

Pof. Dr. İbrahim ORTAŞ tarafından yazıldı.

Cumartesi, 21 Mart 2020 08:46 -

KRONA VİRÜS İLE SAVAŞTA ÖZ YAŞAM DİSİPLİNİMİZİ GELİŞTİRMEK VE MÜCADELECİLİĞİMİZİ BIRAKMAMAK

Prof. Dr. İbrahim Ortaş, Çukurova Üniversitesi, iortas@cu.edu.tr

Pof. Dr. İbrahim ORTAŞ tarafından yazıldı.
Cumartesi, 21 Mart 2020 08:46 -

İnsanlık tarihinin bilebildiğimiz kadarı ile son birkaç bin yılda nadiren, belki İspanyol virüsü ile kıyaslanabilecek olan bir durumla karşı karşıyayız. Varlığı ve büyüklüğü (0.01 µm) ancak elektron mikroskobu altında tanımlanan Dünyanın en küçük canlısı bir virüs, tabiri caiz ise hepimize diz çöktürdü. Kendisi çok küçük ancak yarattığı etki çok çok büyük.

Mikrobiyoloji çalışan bilim insanlarının en az bildiği konuların başında doğası gereğince virüsler gelir. Tıp, veteriner ve bitki koruma alanlarında viroloji çalışanların dışındakiler gribe yakalanmadıkça konu çok gündemimize gelmedi. Bilimsel olarak sebep-sonuç diyalektiği anlayışı ile virüsün insan vücudundaki çoğalma şekli ve hastalık oluşturma etkileri ilgili bilim insanları tarafında metodolojik yaklaşımlar sayesinde bilinmektedir. Bilimsel olarak tanımlanan ve çalışma şekli bilinen her sorunun çözümü mümkündür. Ancak çözüm ve ona uygun ilaç geliştirilmesi zaman alabilir.

Bu bağlamda virüsün insan vücudunda geçirmesi gereken kuluçka süresi ve yayılma riskini de bilerek herkesin izolasyona başvurusu yerinde bir karar ve hepimizin bilimin önerdiği uyarıları dikkate almamız gerekir. Bu aşmada kamunun alacağı zorunlu kararlar kadar kişisel önlemlerimiz önem arz etmektedir. Kişisel bilinç kadar toplumsal bilinç de önemli olmaktadır. Son günlerde okullardan ve diğer toplu yaşam alanlarından uzak durulması ve evlerde kalınması ve tedbirlerin alınması konusundaki önerilerde bilincin ve kurallı yaşamının önemini çok net olarak ortaya çıkarmaktadır. Bu bağlamda bilinçli davranmak, konu hakkında sağlıklı bilgi sahibi olmak ve sorunun bilimin ilkeleri tarafından ilerletilmesini takip ederek çok fazla kaygı ve paniğe kapılmamak gerekir.

İnsanlığın ilk defa bu çapta içeriye kapandığı ve adeta yaşamın durduğu şu günlerde, eve kapanmak doğal olarak psikolojimizi etkiliye bilir. Genel nüfusu yüksek olan özellikle 20 küsur milyon öğrencimizin dinamizmini de dikkate alarak kendi kendimize bazı konularda disiplin uygulamamız gerekmektedir.

Şu anda virüs ile bir savaşım içinde olduğumuzu görüyoruz. Savaşımı kazanmak için de disiplinli olmak ve disipline uymak zorundayız. Aksi takdirde o küçük canlının gücü bizleri ve daha fazlasını alt edebilir. Öğrencilerimizin evde kaldıkları süre içinde kendilerinin bir takım yöntemler geliştirerek kendi kendilerine nitelikli meşguliyetler üretmelerini öneririm. Psikologların bazı önerileri var ve önemsenmeli. Oğlum, öğrencilerim ve yakın çevrem morallerini diri tutmak ve sürekli mücadeleci olmaları konusunda isteklendirmeye çabalıyorum. Bu aşamada gençlerin sıkılma durumlarını anlayışla karşılamak ve onlara sürecin aşılabileceğini anlatmayı unutmamalıyım. Tarihte bu tür salgın hastalıkların yaşandığını ve insanın bu süreçleri aştığını anlatabiliriz. Antropolog, biyolog Jared Diamond'ın "Tüfek, mikrop, çelik", "Çöküş", "Yoksul ve Zengin" adlı kitapları ve Yuval Noah Harari'nin Sapiens kitabı bu konularda geçmişte

Pof. Dr. İbrahim ORTAŞ tarafından yazıldı.

Cumartesi, 21 Mart 2020 08:46 -

insanlığın geçirdiği evreler hakkında önemli bilgi sunmaktadır. İnsan türünün geçmişte geçirdiği evreleri tarihi-antropolojik açıdan inceleyip bu sorunun da aşılabilceğinin gençler tarafından okunarak anlaşılması yararlı olabilir.

İçinde yaşadığımız şu kısa sürede ilk defa bu denli ağır yaşadığımız bu süreci olduğu gibi kabul edip, bunun geçebileceğini de bilerek, kendi öz disiplinimizi ve anayasamızı kendimiz yaratalım, kendimize yeni uğraşlar ve kendi kendimiz yönetmeyi öğrenelim. Okumak, müzik dinlemek, belgesel, filim izlemek, sanat yapmak, geçmişte kalan işleri tamamlamak bizi epey bir süre meşgul edebilir.

