

ÖZ DİSİPLİN NEDİR???

Özdisiplin;

- *Kişinin kendi kendini örgütlemesi
- *Öz kontrolünü sağlaması
- *Sorumluluklarını yerine getirmesi ve
- *Eylemlerini bir plana uygun olarak sürdürebilmesini ifade eder.

İnsanları birbirlerinden farklı kılan en önemli özellik, yani bazıları sıradanlık batağına saplanırken, diğerlerinin koyduğu her hedefe ulaşmasını sağlayan anahtar- yetenek, okulda verilen eğitim, ya da salt zeka değil, öz disiplindir. Öz disiplinle her şey mümkündür. Eğer öz disiplin yoksa en basit hedef bile imkansız bir hayal gibi görünür.

Theodore ROOSEVELT



“SİZİN DE Mİ ÖZ DİSİPLİN SORUNUNUZ VAR?”

Yoksa siz de kilo vermek istediğiniz halde yemek yemekten vazgeçemiyor, spor yapmanın gerekliliğini ve önemini bildiğiniz halde yarına erteliyor yahut televizyonda bir filme dalyor, ya da sigarayı bırakmayı düşünmenize rağmen ‘bir tane daha yakayım ne olacak ki?’ mi diyorsunuz?. Hatta bazen söylediğiniz bir laftan, girdiğiniz bir ortamdan da pişmanlık duyduğunuz oluyor. ‘Niye yaptım ki şimdi ben bunu, hani söz vermiştim kendime’ diyor, sonra da için için mutsuzluk hissine kapılıyorsunuz... Diyebiliriz ki bir tür öz disiplin sorunu yaşamaktasınız.

ÖZ DİSİPLİN VE DUYGUSAL ZEKA

Öz disiplin bize gereksiz ve zararlı dürtülerle baş edebilme iradesini ve becerisini kazandırır. Bu bakımdan öz disiplin Duygusal Zeka tanımının içinde yer alan ‘duygusal öz denetim’ yetkinliğinin de önemli bir boyutunu oluşturur. Zira, duygusal öz denetim ‘rahatsız edici duygu ve dürtüleri denetim altında tutmak’ (Goleman, 2002, s. 49) anlamında kullanılmaktadır.

GOLEMAN’IN BU TANIMDA BAHSETTİĞİ ‘DENETİM’ ÇEŞİTLİ DUYGULARIN KÖLESİ OLMAKTANSA HAYATI ÖZENLE VE AKILLICA YAŞAMAK, DUYGULARI BASTIRMAK DEĞİL DENGEDE TUTMAK, YANI KOŞULLARLA ORANTILI BİÇİMDE HİSSEDEBİLMEKTİR. YİNE GOLEMAN’A GÖRE BİZE SIKINTI VEREN DUYGULARA HAKİM OLABİLMEK DUYGUSAL SAĞLIĞIMIZIN ANAHTARIDIR; AŞIRILIK-FAZLA YOĞUN YA DA UZUN SÜRELİ DUYGULAR- DENGEMİZİ BOZAR (GOLEMAN, 1996, s. 77).

ÖZ DİSİPLİNİN COŞKUSU

Öz disiplini CEZA OLARAK ALGILAMAMAK GEREKİR. ÇÜNKÜ ÖZ DİSİPLİN BİR ANLAMDA AKLIN, DUYGULARIN VE VÜCUDUN GERÇEK SAHİBİ OLMAK DEMEKTEDİR. ASLINDA GERÇEK ÖZGÜRLÜK BU DEĞİL MİDİR? ZİRA, DEĞERİ OLAN HER ŞEYİ BAŞARMAK DİSİPLİN İSTER. İSTEDİĞİMİZ BİR ŞEYİ BAŞARDIĞIMIZDA İSE ÇOK BÜYÜK MUTLULUK DUYARIZ. BU DUYGU BİZİ DAHA İYİ ŞEYLER YAPMAYA SEVK EDER VE YAŞAM ENERJİMİZİ YÜKSELTEREK BİZLERİ DAHA DİNAMİK, ÖZGÜVENLİ VE İNANÇLI KILAR. KENDİMİZİ GERÇEKTEN ÇOK İYİ HİSSEDERİZ. ÇEŞİTLİ ARAŞTIRMALARDAN VARILAN SONUÇLAR BAŞARILI İNSANLARIN DAHA SAĞLIKLI OLDUKLARINI VE DAHA UZUN YAŞAYABİLDİKLERİNİ GÖSTERMEKTEDİR.

