**Öz Disiplin Geliştirme Yolları**

**Öz Disiplin Nedir?**

Öz disiplin başkalarının size ne yapacağınızı 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 insanlarının üzerine kafa yorduğu bir konudur.

Aristotales 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.” (JimRohn)

“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 tamamen 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, sigara yakmak, kahveyi belli bir şekilde hazırlamak gibi konularda otomatik olarak hareket ederiz. Yani sigara yakınca neden sigara yaktığımızı 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.

**Öz Disiplin Kazanmak İçin 10 Önemli Tavsiye**

O halde çocuklar da dahil olmak üzere gençlerin, yetişkinlerin, girişimcilerin 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. Örneğin 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. Bu nedenle düzenli olarak bir şeyler atıştırmaya dikkat edin. Uzmanların dediği gibi sık sık ama az az yemek bu konuda ideal olanıdır. Tabii abur cubur yerine sağlıklı şeyler yemeye özen göstermelisiniz. Yani gidip çikolata yiyeceğinize bir avuç badem yemenizde fayda var. Düzenli yemek yemek hem kan şekeri seviyesinizi düzene sokar hem de konsantre olarak karar mekanizmanızın kontrolüne geçmenizi sağlar.

**3. İyi Hissetmeyi Beklemeyin**

Öz disiplini geliştirmek, normal rutinden, konfor çemberinden çıkmayı, rahatsız ve tuhaf olan şeylerle karşılaşmayı gerektirir. Power of Habit (Alışkanlığın Gücü) adlı kitabından Charles Duhigg, alışkanlıkların beyindeki basalganglia bölgesiyle ilişkili olduğunu ve bu bölgenin beyindeki duygularla ve hafızalarla ilişkili olduğunu ifade ediyor. Kararlar ise beyinde ön kortekste yer alıyor. Bir davranış alışkanlığa 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. Burada çözüm, yanlış olduğunu hissettiğiniz şeyi sahiplenmekten geçer. Yeni alışkanlıklara geçiş biraz zaman alabilir.

**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.

**5. Kendinizi Affetmeyi Bilin**

Yeni bir düşünce yapısını kazanmaya çalışırken her şey planlandığı gibi gitmeyebilir. Bazen gelgitler yaşatabilir, büyük başarılar elde edip bir anda yere çakılabilirsiniz. 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.

**6. Şükretmeyi Bilin**

Bir şeyleri istemekle ve arzulamakla çok zaman harcarız. Şükür alışkanlığı bizi sahip olmadığımız şeyleri sürekli olarak arzulamaktan, sahip olduğumuz şeyler için müteşekkir olmaya yöneltir. Böyle bir zihin yapısına sahip olunca hayatımızda önemli değişimler olmaya başlar.

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 hissinin strese neden olduğunu, bunun da vücudumuzda ve sağlığımızda pek çok soruna neden olduğunu belirtmek gerek.

**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.

**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.

**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 en az 6 saat uyumak şart. Yatağa girmeden en az 5 saat önce kafein içeren bir şeyler içmeyi kesmelisiniz. Zira fazla kafein doğal uyku döngüsüne müdahale edip yatak içinde dönüp durmanıza neden olabilir. Tabii sigara, alkol ve ilaç gibi şeyler de uykuyu olumsuz  etkileyebilmektedir.

**Ucunda ölüm olmadığı sürece yatağa cep telefonuyla, tabletle ya da bilgisayarla girmeyin.**

Düzenli ve kaliteli bir uyku çekmek, hem daha disiplin olmanızı sağlar hem de hafızanızı iyileştirir. Kara kaygıların ortadan kalkması, dikkati toparlayabilmek, ağrıların azalması, zihnin berraklaşması açısından uyku adeta tüm dertlerin devasıdır desek yeridir hani.

 **9. Sporu İhmal Etmeyin**

Spor hayatınızdaki en önemli alışkanlıklardan biri olmalıdır, çünkü spor yapmak size daha pek çok iyi alışkanlık kazandırır. Özellikle sabah rutininize sporu ve egzersizi de eklerseniz güne tabiri caizse bomba gibi başlamanız işten bile değildir.

Günümüz iş hayatındaki keşmekeşi reddetmiyoruz. İnsanlar bir yerlere yetişme korkusuyla sporu ihmal edebiliyorlar. Trafik gibi bir sorun varken insanların her sabah yarım saat spor yapmak yerine yola yarım saat erken çıkmayı tercih ediyorlar. Maalesef böyle bir realite var.

Ancak hayatınıza sporu eklediğiniz zaman hem daha disiplinli bir insan olursunuz hem de aklınıza gelmeyecek faydalar elde edersiniz. Her şeyden önce spor stres ve ağrıyı hayatınızdan çıkarabilecek kudrete sahiptir. Spor sonrası salgılanan endorfin, dopamin ve serotonin hormonları sizi hem daha iyi hissettirecek hem de daha motive edecek niteliktedir.

Egzersiz yapmak damarlarınızdaki 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 çıkarabilir; yürüyüşü koşuya çevirebilirsiniz. Eğer bu sistematiği oturtursanız spordan, egzersizden, koşudan bir ömür vazgeçemezsiniz.

**10. Düzenli Olun**

Öz disiplin kazanmak ve hedeflere ulaşmak için düzenli olmak şarttır. Düzenli olmak hem özel hayatta hem de mesleki hayatta benimsenebilecek bir alışkanlıktır. Yani hem evinizi hem ofisini hem e-mail gelen kutunuzu düzenli tutmaktan bahsediyoruz.

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. Ertesi gün arabanızın içinde 2 ay öncesinden kalma fişleri atın. Bu tür irili ufaklı hususlara dikkat eder ve düzenden yana saf tutarsanız hayatınızın kalitesindeki artışı bariz şekilde görebilirsiniz.

Diğer tüm alışkanlıklar gibi düzenlilik de yavaşça kazanılır. Yani bir gecede daha düzenli bir insan olmayı ummak aşırı iyimserlik olur. Bu işe çaba ve zaman harcamanız şarttır. Ancak uzun vadede daha düzenli bir hayata sahip olmanın pek çok avantajını elde edersiniz. Eviniz, ofisiniz, masanız, arabanız düzenli ve temiz olur; zihninizdeki fazlalıklar ortadan kalkar, daha iyi odaklanır ve daha az stres yaşarsınız.

 **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. Zira bu kişiler zamanı “çantada keklik” olarak görmezler. Zamanın kısıtlı ve geri getirilemez bir şey olduğunu bildiklerinden zamanı verimli ve doğru bir şekilde kullanırlar.

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. Başarısızlık başarıya giden yoldaki kaldırım taşları gibidir.

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

**HAZIRLAYAN: Ali BAYSUNGUR –Psikolojik Danışman**

**Kaynakça:**

http://www.yeniisfikirleri.net