Bu zorlu süreçte önerilen ilkeler ekseninde yüz yüze gelmesek de değişik mesaj kanalları ile dayanışma göstermek, bilgilerimizi paylaşmak çok önemli olacaktır. Bu bağlamda hepimizin virüsle savaşta başarılı olmak için süreci atlatana kadar kendimizi ve psikolojimizi sağlam tutmak için aşağıdaki öz disiplin nasıl kazanılır diye öğrencilerim için hazırladığım aşağıdaki makalem yararlı olabilir. Makaleyi gençlerimiz ve öğrencilerimiz ile paylaşarsak bizlerde karınca kaderince sürece katkıda bulunmuş oluruz. Bilimin bu sorunu çözeceğine olan güvenimizi koruyalım.

KİŞİSEL ANAYASA SAHİBİ OLMAK, ÖZ DİSİPLİN KAZANMAK NEDİR VE NASIL KAZANILIR?

[FEEL UP](#) İnsanları birbirlerinden farklı kılan en önemli özelliklerden biri yaşamdaki tutum ve davranışlarıdır. Bazı insanlar vardır ne yapacağını bilir, sistemli davranır, yemesine içmesine dikkat eder, kimi de sıradanlık içinde rüzgâr nereye savurursa oraya savruluyor. Veya kadınların erkeklere kıyasla belirli konularda daha duyarlı oldukları gerçeği hep dikkat çekici farklılıklardır. Genelde birçok insan günlük yaşamda vazgeçemediği veya üstesinden gelmediği

Pof. Dr. İbrahim ORTAŞ tarafından yazıldı.

Cumartesi, 21 Mart 2020 08:46 -

ve mutsuzluk duygusuna neden olan sorunlar yaşamaktadır. Kafasındakini gerçekleştirme azmi olan, koyduğu her hedefe planlı ve programlı ulaşmasını sağlayan asıl anahtar öz disiplin olduğu belirtilmektedir. Salt zekâ veya korku sağlanan bir disiplin değil, içten gelen ve güçlü bir şekilde kontrol edilen bir öz disiplinden bahsedilmektedir. Deniliyor ki eğer öz disiplin yoksa en basit hedefe bile ulaşmak imkânsızdır.

Kişinin bilinçli olması kendi yol haritasını oluşturması önemli olmakta, kişinin yol haritası çoğunlukla üniversiteli yıllarda şekillenmektedir. Üniversite atmosferi özgürlük yarattığı için kişinin kendini tanıması için bir takım girişimlerde bulunur ve bu süreçte yapabileceklerini veya yapamayacaklarının farkına varır. Kişinin farkına varması ise eğitimin temel amacıdır.

Kişinin kendisini tanıması, ne yapacağını bilmesi ve bu konuda belirli bir disiplin içinde hareket etmesi bir kişilik sistematiğidir. Kişinin yol haritası o kişinin “kişisel başarı anayasası” olması anlamına gelir. Kişinin kendi anayasasında belirlediği kurallara uyması ve o çerçevede yol alması kişinin bütünlüklü düşünmesi ve kendisi ile çelişmemesi anlamına gelir. Kişisel anayasalar da günün koşullarına göre değişir. Bu değişimde güçlü bir bilinç ve bilgi ile analiz edilip yeni yol haritası ve kişisel ilkelerin oturulmasını sağlayacaktır. Dikkat edilirse başarılı kişiler temelde “kişisel anayasalarını” sürekli olumlu yönde günün koşullarına uygun düzenleyen kişiler olduğu görülmektedir.

Başarılı olmak, olumsuzluklardan kurtulup olumlu yönde yaşam alışkanlıkları kazanmak bir bilinç ve öz disiplin gerektirir. Günümüz gençliğinde görebildiğim birçok temel sorunun içinde en önemli sorun kişilerin kendilerini tam olarak bilmemeleri, ne aradıklarını bilmemeleri ve kendilerini gerçekleştirme konusunda hiçbir iç disiplin ve yol haritasına sahip olmamalarıdır.

Yunus Emre'nin dizelerindeki

“İlim ilim bilmektir

İlim kendin bilmektir

Sen kendini bilmezsin

Ya nice okumaktır” ifade ile güçlü bir bilinç sorgulamasına davet ediyor.

Bilmek, bilgi sahibi olmakla birlikte bir bilinç işidir. Bilgi sahibi olmak bir çabayı gerektirir. Bilmek kişinin önünü görmesini ve aydınlanmasını sağlar. Bilen kişi kendini tanıyan kişi, ne yaptığını bilir, neyin doğru neyin yanlış olduğunun farkındadır ve ayağı yere sağlam basar. Kendini iyi tanıyan, kendisinden pay biçerek empati yapan ve başkalarını da tanıyandır. Çok derin analiz etmediğimiz için çoğu zaman farkında değiliz ancak insanın kendisini bilmesi kadar büyük bir bilinç ve duygu yoktur. Kendini bilmek basit bir şeymiş gibi görülür ancak hiçte o kadar kolay değildir. Bir an kendimize soralım “ben kimim? Ne iş yapıyorum? Ne tür yeteneklerim vardır? Hayata katkım nedir? Kişisel ve toplumsal sorumluluğum var mı? Varsa nedir? Hayatın anlamını bilmek ve orada kendi yerini bilmek için derin bir felsefi öz değerlendirmeden geçmiş olmak gerekir.