ÖZ DİSİPLİN NASIL KAZANILIR?



© Öz disiplin kazanmak için öncelikle kendi modelimizi çıkarmamız gerekir. Bu sebeple, nasıl olmak istediğimizi belirleyip, belirlediğimiz bu modele uygun davranmayı ve düşünmeyi seçmeliyiz.

© Öz disiplin konusunda atılacak en önemli adım haz duygusunu erteleyebilmeyi öğrenmektir. Hazı erteleyebilmek gerçekten istediğimiz şey uğruna bekleyebilmeyi, ilgili konuda gerçekten kararlı olmayı ve sabır edebilmeyi gerektirir. Eğer bu savaşı vermezsek, vazgeçersek ya da ertelersek, doyurulmayan bu istek tekrar tekrar canlanacak ve bizi rahatsız edecektir.

© Bu konuda bize düşen, önceliklerimizi belirlemek ve kişisel hedeflerimizle ilgili bir vizyon yaratmaktır. Sonrasında iç gözümüz sürekli vizyonumuzun üstünde olmalı ve asla istenilenden daha azına razı olunmamalıdır. Kendimizi olumlu yönde değiştirebilmek elimizde ve bu konuda geçmişte yaşananların hiçbir önemi yok!!! Yani değişmek için geç-

ÖZ DİSİPLİNİN NÖROPSİKOLOJİSİ; BİR

© Hedef Belirleme: Tam olarak ne istediğinizi açık bir şekilde belirleyin. Böyle yapmak sizin bu uğurda çaba gösterme isteğinize temel olacaktır. Daha sonraları, konuyla ilgili duygu ve dürtüleriniz arttıkça, bu kıvılcım büyüyecek, tutkulu bir ateşe dönüşecektir.

© Modelleme: Örnek alabileceğiniz kişiler bulun. Hedeflerinize ulaşabileceğinize olan inancınızı pekiştirebilmek için benzer hedeflere ulaşabilmeyi başarmış başka insanların da olduğunu bilmek sizin için önemli olacaktır. Bu kişilerin uyguladığı yöntemler, takip ettiği yollar size ilham verebilir.

© Duyusal Vizyon Geliştirme: Hedefinize ulaşmış olduğunuzu ve bu durumun size kazandırdığı avantajları hayal edin. Görüntü canlı olsun, öyle ki bu görüntüyü hissedebildiğinizi, koklayabildiğinizi, duyabildiğinizi ve hatta dokunabildiğinizi varsayın. 'Yapabileceğimi düşünüyorum' yerine 'yapabileceğimi biliyorum' cümlesini kullanmayı deneyin.

© Eyleme Teşvik Eden Duygular: Canlandırdığınız görüntünün atomik bir doğası vardır ki, bu sayede vücudunuzu bir başarıya tutkusu kaplayacaktır. Bu tutkuyla artık bundan sonraki eylem aşamalarını gerçekleştirebilecek motivasyona sahipsiniz.

© Planlama: Hedefinize ulaşabilmek için tam olarak nelere ihtiyacınız olduğunu ve bunun ne kadar zamanınızı alabileceğini belirleyin. Bu aşama tutkunuzun yakıtı olacak ve canlandırdığınız görüntünün elle tutulur bir plana dönüşmesine sebep olacaktır.

T.C.

SEYHAN KAYMAKAMLIĞI SEYHAN REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



ÖZ DİSİPLİN VE DUYGUSAL ZEKA

