



İSTİKRARLI OLMAK, ÖZ DİSİPLİN

İstikrarlı olmanın 'Öz disiplin' ile sıkı sıkıya bir ilişkisi vardır. Ancak bu özelliği kazanmış olan bireyler kararlarını özgür iradeleriyle alıp bu kararları istikrarlı bir şekilde gerçekleştirmek için mücadele ederler.

ÖZDİSİPLİN

1960 yıllarında Stanford Üniversitesi tarafından yapılan bilimsel bir çalışmada 4 yaşındaki çocuklara bir araştırmacı tarafından lokum benzeri şekerler sunulmuş, ancak bir süre beklerlerse -sadece bekleyebilen çocuklara- bu şekerlerden iki tane verileceği söylenmiştir. Çalışmanın sonucu 15-20 dakika kadar bekleyebilen çocukların öz disiplin yetkinlik ve becerilerinin yüksek olduğunu gösterecektir. Bu çalışmaya katılan çocukların ancak 1/3 ü bekleyebilmiş ve ikinci şekerini almaya hak kazanabilmişlerdir. Çalışmanın ikinci aşamasında her iki grupta yer alan çocuklar liseden mezun olduklarında tekrar izlenmiş ve ortaya önemli farkların çıktığı görülmüştür. Sonuçlara göre, bekleyen çocukların daha olumlu, iç motivasyonu daha yüksek, daha amaca yönelik ve kararlı davranışlar sergiledikleri saptanırken, beklemeyenlerin sorunlu, inatçı, kararsız, özgüveni zayıf, güven vermeyen kişiler oldukları ve halen hazzı erteleme becerisini geliştiremedikleri saptanmıştır. Beklemeyen çocuklar ayrıca Amerika'da, bizdeki yükseköğretime geçiş sınavlarına benzer olarak uygulanan SAT sınavlarında önemli bir farkla daha az başarılı olmuşlar, evlilik, meslek seçimi, gelir düzeyi ve sağlık gibi hayati önem taşıyan konularda başarısız olmaya devam etmişlerdir.

Öz disiplin, bir insanın duygularını, isteklerini, içgüdülerini ve davranışlarını kontrol etme becerisidir. Öz disipline sahip olmak, bir şeye karar verip onu uygulamaya koymak ve yolunuza çıkan herhangi bir engele, rahatsızlık hissine rağmen devam edebilmek demektir. Öz disiplin olmadan hiçbir başarı elde edilemez. Kendinize olan inancınız ve azminiz her şeyin kapısını açan anahtardır

ve insanlar arasında fark yaratmanızı sağlayacak en önemli faktörden biridir. Bir kişide işini iyi yapma azim, kararlılığı ve sabrı varsa, sonucun başarısız olma ihtimali çok düşüktür.

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 zekâ değil, öz disiplindir. Öz disiplinle her şey mümkündür. Eğer öz disiplin yoksa en basit hedef bile imkânsız bir hayal gibi görünür.

ÖZ DİSİPLİN SORUNUNUZ MU VAR?

Yoksa siz de kilo vermek istediğiniz halde yemek yemekten vazgeçemiyor, spor yapmanın gerekliliğini ve önemini bildiğiniz halde yarına erteliyor yahut televizyonda bir filme dalıyor, ya da sigarayı bırakmayı düşünmenize rağmen "bir tane daha yakayım ne olacak ki?" mi diyorsunuz? Hatta bazen söylediğiniz bir laftan, girdiğiniz bir ortamdaki 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, DUYGUSAL ZEKÂ İLİŞKİSİ

Öz disiplin bize gereksiz ve zararlı dürtülerle baş edebilme iradesini ve becerisini kazandırır. Bu bakımdan öz disiplin Duygusal Zekâ 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" anlamında kullanılmaktadır. Bu tanımda bahsedilen "denetim" çeşitli duyguların kölesi olmaktansa hayatı özenle ve akıllıca yaşamak, duyguları bastırmak değil dengede tutmak, yani koşullarla orantılı biçimde hissedebilmektir. Bize sıkıntı veren duygulara hâkim olabilmek duygusal sağlığımızın anahtarıdır; aşırılık-fazla yoğun ya da uzun süreli duygular- dengemizi bozar. Bu bağlamda öz disiplin kendimizi kötü hissetmemizi sağlayan davranışlarımızı denetleyebilmemizi ve hayattaki önceliklerimizi belirleyerek hedeflerimize daha iyi odaklanmamızı sağlar.