Ozan Dertli Divanı, Ser çeşme şiirindeki “ cahiller kendini aklar, kâmiller özünü yoklar” ifadesi bir öz arayışı ve felsefi kişilik kazanmaktır.

Çevremize baktığımızda yaşanan birçok sorunun temelinde kişilerin kendilerini tanımadığını yaptıkları işlerde ve sergiledikleri davranışlardan çıkarabiliriz. Bazları kendini ya olduğundan büyük görür, ya da sahip olduğu değerlerin farkında değildir. Bazıları hak etmediği halde belirli şeyleri, kendini bir de hakir görür!

Temel felsefe olarak kişinin “Ne istediğini bilmesi kadar, ne istemediğini” de bilmesini çok önemserim. Bugün çoğu insanın “rüzgârın önüne katılmış bir yaprak gibi sürüklendiğini” görünce anlıyoruz ki insanların çoğu neyi neden istediğini bilinçle belirlemedi. Pekâlâ, nasıl kazanılır kendini bilmek ve sağlıklı kişisel anayasa hazırlama işlemi. Birçok kişisel gelişim psikoloğunun önerisi kişinin öz disiplin sahibi olmasını işaret ediyor.

Kişinin Kendisini Tanıması Önemli

Öz disiplini sağlayabilmek için en önemli koşulu, kişinin kendisini tanıması, amaç ve hedef sahibi olmasına bağlıdır. Hedefin belirgin olması her zaman kişinin yönünü bulmasını kolaylaştıracaktır. Öğrencilerimden makale yazmak isteyenlerin ilk sorusu, hocam ne yazayım? Soru önemli. Nerden başlamayı bilmek sorunun yarısını çözmek demektir. Hedefin netliği ve sonucun kişiye sağlayacağı faydaların belirgin olması işini kolaylaştırır. Belirlenmiş hedefe doğru yol almakta çok kolay olmayabilir. Sürekli ve ısrarla hedefe ulaşma yolu üzerindeki engeller ile çatışmayı gerektiren zorluklar ile baş edilmelidir. Bu da öz disiplin sahibi olmayı gerektirir. Öz disiplinli sahibi olabilmek için; belirlediği hedefe dair “Bu zorlu yoldan neden çıkmayayım?”, “Neden vazgeçmeyeyim?” sorularının yanıtının kişide tatmin edici bir karşılığının oluşmuş olması gerekir. Kişi hedefe ulaşma konusunda kendi iç dünyasında ikna olmamış ise (getirisi-götürüsü ne) kolay kolay disipline olmayı benimsemez.

Yılmaz Güneyn “Dost düşman bilsin ki başaracağız, mutlaka başaracağız” ifadesi tam bir öz disiplin göstergesi. İlk iş, kendimizi tanımak, hedef belirlemek ve o hedefe ulaşmak için kendimizi yapmaya ısrarla zorlamaktır. İç disiplini sağlamak kişinin istek ve kendi kendisini ikna etmesi ile ilgili bir durum.

Öz disiplinin sağlanamamasının en temel nedeni hedefin ve ulaşılabilecek ödülün kişinin beyninde belirgin olmayışıdır. Ciddi bir çalışma ile kazanacağı iyi bir üniversite bölümü, iyi bir işe girmek, başarılı bir kişi olmak, yaşam düzeyinin iyileşmesi beklentisi tam oturmamışsa kişi kolay kolay **öz disipline** gelmez. Öz disiplinde bir bilinçlenme ile kazanılacak bir felsefi yaklaşımdır. Kişinin nefsinin terbiye edilmesi, kâmil insan olma, olgun insan olma ile öz disiplin iç içe süreçlerdir. Öz disiplin sürecinin ve davranışın süreklilik kazanabilmesi ve zorluklar karşısında vazgeçilmemesi için kişi tüm bu sürecin sonunda elde edeceği maddi veya manevi bir beklentinin, ödülün veya hazın farkında olması önemlidir. Çalışmanın, çabalamanın bir karşılığının analiz edilmesi önemlidir.

Artık günümüzde iletişim teknolojileri çağında başarılı olmak için öz disiplin şarttır. Birim zamanda çok sayıda işin yapılmak zorunda olduğu, anlık milyonlarca TB'lik bilginin üretildiği yapay zekâ çağında bilinçli yaşam, bilerek, amaca uygun şekilde çalışmak, zaman yönetimi, çok yönlü donanım sahibi olmak için disiplinli ve özverili olmak gerektirir. Bu süreç çoğu zaman yorucu ve isteklendirmeyi kırıncı olabiliyor. Öz disiplin ve öz bilinç zorluklar karşısında hedeften

Pof. Dr. İbrahim ORTAŞ tarafından yazıldı.
Cumartesi, 21 Mart 2020 08:46 -

kopmamak ve amaca ulaşma konusunda yardımcı olur.

