

BAŞARININ ANAHTARI

ÖZ DİSİPLİN

Başarılı insanların; düzenli bir çalışma programına sahip oldukları, kitap okudukları, sosyalleştikleri, her adımlarında bir denge ve kararlılığa sahip oldukları görülüyor. Özetle başarının yolu, öz disiplinden geçiyor

İbn Haldun Üniversitesi, Psikolojik Danışmanlık Bölümü **Prof. Dr. Sefa BULUT**



Günümüzde televizyon ve sosyal medya gibi iletişim araçlarının çok geliştiği bir çağda; insanın kendini kontrol edebilmesi, hayat akışını düzenleyebilmesi, gündelik yaşamına ait bir plan yapıp bunu uygulayabilmesi önemli mezzetlerden biri hâline geldi. Çünkü insanların dikkatini celbedecek çok fazla uyarıcı var. Bu uyarı bombardımanı ise daha çok sosyal medya tarafından yapılıyor. Ayrıca şöyle de bir gerçek var ki sosyal medyada karşımıza çıkanların büyük çoğunluğu tanıtım amaçlı içerikler... Dolayısıyla bombardımanına uğradığımız bilgi kaynaklarının çoğu güvenilir de değil. Yalnızca dikkat çekmek, bir ürün ya da hizmet satmak için yapılan paylaşımlar. Yani aslında bahsi geçen uyarılar, kişinin öz disiplini üzerinde negatif yönde bir etkiye sahip. Ayrıca unutmamak gerekir ki kişinin hayatını belli kurallar çerçevesinde planlayabilmesi ve buna uygun bir hayat sürebilmesi için de fedakârlık gerekiyor. Keza bu denli eğlence içerikli uyarı olduğundan tüm bunların üstesinden gelip kişilerin kendilerini programlayabilmeleri, öz kontrole sahip olabilmelerini zorlaştırıyor.

Örneğin; kişinin alacağı bir ceketi beğenmesi ya da rahat etmesini kriter olarak düşünmeyip popüler olduğu için tercih etmesi de bir seçenek kendi zevkine göre alım gerçekleştirilmesi de bir seçenek... Çoğu zaman beynimizi kiraya veriyoruz, hâlbuki kendimizi başkalarının yönetmesine imkân tanımış oluyoruz. Kişinin kendine şu soruları sorması önemli: Kendimi yönetebilecek kapasiteye sahip miyim yoksa başkalarının beni yönetmesine izin mi vereceğim?, kendimle ilgili kararları ben alabilir miyim, yoksa bunu başkalarına mı bırakmalıyım?, kendimi akıntıya mı bırakacağım yoksa kendi kararımı kendim mi vereceğim?

Öz Disiplin, Başarı Getiriyor

Gelelim öz disiplinin hayatımızı nasıl etkilediğine... Başarılı insanlara bakıldığında onların hayatlarında gerçek bir öz disiplin olduğu görülüyor. Kendilerini çalışmaya adıyor, bir konuya odaklanıyor ve onun peşinden gidiyorlar. Ayrıca üzerinde

Gelecek kuşakların daha bilgili, donanımlı, üretken ve verimli olabilmeleri için öz disipline sahip olmaları gerekiyor. Bunun için de en baştan çocuğun bu donanımla yetişmesi lazım

çalıştıkları konunun gelişmesi ve başarıya ulaşabilmesi konusunda da her türlü fedakârlığı yapmaktan çekinmiyorlar. Kimi zaman deneme yanılma yoluna gidiyor kimi zaman da risk alıyorlar. Ama her koşulda kendi kararlarını kendileri veriyorlar ve burada bir adanmışlık söz konusu... Evet, başarılı insanların hayatında mutlaka bir öz disiplin var. Bu insanların; erken kalktıkları, düzenli bir çalışma programına sahip oldukları, spor yaptıkları, kitap okudukları, yürüyüşe çıktıkları, sosyalleştikleri, her adımlarında bir denge ve kararlılığa sahip oldukları görülüyor. Özetle başarının yolu, öz disiplinden geçiyor.

