
İÇİN
TEŞEKKÜRLER...