Basit bir örnekle günümüzde endüstriyel temelli gıdalar ile beslenme sonucu dünyadaki insanların yarısına yakınında sağlıklı kilo sorunu bulunmaktadır. Bu kilolardan öz disiplin sahibi olan kişiler daha kolay sorunu atlatabiliyorlar. Eğer kilo verme sorunu bir bilinçli beslenme sorunu ise önce beynimizi ikna etmemiz ve neden kilo vermemiz gerektiğini bilmemiz gerekir. Bu gerekliliği ancak öz disiplin ile aşabiliriz.

Bütün canlıların varlık nedeni olan iki temel işlevden bir olan beslenme-enerji elde etme işleminde özveri beklemek mantıklı değildir. Doğada pek çok lezzetli yiyecekte uzak durmak, belirli yiyeceklere karşı seçici olmak zor. Hele hele günümüz teknolojisinin yarattığı hareketsizlik ortamında düzenli spor yapmaya yönlendirmek ancak kişinin olup bitenleri bilmesi ve sağlığı için neleri yapabileceğini kavraması ve öz disiplinle üstesinden gelmesi gerekiyor. Burada en önemli soru, kişi öz benliğinde “hazı erteleme becerisini geliştirebilmiş mi? geliştirememiş mi?”. Kişi kendini kontrol edebiliyorsa, gerektiğinde bazı hazlardan vazgeçebiliyorsa öz disiplini kazanmış demektir.

Aslında öz disiplini kazanmak bizleri gereksiz ve zararlı dürtülerle baş edebilme becerisi ve iradesi kazanmamıza yardımcı olacaktır. Bu bağlamda öz disiplin bir tür “duygusal öz denetim” yetkinliğinin de kazanılmasına olanak sağlamakla birlikte ve önemli bir kontrol mekanizması sağlamaktadır.

Öz Disiplin Nasıl Kazanılır?

Öz disiplin kazanmak beklenenden dahada zor bir süreçtir. Öz disiplin kazanmak için öncelikle kendimizi tanımamız ve kendi yaşam modelimizi çıkarmamız gerekir. Diğer bir ifade ile “nasıl olmak istediğimizi belirlememiz” gerekir. Yaşam yol haritamızda belirlediğimiz bu modele uygun davranmayı ve düşünmeyi seçmeliyiz. Bu konuda atılacak en önemli adım “haz

Pof. Dr. İbrahim ORTAŞ tarafından yazıldı.

Cumartesi, 21 Mart 2020 08:46 -

duygusunu erteleyebilmeyi öğrenmektir". Bazı şeylerden vazgeçmeyi biliyorsan kendimizi kontrol ediyoruz demektir.

Öz disiplin kazanma konusunda web ortamında değişik paylaşımlardan edindiğim bilgilerin bir kısmı yararlı olabilmektedir (<https://www.uplifers.com/author/romina-kuyumcuoglu/>).

[Kendinizi disipline sokacak 8 uygulama](#)

Öz disiplin sağlamak için:

1- Hedef belirlenmelidir. Hedefim ne? Neye ulaşmak istiyorum? Sorusunun net bir cevabının bilinmesine bağlıdır.

Denizcilerin önemli tabiridir; nereye gideceğini bilmeyen kaptana hiçbir rüzgâr yardım edemez.

2- Hedefe ulaştıracak davranış alışkanlıkları belirlenmelidir. Hedefime ulaşmak için neler yapmalıyım? Hangi adımları atacağım?

3- Planlama: Hedefinize ulaşabilmek için tam olarak neye/nelere ihtiyacın olduğunu ve bunun ne kadar zamanınızı alabileceğini belirlemek önemli. Hedefe ulaşılacak zamanın planlanması son derece önemli bir karardır. Ne kadar sürede belirlenen hedefe ve noktaya ulaşmayı belirlemek ona göre tutum almayı gerektirir.

4- Hedefe ulaşmanın tatmin ediciliği içselleştirilmelidir. Ödülüm ne? Neye ulaşacağım? Ulaşınca neler hissedeceğim?

Pof. Dr. İbrahim ORTAŞ tarafından yazıldı.

Cumartesi, 21 Mart 2020 08:46 -

5- Zorluklarla karşılaşması durumunda gösterilecek olan azim ve dayanıklılık. Hedefe giden yoldan çıkmaya sebep olacak faktörlerin farkında olunmalı ve onlarla mücadele edilmelidir. Önünüze koyduğunuz vizyonundan vazgeçmemeyi ve ne kadar sürerse sürsün ve ne kadar zor olursa olsun hedefe varılacağı inancını korumak gerektir.

6. Araştırmacı Steve DeVore geliştirdiği isteklendirme modelinde öz diplinin ve istek (<http://www.kendinigelistir.com/forum/kisisel-gelisim-yazilari/oz-disiplin-nedir-nasil-kazanilir/>) model alınacak kişilerin hedefe ulaşmadaki başarısı örnek olmakta ve kişinin hedefe ulaşma inancını pekiştirmektedir.