Öz disiplini ceza olarak algılamamak gerekir. Çünkü öz disiplin bir anlamda aklın, duyguların ve vücudun gerçek sahibi olmak demektir. Aslında gerçek özgürlük bu değil midir? Zira, değeri olan her şeyi başarmak disiplin ister. İsteddiğimiz bir şeyi başardığımızda ise çok büyük mutluluk duyarız. Bu duygu bizi daha iyi şeyler yapmaya sevk eder ve yaşam enerjimizi yükselterek bizleri daha dinamik, özgüvenli ve inançlı kılar. Kendimizi gerçekten çok iyi hissederiz. Çeşitli araştırmalardan varılan sonuçlar başarılı insanların daha sağlıklı olduklarını ve daha uzun yaşayabildiklerini göstermektedir.

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. Hazzı 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 geçmişi silmeye çalışmak ya da yarını beklemek gerekmiyor...

ÖNERİLER: ÖZ DİSİPLİNİN NÖROPSİKOLOJİSİ; BİR MOTİVASYON MODELİ

Araştırmacı Steve DeVore geliştirdiği motivasyon modelinde öz diplinin ve iç motivasyonun gücünü hayata katmamızı sağlayacak yedi aşamalı bir süreçten geçmemizi öneriyor. Bu sürecin gerektirdiği aşamalar sırasıyla:

- **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.
- **Bilgi ve Beceri:** Hedefe ulaşmak için bir plan hazırladığınızda, bu planı uygulamak için gerekli olan bilgi ve becerileri de edinmeniz gerekir. Öncelikle, bu konuda gereken her şeyi öğrenebileceğinizle ilgili özgüveninizi geliştirmelisiniz. Daha sonraları, kazandığınız her beceriyle birlikte başaracağınıza dair olan inancınız artacak ve hedefinize daha yakın hissedeceksiniz.
- **Zorluklarla Savaşmak Konusunda Göstereceğiniz Azim ve Dayanıklılık:** Azimli olmak vizyonundan vazgeçmemeyi, ne kadar sürerse sürsün ve zor olursa olsun hedefe varılacağını düşünmeyi gerektirir. Zorluklarla baş etmek konusundaki dayanıklılık ise yenilgilere, güçlülere, fiziksel ve duygusal acılara rağmen başarıya azmini gösterebilmektir.

SÖZÜN ÖZÜ

Hayatınızda öyle günler vardır ki sabah uyandığınızda bir bakarsınız hiçbir şey olmasını umduğunuz gibi gerçekleşmiyor... İşte o zamanlarda her şeyin daha iyi olacağını kendinize söylemeniz gerekir. İnsanların sizi hayal kırıklığına uğrattığı ve moralinizi bozduğu zamanlar da olabilir. Fakat, bu zamanlarda da kendi fikirlerinize ve değerlendirmelerinize güvenmeniz gerektiğini hatırlamalı, kendinize inanmaya devam etmeli ve hayata odaklanmalısınız. Belki karşınıza katlanmanız gereken güçlükler çıkacak ve hayatınızda bir takım şeyleri değiştirmek zorunda kalacaksınız. Bunları kabul edip etmemek size kalmış... Kendinizi sürekli olarak sizin için doğru olduğunu hissettiğiniz yöne çevirin. Bu bazen kolay olmayacaktır. Ama zor durumları aşabildiğinizde kendinizi eskisinden çok daha güçlü hissedeceksiniz. İşte bu yüzden, korkularla, beklenmeyen sorumluluklarla dolu günler kapınızı çaldığında kendinize inanmanın önemini ve istediğiniz hayatı gerçekleştirmenin ne kadar anlamlı olduğunu hatırlayın. Çünkü bütün değişiklikler ve zorluklar sizin kendiniz için gerçekten önemli olan hedefleri sorgulayabilmeniz ve önceliklerinizi belirleyebilmeniz için vardır. Başarıya ulaşmak, azim, sabır, kararlılık ve ümit ister.

Eylem AKSÖZ

Psikolojik Danışman