Öz Disiplinin Temelinde Fedakârlık Var

Öz disiplini geliştirmek mümkün mü? Elbette, mümkün. Ama bunun için fedakârlık şart. Örneğin; çoğu kişi sabah 08.00'e 09.00'a kadar uyuyorken kimileri 06.00'da kalkıp işe gidiyor. Yani burada bir fedakârlık var. Ama ne yazık ki herkes kendi iradesini kullanamayabiliyor. Ama kişinin başarılı olabilmesi, kendini disipline edebilmesinden geçiyor. Yani öz disiplin yeteneğini geliştirmiş olmak elzem. Kişinin kendini disipline edebilmesi çok mühim. Hangi yaşta olursak olalım ekonomik, sosyal ve psikolojik yatırım yapmamız gerekir ki ileride yani zamanı geldiğinde bunların meyvelerini toplayabilelim. Çocuk yetiştirirken de bu konunun mutlaka üzerinde durulması gerekiyor. Kendi kararını verebilen, kendi oyuncasını ya da kıyafetini seçebilen, istemediği bir şey karşısında "hayır" diyebilen, herhangi bir durum karşısında doğru ve yanlış, yararlı ya da zararlı gibi fikir üretebilen çocuklar yetiştirilmeli. İnsanlar bu gibi yeteneklerini çocuk yaşta geliştirmeliler.

Tabii bunun sağlıklı bir şekilde gerçekleşmesi için toplumun kültürü, eğitim sisteminin dayandığı felsefe ve aile değerleri de çok önemli. Zaman yönetimi, günü planlama yeteneğinin geliştirilmesi hem ailede hem de okulda vurgulanması gere-



ken konular arasında mutlaka yer almalı. Dolayısıyla da çocuklar, küçük yaşlardan itibaren kısa ve uzun dönem hedeflerini belirleyebilecek noktaya gelmelidir. Günlük, haftalık ve aylık planlarını yapabilmeliler. Yetişkinlerde de durum çok farklı değil. Kişiler, 5, 10 ve 20 yıllık hedeflerini belirleyebilmeliler. Tabii ki planladığımız her şeyi gerçekleştiremeyebilir ya da yatırım yaptığımız her şeyi başarıyla tamamlayamayabiliriz. Ama bir fikrimizin olması ve atılan adımı takip edebilme motivasyonuna sahip olmamız mühim.

Çocuğun Öz Disiplin Becerisine Sahip Olarak Yetiştirilmesi Gerekli

Gelecek kuşakların daha bilgili, donanımlı, üretken ve verimli olabilmeleri için öz disipline sahip olmaları gerekiyor. Bunun için de en baştan çocuğun bu donanımla yetişmesi lazım. Çocuklarda haz alma ilkesi var. Örneğin; çikolata yemek istiyorlar, televizyon seyretmek istiyorlar... Bu ilke sayesinde isteklerini hemen tatmin etmek istiyorlar. Bu ancak öz disiplin ile önlenir. Dolayısıyla çocukların her istediğini yapmamak, "hayır" karşılığında alışmaları ve yokluğu da bilmeleri gerekiyor. Buna engellenme duygusu deniyor. Çocukların her istediklerinin alınmaması, her dediklerinin yapılmaması gerekiyor. Çünkü çocuklar yetişkin olana kadar, onların adına kararı ebeveynleri verir. Yani çocuklara belli özgürlükler, haklar tanınır ama asıl karar merci anne babadır. Bu öz disiplin yeteneğini geliştirmek açısından da önemli... Çocukları zaman zaman erken kaldırmak, düzenli okuma alışkanlığı edinmesini sağlamak, spor yaptırmak, dişlerini fırçalamayı rutin hâle getirmek önemli. Tabii bunun alışkanlık olması için belli bir süre tekrarlanması ve ebeveynleri tarafından teşvik edilmesi de gerekiyor. Tabii anne babalarının rol model olması da lazım. Çocukların akademik eğitimleri önemli ancak sosyal hayatlarını idame ettirebilmek için bu tarz becerileri de kazanmaları lazım. Böylelikle öz disiplinlerini geliştirmiş çocuklar yetişmiş olacak.