Bilgi ve Beceri Sahibi olmak: Başarıya ulaşmak için bir plan yapmak yapılan planı uygulamak için gerekli olan bilgi ve becerilere sahibi olmak ve bu konuda kendimizi geliştirmemiz gerekmektedir.

10 Adımda Öz Disiplin (<https://ceotudent.com/10-adimda-oz-disiplin>) Muhammed. R Yavuz'un paylaşımı pratik öneriler içeriyor.□

Öz disiplinin ne olduğunu, b [başarıya giden yolculuğun anahtarının ne olduğunu fark etmek veya bilmek önemli](#) .□ Öz disiplin sağlamak için tüm önerileri bir anda yapmamaya çalışmalıyız. Bir anda yapmak zor gelebilir. Çünkü benimsenmiş bazı kolay alışkanlıkları var. Her zaman adım adım gitmekte fayda var. Bilindiği gibi rüzgârı kontrol edemeyiz, fakat yelkenleri kontrol etmeyi öğrenebiliriz. Yelkenleri kullanmayı öğrenerek gitmek rüzgârın bizi istemediğimiz yerlere getirmesinden daha iyi olacaktır

Adım adım Öz disiplini geliştirmenin 10 Yolu

1- Kendinizi bilin.

Başlangıç olarak kendinizi 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 inanarak net olarak cevaplamalısınız. Bu soruları içtenlikle bir kâğıda yazmak ve aralıklarla hatırlamak çok yararlı olacaktır.

Bu sorular hakkında daha iyi bilgi sahibi olmanız ve kendinizi daha kolay analiz edebilme yeteneğiniz size gelecek için çok daha kolaylık sağlayacaktır. Bulduğunuz noktayı çok iyi tespit edebilirsiniz, kolaylık ve ileriye görme elinizde olacaktır. Eğer başarılı bir şekilde bulduğunuz bu veriler ile hesaplamalarınızı iyi yapabilirseniz, sağlam yapı taşlarını ortaya koymuş olur ve gelecek için çalışmalarınıza daha rahat başlayabilirsiniz. Tekrar başa dönersek, kendini bilmek çok önemli.

Platonun “kendini yöneten dünyayı yönetir “ ifadesi tam da yerinde bir ifade öz disiplin sahibi bir kişilik için.

Başarılı insanların uyguladığı belirtilen haftada 5 saat kuralı ile günde bir saat kendinizi geliştirmek için bir konuya odaklanabilirsiniz. Ve bu odaklanmayı bir saat ile sınırlandırmayı başarabilmelisiniz.

2- Hedeflerinizi belirleyip, yapmanız gerekenlere kilitlenin.

“Her şey bir hedef belirlemekle başlar” ifadesi size yön verecektir. Misyonunuzu ve vizyonunuzu belirlemek gerekir. Eğer bir hedefiniz yoksa başarmak içinde motivasyona sahip

Pof. Dr. İbrahim ORTAŞ tarafından yazıldı.

Cumartesi, 21 Mart 2020 08:46 -

olmazsınız. Bunu yapmak düşüncelerinin ve enerjinin amacına odaklanmasını sağlar. Yapmanız gerekenleri yapıyorsanız, başarı yolunda sizi kimse durduramaz. Eğer bu yolda çok sevdiğiniz birçok şeyden tümünden vazgeçerek çalışıyorsanız bu sizi mutlu etmeyecektir. Çünkü **insan sadece yapmak istediklerini yaparsa mutlu olur.**

O halde kendi iç analizinizi (iç muhasebenizi) yaptıktan sonra, hedeflerinizi doğru ve mutlu olacağınız bir şekilde belirlemek işe yarayabilir. Bu bağlamda **mantıklı hedefler koyup, yapmanız gerekenleri yapmalısınız**. Bu size kolaylık ve mutluluk sağlayacaktır.

3- Sahip olduğunuz hazzı yaşamayı erteleyin ve acı çekmeyi göze almasını bilin.

Genelde başarının kuralı “önce acı çekmeyi sonra da hazzı yaşamayı öğren”. Doğal olarak başlangıçta bu durum zordur. Genelde **disiplinsiz bir durumdan kurtulmak hiçbir zaman kolay olmamıştır**. Genelde bu yolda **başlangıçta acı çekilir ve zorlanılır**.

. Sabırsız olmak, terlemek, çabalamak ve emek vermeyi öğrenmeliyiz. Çok kısa bir sürede başarıya ulaşmakta mümkün olmayabilir. Zorlukların yol göstericiliği ve sonunda kazandırıcılığı ve başarısının vermiş olduğu haz daha iyidir. Kendi çabanızla başardığınız işin haz duygusu paha biçilemez değerdedir.

4- Öz disiplinde hedef kötü alışkanlıklardan kurtulmak ve iyi alışkanlıklar kazanmak olmalıdır.

İyi alışkanlık edinmek göreceli olabilir ancak herkesin üzerinde anlaştığı çalışkan olmak, sağlıksız gıdalardan kaçınmak vb. gibi konulardan kurtulmak için sorunu ötelemeden başlamakta her zaman fayda vardır. Huzurlu ve mutlu bir yaşam arzuluyorsak gereksiz ve yararı

olmayan şeylere hırs ayır demeyi öğrenmeliyiz. Örneğin bir türlü alışkan bir öğrenci olarak anılmamak için o lumsuz alışkanlığınız yerine planlı ders çalışmayı, kitap okumayı, günün belirli bir saatine spor yapma gibi olumlu alışkanlıkları sığdırarak daha düzenli hale gelebiliriz.

Unutmayalım; olumlu alışkanlıklar zamanla tekrarlandığında kazanılır. Ayrıca unutmayalım hiç bir iyi alışkanlık kolay kolay kendiliğinden kazanılmamaktadır. Çaba göstermek şart.

5- Kendi kendinizi pozitif yönde isteklendirin.

Kendi kendinize isteklendirici duygular yaratarak bir an önce yeni alışkanlık kazanmaya odaklanın. “ zamanı gelince vaz geçerim veya şimdilik keyfim yerinde değil gelince çalışmaya başlarım” diye başlayan hiçbir süreç başarı getirmemiştir. Her şeyin başı kötü alışkanlık diye tanımlanan haz duygularınızı erteleme ile amansız bir mücadele içinde olmalısınız. Kolay bir iş olmadığı muhakkaktır. Ancak derler ya “ çığ küçük kar tanelerinin bir araya gelmesiyle oluşmaktadır”

6- Sürekli Başaracağınıza İnanın ve verdiğiniz söze sadık kalmaya çalışın.

Tekrar tekrar kendi kendinize yapacağınıza inandırın. İnsan beyinde tekrarların tetiklediği bir bölge vardır. Beyin tetikleyici sloganı alır almaz belirli duygulara ve düşüncelere odaklanır.

Her gün kendini pozitif bir şeylerle besleyen birisi ileride mutlaka başaracaktır. Belirli bir saate kalkmak istiyorsanız o saatte kalkmak için kendini isteklendirmeli ve zorlamalısınız. Saat 7 de kalkacaksanız, mutlaka sabah saat 7’de kalınız. Kalkamıyorsanız alarm kurun. Alarma rağmen 5 dakika daha yatayım dersiniz başaramazsınız. Öz dişlin kazanma konusunda kararlı iseniz alarmı ve uykunuzu 5 dakika daha erteleyenlerden olmamalısınız. Sabah erkenden

Pof. Dr. İbrahim ORTAŞ tarafından yazıldı.

Cumartesi, 21 Mart 2020 08:46 -

kalmayı siz isteğiniz için uyguluyorsanız bu anlamlıdır. Aldığınız plana ve kurallara mutlaka sadık kalmalısınız. Unutmayın “aş da sabahleyin, işte sabahleyin”, atasözlerimizden biri de der ki, erken kalkan erken yol alır. Erken kalmayı prensip edinelim ve bu aldığımız ilkeye titizlikle uyalım.

Yukarıda belirtilen 5 saat kuralını öğrenmek istediğiniz konuda yeterince bilgi sahibi olana kadar rutine olarak devam edilmesi gerekir. İstek ve istikrarlı yapılan her çalışmanın sonunda mutlaka başarı vardır.

7- Öz güven kazanmak için beklemeden başlamak gerekir, yoksa hiçbir ilam gelmeyecektir.

Motivasyon ve istek kendiliğinden olmaz. Bir hedef ve beyinde bir istek oluşturmak gerekir. Genelde insanlar çalışma isteğine sahip olmadan önce olması gereken bir şey/ilham gelme durumu olduğu düşünür ancak günlük yaşamda bu hiçbir zaman kendiliğinden gerçekleşmez. Yelkenleri uçuracak sihirli rüzgârlar bir şey yapmadan esmeyecektir. Hani derler ya “rüzgârın gelmesi için yüzlerce mazeret bulmaya da gerek yok. Beklediğiniz rüzgâr asla gelmeyecektir”. Öz disiplin sahibi insanlar kendilerini disipline etmek için harekete geçmeyi beklemezler, hemen harekete geçerler.

Çok önemli bir söz vardır, ne aradığını bilen kişiler için, onlar rüzgâr yoksa

“küreklere”

asılmasını bilirler.

Küreklere asılınca

rüzgâr da gelecektir, yol da alınacaktır.

Kendinizle bir öz disiplin anlaşması yapabilirsiniz.

Öncelikle eksikliğini hissettiğiniz veya sizin hayatınızı olumsuz etkileyen ve kurtulmak

istediğiniz faktörleri belirleyin. Örneğin erken kalkmamak, plan yapmamak, kilo verememek, düzenli egzersiz yapmamak, telefona ve TV'ye bağımlılıktan kurtulamamak gibi sorunları kendinizde görüyor ve bu alışkanlıklardan kurtulmak istiyorsanız, bu zorlukların üstesinden gelecek planlama yapmak zorundayız. Bunun içinde kendinizi tanımanız ve sorunun önemini ve bundan kurtulma durumunda ne tür artılara kavuşacağınızı anlamanız ve sorunun üstesinden gelmek için uzun ve kısa süreli planlama yapmanız gerekir. Çoğu öğrenci ders çalışmayı beceremiyor. Etkili ders çalışma yapmak için sorunu tanımlamak, nerde hata yaptığını bilmek ve ders çalışma tekniklerini öğrendikten sonra uygulamaya geçip dersi gereği gibi çalışıp etkili öğrenmeyi sağlamaktır. Bazen geceli gündüzlü çalışmak gerekebilir. Bunun için bedel ödemek gerekiyorsa ödenir. Sonuçta okulunu bitirip başarılı bir mezun olarak iyi bir işe girilmesi durumunda hayatının daha rahat olacağını görmüş yaşamış çok sayıda örneğin olduğunu da düşünerek çalışmanın önemini hafızada diri tutmakta fayda vardır.

O zaman;

- Erken yatıp ve erken kalkacağım ve düzenli olacağım.
- Günlük, Haftalık, Aylık Planlar yapıp bunlara mutlaka uyacağım.
- Vizyon belirleyeceğim.(nasıl bilinmek istiyorum, 6 ay sonra, gelecekte nerede olacağım?)
- Başarısızlığımı; başarıya ulaşmak için vasıta sayacağım. Yeni çalışma planı hazırlayacağım. Ve başardıkça kendimi daha da geliştireceğim ve asla başardım diye şımarmayacağım ve başardım diye de disiplini elden bırakmayacağım.
- Televizyon zorunlu olmadıkça (haber, belgesel, sınırlı düzeyde film veya tartışma programı) izlemeyeceğim.

Pof. Dr. İbrahim ORTAŞ tarafından yazıldı.

Cumartesi, 21 Mart 2020 08:46 -

– Sosyal medyaya gerekli olduğu kadar zamanı ayıracağım. Gereksiz zaman harcamayacağım

– Kendimi geliştirmem için kitap okuyacağım. Kitap okumak beni geliştirir bilinci ile düzenli ve planlanmış şekilde seçici olarak kitap okuması yapacağım

– Pozitif düşünüp yaşamıma olumsuz örnek olan negatiflerden ve(ya) negatif enerji salan insanlardan uzak duracağım. Bu bağlamda yaşama bardağın dolu tarafından bakmayı öğrenmeliyim ve benimsemeliyim.

– doğanın gezilecek-görülecek nice yerleri, okunacak nice kitap, dinlenecek nice müzik yapıtı, değişik spor etkinliği, sanat ve felsefe yapılacak alanların varlığını dikkate alarak yaşama sıkı sıkıya sarılacağım deyip, asla zorluklar karşısında pes etmeyeceğim diyebilmeliyiz. Kendimize zaman ayırmayı bilmeliyiz ve plan yapmalıyız.

Bu ve benzeri hedefler koyarak hedeflerimizi başarabiliriz. Başardıkça daha fazla hedeflere odaklanabiliriz.

8- Sonuca Odaklanmak Başarıyı Arttıracaktır.

Başarmak istemediğiniz işin sonucuna odaklanmak başarıyı artırır. Başarı ile tamamlama ve sonuca sağlıklı ulaşılmasının yarattığı haz ve mutluluk tanımsızdır.

Boksör Muhammed Ali “Çalışmanın her saniyesinden nefret ediyordum ama kendime hep “Dayan!” diyordum. Bugün çalışacağım ve ömrümün sonuna dek şampiyon olarak kalacağım” derdim diyor. Başarıya odaklanmış ve bunun mükâfatını da çok fazlası ile almıştır. Muhammed Ali’nin başarıya kilitlenerek sağladığı başarısının kendisinin ölümünden sonrada onun mükâfatını bir kez daha ebedi olarak ölümsüzleştirmiştir.

Pof. Dr. İbrahim ORTAŞ tarafından yazıldı.
Cumartesi, 21 Mart 2020 08:46 -

Ancak belirlediğiniz hedefiniz gerçekleşebilir olmalıdır. Hiç kimse mükemmel değildir. Ancak herkesin de bir hedefi olmalıdır ve onun üstesinden gelebileceğine kendisini öz güvenle inandırmasında yarar vardır.

9- Öz Disiplinin Size Kazandırdıklarının ve Öneminin Farkında Olmak Gerekir.

Öz disiplin sonucunda başarı sağlamışsanız bunun da farkında olarak kendinize bir ödül vermeyi de hak etmişsinizdir deyip kendi kendinizi ödüllendirebilirsiniz. Öz disiplin konusunda adım attığınız konudaki başarınız sizi daha öz güvenli yapacak ve ileriye yönelik olarak daha cesaret verici kararları da almanızı sağlayacaktır.

10- Başarı ve Mutlu Olma Yolunda Negatif Ortamlardan Uzak Durmayı Öğrenmek Gerek.

Öz disiplin sağlandıktan sonrada ondan vazgeçmemek ve iç sürekliliği de sağlamak gerekir. Mutluluk için birçok adımı geride bırakıp, uzun bir yol kat ettikten sonra hedefinize giden yoldan çıkmaya sebep olacak faktörlerin farkında olmalısınız ve onlarla mücadele etmelisiniz. Öz disiplin konusunda sıkıntı yaşayabilirsiniz, üzülmeyin. Bu kendiliğinden geliştirilebilir bir olgudur. *Örneğin erken kalkamayan biriyse belirli bir süre kendinizi erken kalkmaya alıştırmak için denemeler yapar ve kendinizi geliştirirsiniz.*

Kendi kendinize geçmişte karar verip te başardıklarınızı gözünüzün önüne getirerek kendi kendinize cesaret vererek kendinizi öz disiplinle kontrol etmeyi öğrenin.

Geliştirdiğiniz bu güçlü öz disiplin size neler sağlayacaktır.□

- Düşüncelerinizi kontrol edebilir olacaksınız.
- Kendi alışkanlıklarınızı yönlendirebilecek ve istediğiniz konuya yoğunlaşabilirsiniz.
- Hedeflerinizi ve hayallerinizi gerçekleştirmek için iç huzuru ve güveni yakalayabileceksiniz.
- Dış etkenlerden kendinizi daha rahat kurtarırsınız. Bu durum sizi mutlu eder.
- Kişisel gelişiminizi daha rahat sağlarsınız.
- Günlük hayatınızı daha planlı gerçekleştirme şansına sahip olursunuz. İstemediğiniz alışkanlık ve davranışları kendi amacına yönelik olarak daha rahat dönüştürebilirsiniz.
- İşinize daha istekli ve daha bilinçli yaklaşarak daha çalışkan bir ruh yapısına kavuşursunuz.
- Yaşamsal yol haritanızı daha iyi belirlersiniz

“Disiplinin bedeli, pişmanlığın acısından azdır.” Hepimiz bir adım atmalıyız, zincirlerimizi kırıp, harekete geçmeliyiz. Emin bir şekilde yapabileceğimiz konuda kendimize güvenmeliyiz. Gerçekten içimizde yapabileceğimizden daha fazlası varsa onu da ihmal etmemeliyiz.

Pof. Dr. İbrahim ORTAŞ tarafından yazıldı.

Cumartesi, 21 Mart 2020 08:46 -

Etrafınızdaki insanlar size güveniyor ve yapabileceğinizden daha fazlasını yapabilme potansiyeliniz olduğunu görüyorsa bunu da göz ardı etmeyin ve değerlendirin. Dostlarınızın sizde gördüğü ve sizin belki farkında olmadığınız potansiyelinizi önemseyin ve öz güvenle önerileri değerlendirin. Karşınıza çoğu zaman zorluklar çıkacaktır. Öz disiplinle bütün zorlukların üstesinden gelebilirsiniz inancınızı yitirmeyin. "Hayatta kolayla alışan zoru gördüğünde yıkılır" ifadesini tersine çevirebileceğinize güvenin.

Benin bu konudaki inancım, "kolayı zayıf kişilikler seçer, zoru güçlü ve kendine güvenen kişilikler seçer. Unutmayalım başarılı insanlar hep zoru seçmiş kişilerdir. Kolay yolu seçen hiç bir başarılı örnek görülmemektedir.

Genelde Doğu toplumlarında sorumluluk ve empati duygusu pek gelişmediği söylenir. Doğu toplumlarının genelde eğitim düzeyi ve bilimsel gelişmişliği de dikkate alındığında sorumluluk duygusu görece daha az gelişmiştir. Sorumluluk duygusu yüksek kişi ve toplumlarda işini daha doğru ve iyi yapmak bilinci de gelişiyor. Aynı zamanda karşısındakinin de işini doğru yapması bekleniyor. Birazda bunda sahip olunan üretim araçları ve üretim ilişkilerinin yarattığı zorunlulukta zorunlu kılıyor olabilir. Örneğin 40 katlı bir bina yapacaksanız, bir köprü yapacaksanız, deniz altı, uçak yapacaksanız işinizi ciddi yapmak zorundasınız. Ciddiyetten yoksun, ayrıntıları ciddiye almayan, hatalı yapıların yıkılması ile çok sayıda canın ölmesine neden olursunuz. Bakınız depremlerden sonra olması gibi kurallara uyulmadan sağlam yapılmayan yapıların yıkılması sonrası çok sayıda insanımızın öldüğünü gördük. Ciddiyet ve sorumluluk sahibi her insan ve toplum başarılı ve görece daha rahat yaşam koşullarına sahip oldukları bilinen gerçeklerdir.

Yaşanılan her olayı önce bütünlüklü olarak neden ve nasıl olduğunu anlamak ve sonra ne yapılabileceğini analiz etmek gerekir. Önce kendimiz ikna olacağız ve ona göre de çözüm önerilerini bilimin ilkeleri ekseninde çözüme kavuşturmaya çalışacağız. Bu bağlamda sorumluluk sahibi olmak kendini disipline etme bir bilinç ve kültür sorunudur. Bireysel ve toplumsal bilinç ile yaşamak dileği ile.

20 Mart 2020, Adana

KRONA VİRÜS İLE SAVAŞTA ÖZ YAŞAM DİSİPLİNİMİZİ GELİŞTİRMEK VE MÜCADELECİLİĞİMİZİ BIRAKM

Pof. Dr. İbrahim ORTAŞ tarafından yazıldı.
Cumartesi, 21 Mart 2020 08:46 -
